

Monte Gordo 2009

Al jaren gaan groepjes van Phoenix in het voorjaar op trainingskamp naar het warme zuiden. Hoewel de voorbereidingen deze keer pas in februari begonnen is het er ook dit jaar weer van gekomen. Onder begeleiding van trainer Joost stapten Chantal, Dennis vD, Edwin, Marijke, Maud en Suzanna op een vrijdagochtend in de eerste week van mei om 05.00 uur met wisselende ochtendhumeuren het vliegtuig binnen dat ons naar Faro zou brengen, en vandaar met de bus naar Monte Gordo.

Op zo'n kleine 3 km van dit toeristenplaatsje aan de Middellandse Zee bevindt zich een schitterende 8-laans atletiekaccommodatie, compleet met indoorhal en een uitgebreide krachtruimte. Deze keer waren we met alleen atleten van de mila-groepen, maar ter plekke troffen we wel onze hordentrainer Henk van der Lans met enkele Zuidwal-atleten.

Het was bijzonder fraai weer (stabiel zo'n 23 graden overdag met een licht briesje). Joost had voor iedereen gedetailleerde schema's voor de hele periode (10 dagen voor de meesten) gemaakt. We trainden 1 á 2x per dag, mede afhankelijk van wat een ieder persoonlijk wilde of aankon. Op dit punt kwam er bij elke atleet wel een zekere eigen wijsheid om te hoek kijken en Joost moest soms praten als Brugman om de schema's uitgelijnd te krijgen, nietwaar Chantal? Uiteraard was er een training op de baan en een

andere op de paden door de half open bossen tussen baan en appartement. Na een intensieve training gebruikten velen van ons de branding om te koelen, hoewel de golven soms hoger reikten dan de beoogde kniehoogte.

Het is in Portugal een uur vroeger dan in Nederland en daardoor ontstonden er wat spraakverwarringen over aanvangstijden ('ja maar eigenlijk is het...'). Edwin dacht de week wel door te komen zonder de ingewikkelde klus van een horloge terugzetten. Maar nadat hij toch echt een keer Joost een uur te vroeg had wakker gemaakt (nadat Dennis nóg vroeger was opgestaan voor een loopje) steeg de achting voor Suzanna tot grote hoogten toen ze zonder gebruiksaanwijzing de tijd wist aan te passen. We hadden enkele fietsen gehuurd, zodat er keuze was om de afstand naar de baan al dan niet lopend te overbruggen. En met die fietsen hebben we ook wat uitstapjes naar de omgeving gemaakt.

Natuurlijk hebben we Monte Gordo ook als toerist benut. De barretjes, restaurants en koffietentjes zijn bepaald niet duur te noemen en we hebben zo om de dag buiten de deur gegeten. Ons appartement stond aan de boulevard (en overigens staat geen enkele ander onderkomen veel verder dan 200m daar vandaan) en het was dan ook erg makkelijk om even een uurtje met je handdoek naar het strand gaan.



Marijke, Suzanna, Dennis en Maud

Na 3 dagen arriveerde ook Vincent, de vriend van Maud, die zich meteen populair maakte door de volgende dag het hele gezelschap een maaltijd voor te schotelen met ingrediënten die hij en Dennis hadden gescoord op de lokale markt.

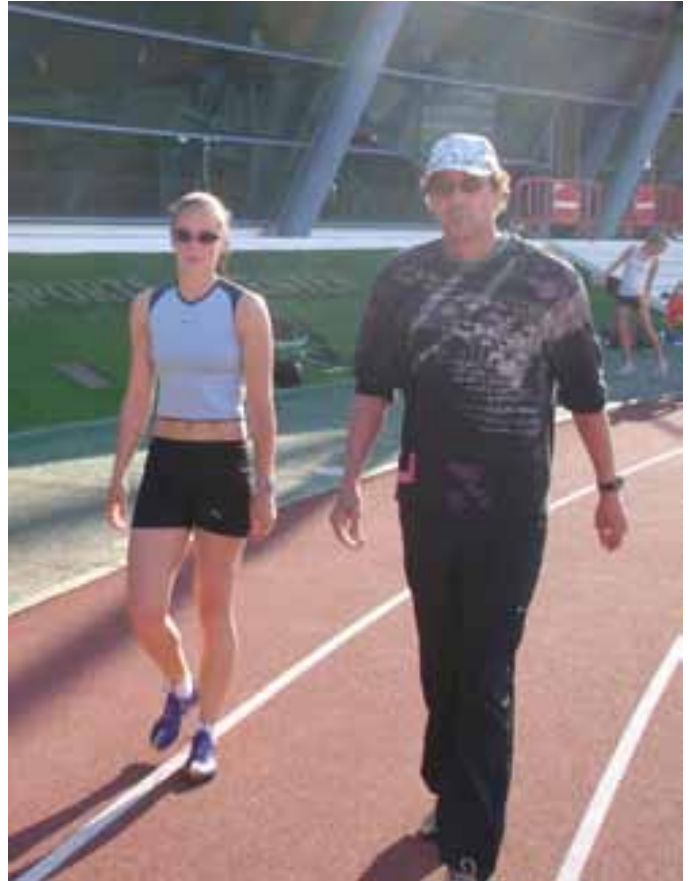
De eerste dagen was even wennen aan de baan, het dagelijkse trainen en de zon. Rode huid en stijve spieren waren schering en inslag, maar gelukkig was Joost multifunctioneel bezig als trainer, coach, inspirator en masseur. De aanwezigheid van veel buitenlandse (top-) sporters, maar bv ook de Nederlandse 800m selectie, werkte erg motiverend.

Joost had de trainingen zodanig ingericht dat je regelmatig samen met anderen kon trainen. Eén keer hebben we zelfs met bijna iedereen tegelijk een vaartspel op de baan gedaan. Iedereen deed op z'n laatste dag een testloopje, die in het algemeen wel bevredigend uitpakte.

Sommigen van ons ontkwamen helaas niet wat werkbeslommeringen. Onze altijd multitaskende Marijke, Maud ('waar is mijn muis?!') en dga Joost werkten nog wat klusjes af. Aan een Internetverbinding valt in Monte Gordo makkelijk te komen.

De trainingen hoefden er niet onder te lijden, iedereen heeft zijn voorgenomen programma geheel kunnen afwerken. Latent aanwezige blessures hebben zich gelukkig niet ontwikkeld, op helaas de knie van Joost na.

En dan komt het bericht binnen: Phoenix heeft de Tolerantieprijs van de gemeente Utrecht gewonnen! Ik verkeer in de gelukkige situatie dat ik onze leading lady hierin, Marijke, persoonlijk kan feliciteren, waar Nederland nog even een paar dagen moet wachten.



Chantal en Joost

Zoals gezegd waren we dit jaar wat laat met organiseren. Voor volgend jaar willen we dit eerder doen, mede om een grotere groep mee te krijgen, wellicht dat we dan ook een fysio kunnen regelen. Want een week in de Algarve is voor elke atleet de moeite waard, zelfs als je niet elke dag wilt trainen. Strand of zwembad zijn dan aardige alternatieven.

Edwin van den Berg



Thais Restaurant

MAHANAKORN

มหาณาคอร์น

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

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

Bravo Madame!

Bij het NK 1/2e marathon na nogal wat media-aandacht opnieuw brons... En daarna? Of ik nu bij het PGGM bedrijventeam in Zeist meetrain, op de baan in Zutphen of in het kleine Betuwe dorpje Druten, overal word ik door vele lopers herkend. Zelfs in Antwerpen bij de 10 miles, ben ik midden tussen alle Belgen aan de start geen onbekende. En ook hier blijkt, bij mijn finish, de speaker uitstekend geïnformeerd over mijn prestaties, werk en andere bezigheden... Hoe ver van huis dan, om weer eens als anonieme ziel te kunnen lopen?

In Frankrijk kan ik eens de proef op de som nemen tijdens een verblijf in Parijs. Toevallig is er datzelfde weekend een 'Course du Printemps', of te wel Lenteloop, nabij het oude Versaille. En ik doe mee. Nadien echter alle camera's op mij, het parcoursrecord, veraste medelopers, een lift terug richting Parijs, per mail kusjes van andere franse lopers, en tot mijn grootste verbazing zelfs ene franse Xavier die een verhaal schrijft over hoe ik de loop beleefd zou hebben... Hoe bewonderenswaardig en indenkbaar zou mijn leven zijn?

> *A flying star at Voisins.*

>

> *When I came back from a professionnal meeting at Milano, I seized the*

> *opportunity to spend a weekend with my brother who lives in Paris.*

> *I decided to discover Paris from another angle. I "googled" a long distance run.*

> *One seemed interesting, a 15 km race at Voisins le Bretonneux, a town in*

> *the regional nature reserve of the Chevreuse Valley, at the west of Paris.*

Tot zover helemaal waar. Ondanks mijn gebrekkige frans, was mijn reden voor aanwezigheid toch goed begrepen!

> *The start was at half nine, so I awake early, I went there by train,*

> *then by bus, and I had to register quickly. The weather was quiet cold,*

> *dark, the rain brewed.*

Klopt ook. Het franse openbaar vervoer leverde mij netjes volgens planning af in het franse Saint-Quentin en Yvelines, alwaar ik na inlevering van een KNAU-pas kopie mocht deelnemen aan deze franse Lenteloop.

Hoewel de 4 graden op de thermometer niet helemaal bij de naam van de wedstrijd aansloot, waren een glazig zon-



netje en prachtig parcours voldoende om bij mij toch het echte lentegevoel op te roepen. Gewoon weer eens als onbekende inlopen, heerlijk anoniem in de mensenmassa. Niks geen opvallend startnummer, apart startvak of filmcamera's die de details van de warming-up proberen vast te leggen. Gewoon één van de velen die hier een 15 kilometer af komt leggen. Niemand verwacht iets, niemand die begint over prestaties van eerdere wedstrijden. Gewoon opgaan in de menigte en genieten. Net als vroeger.

> *At the pistol shot, we began a first turn of 5km in the town, followed by a second*

> *turn of 10 km in the open country.*

> *After this right long line, running with a strong breeze, we returned in*

> *the forest, at a place labelled the "Col du Manet: 140m", a wink at the*

> *pass in the Alps, famous for the racing cyclist of the Tour de France.*

Zoveel van het parcours wist ik zelf niet, tot ik dit las! Feit was dat we gingen over hobbelige franse dorpsklinkertjes, langs een oud kerkje en idyllisch klooster, dan een steile afdaling. Onvermijdelijk volgde daarna een hele klim, de ernaast liggende berg weer op, door het bos en dan terug naar het dorp.

> *It remained two kilometers in the town to finish when we arrived at a
> spectacular hairpin bend, very useful to see ahead and behind. I
> astonished the public at the roadside, who was very friendly.
> I didn't see the clock at the finish, but I knew I was the first lady,
> so I had to stay for the cup!*

Inderdaad, de klok had ik weer eens niet gezien, net zoals meestal in Nederland gebeurt. Maar het publiek langs de kant zei al genoeg: "Bravo mademoiselle!", "Allez Madame, magnifique!" en "La première des femmes, très beau!"

Als nationale held word ik na binnenkomst gefotografeerd, geïnterviewd en geroemd voor het zojuist neergezette parcoursrecord. Maar magnifique? Dat ik de week ervoor tijdens de halve marathon een snellere doorkomst had dan deze eindtijd op de 15km weet hier natuurlijk niemand.

Een schrale troost voor mij is dat er een week eerder in Den Haag natuurlijk geen bergen in het parcours zaten...

Een tweede verschil is dat de FFA (= de franse KNAU) mij in elk geval wel direct opneemt in de uitslagen. Zo prijkt, tussen alle Christophe's, Pierre's en Philippe's, ook mijn naam op de officiële uitslagenlijst van deze Course du Printemps.

> *My train was early in the afternoon, I started to become anxious.
> Should I succeed to catch the train?
> Fortunately, a car of the athletic club brought me at the Versailles
> railway station, and it was just in time!*

Met een (veel te groot) t-shirt, excentrieke bokaal en bloemetje ('made in Holland') keer ik huiswaarts... en ben ook hier een beetje beroemd geworden. Wat mij op een handige lift – met toeristische stop bij het beroemde Château de Versailles – komt te staan. Merci de la France!

> *Very nice run, I arrived 14th in 57 minutes!*

Een mooie belevenis ja, deze loop. Maar die franse fans? Die zijn zo mogelijk zelfs nog erger dan de Nederlanders! Of is dit nu juist de bekende franse slag?

Saskia van Vugt

HERBALIFE, DE WINNENDE SPORTVOEDING!

Doe je aan sport? Dan is de juiste kleding en schoeisel erg belangrijk! Maar heb je, belangrijker nog, ook aan de juiste voeding gedacht? De sportvoeding van Herbalife bevat hoogwaardige koolhydraten, proteïnen en essentiële vetzuren die goed verteerbaar zijn en makkelijk worden geabsorbeerd.

SPORT; verbeter uw sportprestaties, verkort uw hersteltijd, (blessure) preventie, isotone sportdranken, proteïne snackrepen, op basis van soja / wei-eiwit.

GEZONDHEID; betere weerstand, meer energie en vitaliteit, welzijn, gewichtbeheersing.

BE WHAT YOU WANT TO BE
onafhankelijk Herbalife distributeur

Lees de ervaring van Simon van den Enden op www.gezondheidensport.nl. Meer informatie? Stuur een e-mail info@gezondheidensport.nl of bel Patricia de Bruin 030 2 619189.

Goede buikspieren geven goede tijden

Afgelopen zondag was het weer tijd voor de sentrumsloop en ik had me voorgenomen om te knallen, hoewel de voorgeschiedenis mijn zin tot wedstrijden lopen enigszins onderdrukt had. Waarom? Het weekend daarvoor liep ik de Larviksloop, een even kneuterige als laagdrempelige loop over 8 buitengemeen heuvelachtige kilometers, en ik lag 2 km voor de finish een dikke minuut voor op de nummer 2, toen ik zo'n extreme steken kreeg dat ik het niet eens meer voor elkaar kreeg om de wedstrijd uit te lopen, terwijl joggen genoeg was om te winnen! En ik had nog wel zo voorzichtig gegeten. Heb wel vaker gemerkt: steile afdalingen schudden de maag, en dat is niet altijd fijn.

Gelukkig kent de sentrumsloop maar een stuk of 8 serieuze heuvels, waarvan de eerste meteen al een meter of 25 klimmen is, viaductje of 4-5 denk ik. Ik kneep hem enorm voor die stomme steken, en begon rustig, zodat ik bovenop de 5 viaducten (bij het koninklijke slot) zo ongeveer op de 40e plaats lag temidden van te hard startende duwende nullen en nietsnutten, waarvan ik de helft passeerde in de afdaling zodat ik na 1.5 km 21e lag, zoals ik later keurig kon tellen op de schattig gemaakte videotjes van de maten van Runar bij Kondis, de Noorse vereniging ter stimulering van de conditiesport, wat ze overigens aardig lukt gezien de overall verdubbeldende deelnemersaantallen op zowat elke loop.

Maar goed, de Sentrumsloop. Ik heb nog niet verteld dat die vreselijke Karoline Bjerkeli weer meedeed, je weet nog wel, dat 17-jarige Kournikova-achtige meisje dat twee jaar geleden al 32.42 liep. Inmiddels is ze 19, heeft ze twee jaar ellende met anorexia achter de rug, en is ze lid van Vidar. Hoewel ze van haar trainer de opdracht had gekregen mijn lange Bramsomsokken niet voorbij te gaan, draafde ze na 1.5 km zeker 100 m voor me uit, nota bene samen met de onverwoestbare Buhaug, ken je hem ook nog? Juist ja, die grapjas van de paarmarathon die me met 6 minuut 40 verpletterde op een halve marathon in augustus 2008. Gelukkig had ik een Zweedse rug gevonden die net zo sloom gestart was als ik, en verdomd als we niet langzaam maar zeker Kournikova en Buhaug in het vizier kregen.

Op 4.5 km, vlak na het enige klimmetje boven de 10% steil, waren Zweed Emil en ik langzij, en hup, er voorbij. Dit was bizar: het **kostte** zo veel moeite om een 19-jarige ultradunne dame te passeren, maar ik kreeg Buhaug meteen op de koop toe! De 5 km inclusief netto stijging ging in 15.25 en het begon er fijn uit te zien. Omlaag tegen de wind in bolde ik uit achter de Zweed, omhoog trok ik uit alle macht om het tempo hoog te houden.

We passeerden de ene na de andere oude bekende waar ik vorig jaar keer op keer van verloren had, en 500 m voor de finish draaiden we het laatste rechte stuk op. Ellendige middeleeuwse kinderkopjes, dus heerlijk sprinten, ik zette meteen vol aan, Emil kwam langzij, zette nog een keer aan, Emil kwam langzij, en zette voor de derde keer aan, dacht dat-ie los was totdat hij zich in onvervalste Raap-horst-stijl voor me over de finish smeed, de felbegeerde 8e



plaats voor mijn neus weggrissend. Inderdaad, je begrijpt het goed, allebei waren we nul komma nul geïnteresseerd in de klassering, maar wel in twee pr's, 31.11 voor Emil en 31.12 voor mij (het verschil van 0.01 sec was een beetje uitvergroot). Karoline Kournikova kwam binnen in een absurd goede 31.29 en klopte zelfs Buhaug met 15 sec, en ja, het parcours was nagemeten.

En waarom nou zo'n pr? Zou het die 80 km skien per week zijn die ik vanaf januari heb gedaan? Of het feit dat ik na 1.5 jaar een keertje echt geen last meer heb van mijn achilles? Nee, ik denk het niet. De oorzaak moeten we zoeken in het Panbos, alwaar ik enige weken geleden, na jaren van abstinentie op het buikspierfront, het genot had onderworpen te worden aan een nimmer aflatende stroom van de meest verschrikkelijke kwellingen die men de buikspieren aan kan doen, dat alles onder de bezielende leiding van ene Ruud van S. Mijn buikspieren waren net weer hersteld, en zie, prompt een pr! Dat kan dus maar één ding betekenen: met de buikspiertraining van Ruud knal je een pr met een (halve) minuut!

Wordt vervolgd,

Gerard



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



Raadje Plaatje?!

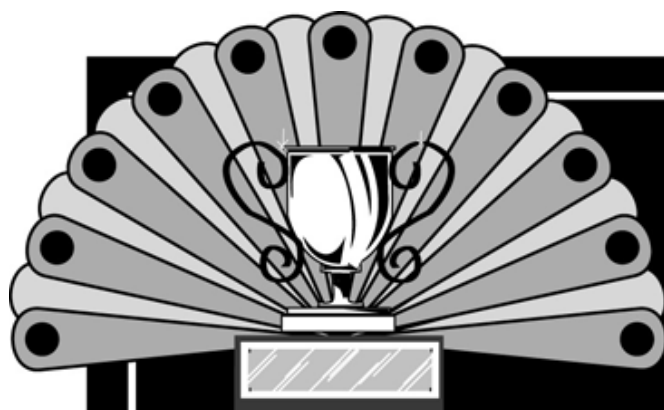
Zoals iedereen weet, wordt er al maanden van alles geregeld voor het Wereldrecord festival op 13 en 14 juni 2009. Eén van de "regelingen" is natuurlijk om zoveel mogelijk publiek te trekken. Van sporthaters tot sportliefhebbers, iedereen is welkom! Daarom is de PR-commissie druk bezig met flyeren, posters plakken en brieven sturen. Maar voordat het zo ver was, ging er een hele fase van ontwerpen, drukken en vouwen aan vooraf. Met name dat vouwen had nogal wat voeten in de aarde...

Van heinde en verre kwamen hulptroepen om deze klus te klaren. Voor de pakketten die naar de atletiekverenigingen gestuurd moesten worden, werden op 14 april 300 posters gevouwen en in elke poster 5 flyers gestopt. Niet het leukste klusje, al hoewel we de avond met z'n drieën begonnen en met z'n vijven eindigden.

Onder het genot van koffie (dat niet voor iedereen een positief effect op het vouwen had ...) en koekjes werd deze klus toch geklaard. Daarnaast kwamen de meest creatieve ideeën boven tafel; van wuppies tot hyper-de-pieperkoffie-effecten tot deze prijsvraag!

De prijsvraag: Wie zijn deze mensen op de foto en welke relatie hebben ze tot Phoenix? Goede antwoorden kunnen gestuurd worden naar Saskia Van Vugt (saskiavanvugt@hotmail.com)

De winnaar krijgt twee gratis kaartjes voor het Wereldrecord festival!



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW
SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359



**WERELD
RECORD
FESTIVAL**
UTRECHT 13/14 JUNI 2009

Wereldrecord Festival wordt een belevenis

Op 13 en 14 juni 2009 viert de atletiekvereniging AV Phoenix in Utrecht het 50 jarig bestaan. Het vijftigjarig bestaan zal gevierd worden met een weekend topatletiek in de vorm van het Wereldrecordfestival, georganiseerd op de Vechtse banen in Utrecht. Het is de organisatie van de het Wereldrecord Festival in Utrecht er veel aan gelegen om het evenement op zondag 14 juni meer te laten zijn dan alleen internationale topwedstrijd over 10.000 mtr. "We willen graag dat de toeschouwers en ook de atleten het gaan ervaren als een belevenis", aldus Daniel Hofman.

Afrika belevenis

Daniel Hofman is namens de organisatie verantwoordelijk voor alle randactiviteiten op zondag 14 juni. Hofman ook al eerder betrokken bij de Internationale 10.000 mtr wedstrijden in Utrecht, spreekt van een grote belevenis. "De

mensen die gaan kijken zullen verrast zijn door de veelheid aan activiteiten die we gaan organiseren rondom de 10.000 mtr wedstrijden. Het unieke is dat mensen ook vooral zelf mee kunnen doen aan allerlei workshops". Het hoogtepunt van de dag wordt de aanval op het wereldrecord dames 10.000 mtr. Hier zal een keur aan Afrikaanse atletes aan deelnemen. Hofman: "Op het festivalterrein wordt een Afrikaplein gebouwd. Wij willen daarmee de wereld achter deze atletes laten zien. De bezoekers van ons festival worden ondergedompeld in de Afrikaanse cultuur en leefwereld. Het wordt een echte Afrika belevenis. Door het organiseren van workshops kunnen ook mensen zelf actief meedoen". Hofman somt op: mensen kunnen sieraden maken, zelf Afrikaans dans leren, maskers maken, enz enz.

Atletiek met een glimlach

"We willen mensen vooral ook verrassen, het is een festival met veel meer dan alleen prachtige baanwedstrijden over 10.000 mtr". Neem nu de Ploegenmeerkamp op 13 en 14 juni. De deelnemende

Ontwikkeling Wereldrecord 10.000 meter

Datum	Naam	Land	Tijd
8 september 1993	Junxia Wang	China	29:31:78
5 juli 1986	Ingrid Kristiansen	Noorwegen	30:13:74
24 juni 1984	Galina Zakharova	Rusland	31:15:00

Top 10 ter wereld allertijden 10.000 meter vrouwen

Naam	Land	Datum	Tijd
1. Junxia Wang	China	8-9-1993	29:31:78
2. Tirunesh Dibaba	Ethiopie	15-8-2008	29:54:66
3. Elvan Abeylegesse	Turkije	15-8-2008	29:56:34
4. Paula Radcliffe	Engeland	6-8-2002	30:01:09
5. Berhane Adere	Ethiopie	23-8-2003	30:04:18
6. Werknesh Kidane	Ethiopie	23-8-2003	30:07:15
7. Jingjie Sun	China	23-8-2003	30:07:20
8. Lornah Kiplagat	Nederland	23-8-2003	30:12:53
9. Huandi Zhuong	China	8-9-1993	30:13:37
10. Ingrid Kristiansen	Noorwegen	5-7-1986	30:13:74

A close-up photograph of a person's hand resting on the head of a large, round drum. The drum's surface is light-colored and textured. Overlaid on the drum in bold red capital letters is the text: 'WERELDRECORDS FESTIVAL' and 'UTRECHT 14 JUNI 2009'.

**WERELDRECORDS
FESTIVAL**
UTRECHT 14 JUNI 2009

**UNIEK WERELDFESTIVAL
WAAR WERELDRECORDS
GEBROKEN WORDEN**

toegang gratis | www.wrfestival.nl

Scholenproject als kick-off voor wereldrecordwedstrijd

Op de Utrechtse basisscholen heeft de afgelopen maanden het scholenproject "Sport ontmoet Cultuur" gedraaid. Het project omvat een lespakket waarin de leerlingen nader kennis maken met de leefomgeving van Kenianen en Ethiopiërs. Het project is een initiatief van Lornah Kiplagat en Pieter Langerhorst en is getrokken door Christijn Hesselink, ondersteund door Inge Hassink, Maartje Simons, Marijke Dijkstra, Esther Wesselink en Elsa Martens. De Phoenix trainer maakt deel uit van de organisatie van het Wereldrecord festival in Utrecht op 13 en 14 juni 2009. Niet zonder reden is gekozen voor Kenia en Ethiopië. Beide Afrikaanse landen zijn grootmachten in de hardloosport.

Wereldrecordrace

De atletiekvereniging Phoenix bestaat in 2009 vijftig jaar en heeft in haar jubileumjaar gekozen voor een ambitieus atletiekproject. In het weekeinde van 13 en 14 juni wordt er een uniek atletiekfestival georganiseerd op de Utrechtse atletiekbaan Overvecht. Op zondag 14 juni wordt niet alleen het NK 10.000 mtr georganiseerd maar is er tevens een internationale dameswedstrijd 10.000 mtr met als inzet de verbetering van het wereldrecord 10.000 mtr. Het wereldrecord is met 29.31.78 sinds 1993 in handen van de Chinese Junxia Wang (1993).

Alleen de Ethiopische Tirunesh Dibaba en de Turkse Elvan Abeylegesse zijn in staat gebleken onder de dertig minuten te lopen. Dibaba won in Beijing het goud bij de 10.000 mtr finale in 29.54.66 terwijl Abeylegesse tot 29.56.34 kwam. Het evenement in Utrecht wordt op zaterdag 13 juni geopend met de bekende Run-2Day trackmeeting.

Scholenproject

De organisatie is er veel aan gelegen om ook de jeugd enthousiast te maken voor het bijzondere evenement. Er is gezocht

naar een koppeling tussen onderwijs en het atletiekevenement om zo de sportparticipatie en de integratie van jongeren in Utrecht naar een hoger plan te brengen. Phoenix trainer Christijn Hesselink is als projectleider actief geweest van het scholenproject Sport ontmoet Cultuur. Het project omvat tien lesbrieven waarin Kenia en Ethiopië centraal staan.

Zowel Kenia als Ethiopië zijn ware grootmachten in de hardloosport. De dubbele Olympische wereldkampioenen Tirunesh Dibaba en Kenenisa Bekele en natuurlijk Haile Gebrselassie komen uit Ethiopië. Lornah Kiplagat, drievoudig wereldkampioene, en Hilda Kibet, Europees kampioene cross, zijn geboren in Kenia. In de wereldrecordrace op 14 juni zullen ook een groot aantal Ethiopische en Keniaanse topatletes van start gaan.

Sport ontmoet Cultuur

Het project is bedoeld voor de groepen vijf t/m acht van het basisonderwijs. De leerlingen hebben voor aanvang van het project een keuze gemaakt voor Kenia dan wel Ethiopië. Elke les heeft weer





eigen onderwerp, gekoppeld aan het thema sport en cultuur. Sport wordt in Kenia en Ethiopië heel anders beleefd dan bij ons, aldus Christijn Hesselink. De cultureel antropologe acht het van belang dat leerlingen zichzelf spiegelen aan de geheel andere leefomgeving in de beide Afrikaanse landen.

Het is de bedoeling dat leerlingen hun horizon verbreden en daarnaast leren van gewoontes van elkaars klasgenoten, aldus Hesselink. Zo hebben de leerlingen zich oa bezig gehouden met Afrikaanse kunst, eten, dans en muziek. Gedurende het project doen alle klassen twee interactieve workshops zoals Djembe of een kookclinic.

Er werken maar liefst 52 klassen aan het project mee die vanaf eind januari tot 14 juni op gezette tijden aan het project zullen werken. Onderdeel van de lessen is ook e-mailcontact met een aantal Keniaanse topatletes. Deze atletes bevinden zich in het High Altitude Trainingcenter van Lornah Kiplagat.

Op die manier wordt het project nog dichterbij de leerlingen gebracht aldus Hesselink. Ook zijn we bezig om dergelijke contacten te leggen met Ethiopische atleten.

Sponsorloop

De producten van de lessen worden tijdens het festivalweekende van 13 en 14 juni op de atletiekbaan Overvecht tentoongesteld. Hier zal tevens een Afrikaplein worden ingericht met veel aandacht voor de Afrikaanse cultuur. De leerlingen komen ook zelf in actie op de atletiekbaan. Een van de opdrachten van het project is dat er een sponsorloop wordt georganiseerd. De opbrengst gaat naar een sportproject in Ethiopië dan wel Kenia.

Elke leerling kiest een project van het land waaraan men gewerkt heeft in de lessenserie. De sponsorloop wordt op zondag 14 juni tijdens het NK 10.000 mtr georganiseerd. Op die manier wordt er ook daadwerkelijk een koppeling tot stand gebracht met het Wereldrecordfestival op zondag 14 juni. Het hoogtepunt van de avond volgt namelijk daarna met een wereldrecordrace dames 10.000 mtr. De Ethiopische en Keniaanse topatleten weten zich tijdens de race in elk geval verzekerd van een grote schare jonge Nederlandse supporters.

“Ik kan mij zo voorstellen dat vele spandoeken, gemaakt tijdens de lessen Afrika, de baan zullen versieren”, aldus Christijn Hesselink.

Herman Weening

Hilda Kibet en Lornah Kiplagat ingeschreven voor het NK 10.000 meter

De Nederlandse wereldtoppers Lornah Kiplagat en Hilda Kibet hebben zich ingeschreven voor het NK 10.000 mtr in Utrecht. Nog nooit kwamen beiden tegelijk uit bij een NK. Voor Hilda Kibet betekent het een debuut in een Nederlands kampioenschap 10.000 mtr. Ook Ilse Pol staat inmiddels op de deelnemerslijst van het NK op 14 juni

Kampioenschap

Wanneer beide atletes ook daadwerkelijk gaan deelnemen betekent dit een enorme boost voor het kampioenschap dat op zondag 14 juni gaat plaatsvinden. Een aantal jaren geleden werd Lornah Kiplagat bij het NK 10.000 mtr in Vught al eens Nederlands kampioene. In 2006 liep ze toen met een eindtijd van 32.20.37 onbedreigd naar de zege. Hilda Kibet komt voor het eerst uit op het Nederlands kampioenschap 10.000 mtr. Op de lijst staat ook de naam van Ilse Pol. Ilse Pol werd het afgelopen jaar Nederlands kampioene 5000 mtr. Zij veroverde



in 2007 bij haar debuut het brons bij het NK 10.000 mtr. Ook toen werd het kampioenschap in Utrecht georganiseerd. De titelverdedigster Saskia van Vught zal ook op haar thuisbaan aantreden. Van Vught (AV Phoenix) werd vorig jaar in Gouda verrassend Nederlands kampioene.

Kibet en Kiplagat

Met de bovengenoemde inschrijvingen is er in elk geval sprake van het sterkst bezette kampioenschap NK dames ooit. Lornah Kiplagat heeft een persoonlijk record van 30.12.53. Deze tijd liep ze in de finale van het WK 10.000 in Parijs 2003. Deze tijd staat tevens te boek als het Nederlands record. Hilda Kibet verbeterde zich vorig jaar bij haar Olympische kwalificatie wedstrijd in Utrecht tot een tijd van 30.58.48. Zowel Kibet als Kiplagat hebben de laatste jaren met tal van prachtige prestaties de Nederlandse damesatletiek een naam bezorgd in de internationale atletiek. Op dezelfde avond als het NK 10.000 mtr wordt in Utrecht ook een internationale dameswedstrijd over 10.000 mtr georganiseerd. Inzet daarbij is een verbetering van het wereldrecord op deze afstand. De wereldkampioene Cross Florence Kiplagat is een van de deelnemers aan deze wedstrijd.

Lornah is gek op cheesecakes en het breken van wereldrecords

Beleef de wereld achter de
topatleet op het WR Festival



Studenteninzet voor Wereldrecordfestival

De voorbereidingen voor het lustrumfeest van de atletiekvereniging Phoenix uit Utrecht is in volle gang. Het vijftigjarig bestaan zal gevierd worden met een weekend topatletiek in Utrecht. De organisatie van het Wereldrecordfestival in Utrecht op zaterdag 13 en zondag 14 juni maakt gebruik van een groot aantal unieke studentenprojecten. De leiding van deze projecten is in handen van Maartje Simons.

Studenteninzet

“Het is prachtig werk om met deze gemotiveerde studenten onze organisatie vorm te geven”, aldus Maartje Simons. In het dagelijks leven is ze projectleider bij ARCADIS, een van de sponsors van het evenement. Als vrijwilligster is zij lid van de kerncommissie, die leiding geeft aan de totale organisatie van het Wereldrecordfestival. “Mij is gevraagd de studenteninzet te coördineren”, aldus Maartje Simons. De studenten voeren een achttal opdrachten uit. “Het mes snijdt aan twee kanten, wij kunnen op deze manier onze organisatie vervolmaken en de studenten vergaren kennis en competenties die hen verder helpen in hun eigen opleiding”.

Praktijkleren

Voor de verschillende Hoge Scholen en de ROC opleidingen die de studenten aanleveren is de organisatie van het wereldrecordfestival min of meer een betekenisvolle leeromgeving. Het praktijkleren is daarbij een belangrijk onderdeel. De studenten voeren binnen de organisatie van het festival afstudeer- dan wel stageprojecten uit of werken aan competenties als onderdeel van hun opleiding. Een greep uit de vele projecten.

Projecten

Drie studenten sportmanagement van de Haagse Hogeschool organiseren de bedrijvenloop en de ploegenmeerkamp op zaterdag 13 en zondag 14 juni. De

studenten sport, management en ondernemen van de Hoge School Amsterdam organiseren een nieuwe Guinness Book of Record poging. Ook zijn zij verantwoordelijk voor de organisatie van het Afrikaanse plein op het festivalterrein. Een culinair feest op de zondag ter ere van de Afrikaanse deelneemsters aan de internationale 10.000 mtr op zondagavond 14 juni.

Het ROC Midden Nederland draagt met haar studenten de medeverantwoordelijkheid voor een belangrijk deel van het draaiboek van de organisatie. Zo ontwikkelen zes studenten samen met de organisatie het PR Plan, een Calamiteiten Plan, de uitvoering van de productsponsoring het opzetten van een draaiboek voor de ontvangst van de Vips op de wedstrijddagen. Tenslotte heeft ook het ROC Tilburg belangstelling getoond en denken vier studenten graag mee in de ontwikkeling van sponsoring, logistiek, marketing en communicatie.

Vrijwilligers

In een tijd waarin het erg lastig is om nog vrijwilligers te vinden voor een grootschalig evenement is men in Utrecht met dit unieke studentenproject erin geslaagd om een gemotiveerd organisatie-team te vormen. “Het is erg plezierig werken met deze jonge mensen” aldus Maartje Simons. “Het zijn vaak ook nog eens fanatieke sporters, bovendien zijn ze erg enthousiast over hun werkzaamheden voor het festival”. “Ik merk dat ze elke week enthousiaster worden, het werkt aanstekelijk”. Laat onverlet dat er nog altijd veel eigen vrijwilligers nodig zijn. Daarom organiseert AV Phoenix in mei zelf een vrijwilligersdag. De vrijwilligers worden inmiddels ook al geworven via de prachtige website van de organisatie.

Website

De nieuwe website <http://www.wrfestival.nl> is het communicatiemiddel bij uitstek voor de organisatie van het Wereldrecordfestival. De website voldoet aan

alle eisen van de tegenwoordige razendsnelle internetgebruiker. Op de pagina programma staat vermeld.

"Alles draait natuurlijk om de wereld-recordaanval op de 10.000 vrouwen.... Daarmee zal dit Festival worden afgesloten. Het record uit 1993 staat op naam van de Chinese Junxia Wang in een onwaarschijnlijke tijd van 29.31.78. Op een nieuw wereldrecord is een bonus van 100.000 euro gezet!"

Herman Weening

Guinness wereldrecords tijdens WR-Festival Utrecht

De organisatie van het Wereldrecord Festival op zondag 14 juni in Utrecht is veel meer dan alleen een atletiekevenement. De organisatoren zorgen voor een veelzijdig en actief programma, er valt veel te beleven, te horen en te zien tijdens het evenement dat als hoogtepunt kent een aanval op het wereldrecord 10.000 mtr vrouwen. Het publiek wordt gevraagd mee te werken aan het welslagen van twee Guinness wereldrecordpogingen. Dolf Jansen en miss Nederland Deniz Akkoyun hebben hun medewerking al toegezegd. Projectleider Joris Damave is erg enthousiast.

Samen met een aantal medestudenten Sport Management en Ondernemen is Joris al weken druk in de weer om het programma van het Wereldrecord Festival te verrijken met twee nieuwe Guinness wereldrecords. Damave legt uit: "De motivatie en het enthousiasme waarmee wij werken aan dit evenement komt voort uit de liefde voor ondernemen en sporten die we allemaal in ons hebben. Het team waarin ik werk (Lisa Buijtendijk, Yuri de Bont, Lisa Holtslag en Ruben Waardenburg) bestaat volledig uit fanatieke sporters".

Guinness recordpogingen

Het worden bijzondere Guinness recordpogingen op 14 juni op atletiekbaan Overvecht. Uniek is de medewerking

van het aanwezige publiek. De eerste opdracht luidt: 2000 mensen tamboerijn laten spelen. De organisatie heeft de bekende Nederlander en cabaretier Dolf Jansen bereid gevonden om samen met de beeldschone Deniz Akkoyun (miss Nederland) de eerste tonen te laten klinken.

Daarna wordt het aanwezige publiek bij de recordpoging betrokken. "Het is ons idee om de topatletes voor aanvang van hun wereldrecordrace nog eens extra te ondersteunen met het swingende geluid van de tamboerijnen". Damave legt uit: "alle bezoekers kunnen vanaf 19:00 op de hoofdtribune plaats nemen. Hier zullen de gratis tamboerijnen worden uitgedeeld om vervolgens de 10.000 meter wedstrijden spetterend in te leiden.

Het geheel zal worden begeleid door een Afrikaans koor, geheel in stijl van het evenement waar de kunst en cultuur van Afrika centraal staan. In dat geheel past ook het tweede geplande record. Elke bezoeker van het evenement krijgt kralen aangereikt bij het betreden van het evenemententerrein. Het Guinness record staat op 40 mtr, in Utrecht is de 400 mtr natuurlijk het ultieme doel, de lengte van de atletiekbaan Overvecht. De kralenketting wordt omstreeks 19.00 uur rond de atletiekbaan gelegd.

Publiek doet mee

Bij tal van activiteiten tijdens het Wereldrecord Festival wordt het publiek betrokken, hierdoor krijgt het atletiekevenement een meer dynamisch karakter. Vaak wordt een atletiekwedstrijd door het publiek passief beleefd, die gewoonte wordt in Utrecht doorbroken. De organisatie spreekt het vertrouwen uit dat juist op deze wijze het evenement een echte "belevens" wordt. Doel is een ambiance te creëren waarin de 10.000 mtr atleten optimaal kunnen presteren. Het Wereldrecord Festival op 14 juni zal ook voor de atleten een onvergetelijke avond opleveren.

Herman Weening

WR Festival van grote invloed op atletiekbaan

Het WR Festival gaat verder dan alleen een evenement. Dit Festival heeft impact op uitstraling en de faciliteiten. Naast de eisen van de IAAF en Atletiekunie over het complex, wil ook de Gemeente goed voor de dag komen als duizenden toeschouwers het terrein betreden op 13 en 14 juni. Voor dit evenement is speciaal het volgende in gang gezet:

- Nieuwe belijning van de atletiekbaan
- Totale reiniging van de baan
- Schilderen secretariaat en kleedruimtes
- Schilderen van de bankjes
- Grootschalige aanpassing aan Kogelslingerkooi
- Nieuwe kunststof op aanloop polsstokhoog
- Aanpassingen aan de startblokken

Ongekende deelname Phoenix aan NK10.000

Op 14 juni zal een ongekend aantal atleten deelnemen aan de NK10.000. De volgende lijst aan inschrijvingen (12 stuks) hebben we voor het sluiten van het Phoentje:

Vrouwen Senioren

- Saskia van Vugt

Vrouwen Masters 40+

- Lia Wijnberger

Vrouwen Masters 50+

- Jannet Vermeulen

Mannen Senioren

- Dennis Weijers
- Maarten van Ommen?
- Simon vd Enden

Mannen Masters 35+

- Bernard te Boekhorst
- Gerard Cornelissen
- Dennis van Doorn

Mannen Masters 45+

- Chris Daanen?

Mannen Masters 55+

- Ad Buijs
- Wim van Teutem

Chronoloog 14 juni

Onderdeel	Locatie	Start	Eind
Middagprogramma			
NK junioren + veteranen	Rondbaan	13:30	17:00
Utrechtste Ploegenmeerkamp	Sportplein	13:30	17:00
Optredens	Afrikaplein	14:00	20:00
Kidscorner geopend	Kidscorner	14:00	20:00
Eten & Drinken	Terras	14:00	23:00
Phoenix Reunie	Phoenixplein	15:30	23:59

Hoofdprogramma

Jeugd clinic 1	Middenterrein	17:45	19:15
Jeugd clinic 2	Sportplein	17:45	19:15
NK Mannen senioren	Rondbaan	18:00	18:45
Internationale race mannen	Rondbaan	18:45	19:15
Helikopterlanding	Middenterrein	19:15	19:30
Guinness World Record	Middenterrein	19:30	19:45
Introduction of the stars	Rondbaan	19:45	20:00
Sponsorloop	Rondbaan	20:00	20:45
Vrouwen met Drums	Middenterrein	20:45	21:00
NK vrouwen + internationale race	Rondbaan	21:00	21:45
Circus	Middenterrein	21:45	22:15
WERELDRECORD RACE	Rondbaan	22:15	22:45
Wensballonnen & Vuurwerk	Middenterrein	22:45	23:15

MBB succesvol in actie

Tweede Paasdag was het zover. Na 10 weken training mochten de MBB'ers in de 10km Bedrijvenloop laten zien hoe het met de (loop) conditie stond. Het werd een groot succes: bijna alle deelnemers kwamen thuis met een persoonlijk record en iedereen!!! finishte binnen het uur. Een resultaat om trots op te zijn.

Tijdens de trainingen is er hard gewerkt maar ook veel gelachen. Want er zijn op de dinsdagavonden niet alleen rondjes gelopen. Er is gewerkt aan de looptechniek, de houding en de snelheid. En wat te denken van die oefeningen, elke week weer. 'Waar hep dat nou voor nodig...!' Je zou bijna blij zijn dat het regende, want dan hoefde je in ieder geval niet van die vervelende buikspieroefeningen te doen. We hebben het gehad over de indeling van een 10km, over wat te doen als je eigenlijk wilt gaan wandelen, over de juiste manier van veters strikken en over nog veel meer.

Welkome afwisseling was iedere week de aanwezigheid van Saskia op de baan. Met bewondering werd ze gade geslagen en ... zoef... wisten we meteen weer waarom je op een atletiekbaan in de buitenste banen uitloopt.

MBB staat voor Maarssens Bouw Bedrijf en voor een enthousiaste groep mensen die met veel discipline, motivatie en gezelligheid hebben gewerkt aan een top 10km. Ze zijn zelfs zo enthousiast dat ze er stiekem al over denken om volgend jaar mee te doen aan de Roparun.

Mensen, dank dat ik jullie deze weken weer heb mogen begeleiden, dank dat ik op 2e Paasdag één van jullie mocht zijn, dank voor jullie sponsoring aan Phoenix en wat mij betreft gaan jullie plannen voor de Roparun door. Geweldig!

Hieronder zie je de groepsfoto en hieronder de resultaten van de MBB'ers:

10e plaats	MBB	03:01:28	
Startnr.	Naam	Team	Bruto Tijd
4083	Jannet Vermeulen		00:43:37
4079	Edward Niehoff		00:45:19
4082	Jeroen van der Kraats		00:45:25
4080	Remondus Stam		00:47:07
4078	Evert Broeke		(00:57:43)
16e plaats	MBB	03:07:43	
Startnr.	Naam	Team	Bruto Tijd
4071	Patric Jansen		00:44:43
4067	Stephan Bon		00:44:50
4066	Richard Klomp		00:45:53
4069	Truus van Spijkeren		00:52:17
4068	Leo Sunter		(00:52:26)
4070	Ferry Benjamin		(00:53:40)
35e plaats	MBB	03:27:23	
Startnr.	Naam	Team	Bruto Tijd
4084	Otto Postmus		00:46:28
4087	Ferry Smedema		00:49:44
4088	Rick Gijzen		00:53:29
4089	Bart van Meurs		00:57:42
4085	Harma Zijgers		(00:57:42)
4086	Wendy Bon		(00:57:42)
41e plaats	MBB	03:32:04	
Startnr.	Naam	Team	Bruto Tijd
4075	Michiel Tiggeloven		00:49:07
4077	Renzo Wittermans		00:52:11
4073	John Scherpenisse		00:53:02
4072	Ewout van Rossum		00:57:44

Jullie zijn allemaal kanjers!

Jannet Vermeulen



Nijmegen - Enschede!

Het zit er weer op! Een weekend vol prestaties, feest en zeer zeer weinig slaap. Phoenix sloot de 37e Batavierenrace af als 12e in het algemeen klassement. Het Universiteitsteam, met een hoog Phoenixgehalte eindigde zelfs als 2e in de universiteitscompetitie. Voor beide teams petje af met deze knappe prestatie.

Na wekenlang uitgekeken te hebben naar dit topevenement was het op vrijdag 24 april dan eindelijk zover. Een groep van 20 enthousiaste batadeelnemers en supporters verzamelde bij Steven thuis voor een heerlijke couscous/pasta maaltijd. Nadat ook de appelcrumble met ijs was verorberd vertrok de nachtploeg richting Nijmegen.

De nachtploeg van het Phoenixteam was lekker op tijd op het universiteitsterrein in Nijmegen. Na het tasje met startnummer 218 te hebben opgehaald moesten we een paar uur overbruggen alvorens Elsa als eerste loper van start zou gaan. Gelukkig hoef je je bij de Bata nooit te vervelen. Zeker als ploegleider niet; dan mag je namelijk een half uur lang in een overvolle gymzaal gaan zitten luisteren naar een aantal organisatoren met het laatste nieuws. Wel goed dat we hierbij aanwezig waren, want er bleek een aanpassing op de aanpassing van etappe twee te zijn... Er stond ergens een graafmachine midden op de weg! Dit betekende dus opletten geblazen bij deze etappe.



Om 01.00 was het zover en mocht Elsa van start in startploeg 4; zeg maar de startploeg met alle toppers! Elsa ging rustig van start en wist onderweg een flink aantal lopers in te halen. Daarna mocht Kasper het hesje overnemen voor die gewijzigde tweede etappe. Door opletten fietsen van Maarten en sterk lopen van Kasper eindigde hij op zijn etappe als 9e. Helaas stond de rest van de ploeg in de file in Nijmegen en kwamen we daardoor twee minuutjes te laat bij wisselpunt twee. Niels trok echter stevig door, waardoor we tijdens deze etappe niet echt averij opliepen.

Aansluitend mocht Maarten op Duits grondgebied de langste etappe van de Bata op zich nemen. Hij kon aansluiten bij een klein groepje, waarin hij in een prima tempo de etappe wist te volbrengen. Daarna nam Leon het stokje. Hij liep zijn etappe van 8,9 km in een scherpe tijd van 34 minuten en 36 seconden. De rest kwam Leon onderweg nog tegen en probeerde hem al schreeuwend nog extra snelheid mee te geven. Maikel mocht tijdens etappe 6 de lange donkere brug over, terwijl Ardie bijhield hoeveel slachtoffers zijn inhaalrace telde. Daarna was het de beurt aan Ineke, onverwachts liep zij knap in de top 10. Nadat Kasper voor de tweede keer had gelopen mocht Ardie het voor de nachtploeg afmaken op een heren etappe! Ondanks die oneerlijke competitie, wist ze toch een dikke 130 mannen voor te blijven.

De ochtendploeg nam het stokje vervolgens voortvarend over. Leonard eindigde zelfs 5e op zijn etappe. En dat terwijl hij al een etappe in de nacht had gelopen voor het universiteitsteam! Vervolgens mochten achtereenvolgens Maaïke, Renee en Miriam het overnemen. Deze drie dames liepen alle drie op de top van hun kunnen en behielden Phoenix binnen de top tien van het klassement. Daarna was het de beurt aan Joris, die zijn prestatie van vorig jaar sterk verbeterde. Werner liep in de ochtend zelfs twee

etappes achter elkaar, doordat een deel van de ploeg op het verkeerde wisselpunt stond. Na alles gegeven te hebben op zijn etappe van 7,9 kilometer, mocht hij diezelfde afstand nogmaals afleggen... Hij handhaafde zich echter prima in de top vijftien van het klassement. Lisa sloot de ochtendeditie sterk af als twaalfde op haar etappe.

De middagploeg wist vervolgens flink door te stoten. Gastloper Harald ging soepel van start en Lieuwe nam het stokje voortvarend over. Pet liep erg sterk, met een 6e plaats in zijn etappe en een gemiddelde van boven de 16 per uur. Ook Willem liep goed, aangezien ook hij al in de ochtend een etappe voor het universiteitsteam had gelopen. Aansluitend bracht Nick het team terug naar de 13e plek in het algemeen klassement. Jammer genoeg zou de volgende etappe straftijd opleveren, omdat Jasper op een damesetappe zou lopen. Hoewel hij als tijdsnelste deze etappe afsloot, zakten we toch een plaatsje in het klassement door de tijdstraf van 11 minuten en 2 seconden. Gelukkig was de eindstreep bijna in zicht en zouden nog twee sterke lopers komen.

De Phoenixiers die klaar waren met lopen hadden zich inmiddels verzameld op de atletiekbaan op de campus in Enschede. Iets voor vijven sprak een enigszins verwarde commentator ineens tot het aanwezige publiek dat de dames al gestart waren.

Hoewel Nienke op dat moment nog niet klaar stond, ging ze toch als een speer van start. Ze wist het tempo tot het einde vol te houden en kwam zeer sterk als 22e de baan oplopen. Maarten was inmiddels net gestart voor zijn etappe van 7,5 kilometer. Traditioneel staan op deze laatste etappe de sterkste lopers opgesteld. In het geweld dat losbarstte kwam Maarten als 5e bovendrijven, met een gemiddelde van boven de 18 per uur! Onderweg had hij nog de helderheid van geest om de Phoenixvlag aan te nemen en zo zeer herkenbaar over de finish te komen. Door deze laatste sterke prestaties steeg Phoenix nog naar de 12e plaats in het algemeen klassement.

Na wederom een mooie en droge Bata-editie barstte natuurlijk een spetterend Batavierenfeest los, dat nog tot in de late uurtjes voortduurde.

Via de studentenhuyve van Phoenix is inmiddels vernomen dat Leon de organisatie van het Bata Phoenixteam in 2010 op zich neemt. Succes!

Steven Verwaard

Op www.batavierenrace.nl kunnen jullie de individuele prestaties nog eens opzoeken en vind je foto's die tijdens de race zijn gemaakt.



In de WOC met.....

Hoe en wanneer ben je bij Phoenix terechtgekomen?

In 2006 toen ik in Utrecht ging wonen en een atletiekvereniging zocht. Ik heb bij een paar verenigingen proefgetraind en Phoenix beviel me het beste. Komt nog bij dat ik Arjan Pathmamanoharan al kende vanuit mijn studietijd, dat gaf het laatste zetje richting Phoenix. Hiervoor trainde ik vier jaar bij PSV Eindhoven. En daarvoor bij Asterix, de Eindhovense studenten atletiekvereniging.

Wanneer ben je met atletiek begonnen?

In mijn middelbare schooltijd liep ik zo nu en dan al hard. Maar in 1994, mijn eerste jaar TU Eindhoven, is het serieuzer geworden. Samen met twee andere studenten maakte ik toen, als bijverdienste, software voor de verwerking van uitslagen van hardloopwedstrijden. Dus ja, uiteindelijk zijn we zelf ook maar fanatiek gaan hardlopen.

Wat is je favoriete onderdeel?

De 800 meter, net geen sprint maar wel met lekker hoge snelheid. Mijn persoonlijk record staat op 2.01.72 en na lang proberen, heb ik het opgegeven ooit nog onder de 2 minuten te finishen. Sinds een paar jaar loop ik dus ook de wat langere afstanden tot 10 kilometer. In 2008 heb ik bijvoorbeeld 3, 5 en 10 kilometer gelopen maar ook 2 keer mijn oude liefde de 800 meter.

Wat vindt je het leukste binnen Phoenix?

Het trainen in de MLA groep. Deze groep is lekker breed qua niveau, zodat het voor iedereen leuk is mee te trainen. Ook in de wedstrijden komt dat groepsgevoel naar voren als we met een clubje gelijk oplopen en het beste in elkaar boven brengen. Het is heerlijk elkaar op te stuwen naar goede - en betere - prestaties. Uiteraard proberen we allemaal als beste te eindigen, zoals het hoort.

Wat doe je op dit moment bij Phoenix?

Ik zit in de WOC, de Wedstrijd Organisatie Commissie, als jurycoördinator. Ik zorg ervoor dat er voldoende juryleden op wedstrijden aanwezig zijn. Tevens leid ik als algemeen coördinator van de WOC de commissie met drie andere leden in goede banen. De WOC organiseert indoorwedstrijden, de pupillencompetitie en nog diverse andere wedstrijden.

Wat vindt je het leukste aan je commissiewerk?

Een goed lopende wedstrijd organiseren, met tevreden deelnemers. Het leukste van een wedstrijddag is dan ook

Govert van Eeten



Foto: Michel Reij

als het allemaal net begonnen is en ik zie dat het goed loopt. Dan kan ik ook met een gerust hart zelf deelnemen, als de tijd dat toelaat.

Wat is leukste of mooiste sportherinnering?

Dat was tijdens mijn studententijd. Op een zekere zaterdagavond was ik tot een uur of drie naar een feestje geweest waar het bier rijkelijk vloeide. Niettemin ging ik de ochtend erna om tien uur plichtsgetrouw naar mijn wedstrijd in Veldhoven toe. Nog wankel van de drank struikelde ik bij de start uit de startblokken, maar liep wonder boven wonder een pr op de 800 meter. Ach ja, blijkbaar voel je minder pijn door de drank.

Govert bedankt.

Ken jij nog een vrijwilliger die in het zonnetje mag staan? Mail het de redactie op clubblad@avphoenix.nl.

Ramon Willems

STERMILES 11 MEI 2009

Een oproep uit een eerder Phoentje om veel goede prestaties is duidelijk aangekomen, de keuzecommissie heeft flink heen en weer gemaaid om uit al die prestaties een afgewogen keuze te maken en daarbij zelfs enkele vaste waarden van deze rubriek buiten de boot gevallen! Deze keer moet je op zijn minst op een of andere manier een record gehaald hebben voor jezelf of voor de club, of in ieder geval (als debuut) een voor velen onoverkomelijke grens doorbroken hebben.

10 miles

De meest indrukwekkende pr-verbeteringen vinden we bij **Dorien van der Schot**, want met een sprong van 5.03.11 naar 4.48.66 op 1500m en een 3000m in 10.28.88 (een verbetering van 1.18... zegge één minuut en achttien seconden) hoor je in deze lijst te staan. Bovenaan nog wel!

9 miles

Heb je vorig jaar al een clubrecord geworpen, doe je dat dit jaar in je eerste wedstrijd opnieuw en dat in "zomaar" een werpdriekamp in het Brabantse Dongen. **Ayla Snoeys** doet het: de speer landde na 38.83 (een CR), de discus na 25.49 (pr) en de kogel landde ook. Net als bij de competitie een week eerder, maar toen was dat pas na 9.82 en dat is sinds die dag in Zutphen het nieuwe pr. Op naar 40, 30 en 10 m?



8 miles

Deze keer een uitzondering, want wat is het moeilijk kiezen tussen deze mensen en wat geven we ze graag allemaal 1 mile voor iedere 100 meter. Als je snel meegeerekend hebt, gaat het om een 800 meter en alle 4 slaagden ze (zeer) ruim in hun pr-jacht, ze verdienen dus ook elk 8 miles: **Maud van Alphen** (2.18.34), **Marnix Hebly** (1.53.50), **Dennis Weijers** (1.54.71) en zeker ook **Sander van Alphen** (2.00.78, een 3e plek op de allertijdenlijst bij de jongens A).

7 miles

In de pr-jacht van dit voorjaar doet Simon van den Enden ook flink mee, want op 800m, 3000m en 10 km (weg) knabbelde hij aan zijn beste tijden. Die zijn nu 2.06.03, 9.43.39 en 35.54 en dat doet vermoeden dat er nog veel meer aan zit te komen.

6 miles

De clubrecords sneuvelen nu en ook de rest van het jaar in hoog tempo, maar dat bewijst dat de indeling in leeftijdscategorieën ook wel overboord kan. De pr's sneuvelen namen ook want sneller dan 37.25 in Dordrecht was **Lia Wijnberger** nog niet (10 km) en de 10.42.38 op de 3000m was ook al bijna de snelste ooit. Ondertussen waren het toch ook 2 CR's in 2 verschillende categorieën.



5 miles

Over het hoofd gezien bij de vorige verdeling van de miles hoort ook de prestatie van **Liesbeth van Leeuwen** gepast beloond worden. Na een stel buitenlandse ondernemingen was er half maart eindelijk een wedstrijd in Dordrecht, een prachtige plek om 10 km lang naar een nieuw pr te snelwandelen in 59.53,9, tevens een Nederlands record bij de neo-senioren (atleten tot 23 jaar).

4 miles

Tussen alle lustrumactiviteiten door wordt er ook druk gewerkt aan een volledige herziening van de ranglijsten en **Jannet Vermeulen** kiest er dan ook voor om dat op zoveel mogelijk terreinen te doen. De afgelopen tijd noteerden we 4 CR's bij D50+, waarvan 3 op 1 avond: 100m 16.97, 200m 35.32, verspringen 3.20 en enkele weken eerder al een 5000m in 21.05.17, een heerlijke tijd in de aanloop naar het NK.

3 miles

De mening van de atleet zelf wegen we ook wel (eens) mee en dus krijgt **Gilbert Wijntjens** voor dit nieuwe clubrecord – 4.30 op polshoog, een prachtige prestatie bij de competitie – maar een schamele 3 miles. Het schijnt dat hij nog veel hoger gesprongen heeft, dus bewaren we nog wat.

2 miles

Een serie goede 10 km's is er voor **Gerard Cornelissen**, op zoek naar een nieuw pr liep hij in het vlakke land 31.42 in Utrecht en 31.47 in Hoofddorp. Alleen zijn "we" in dit land nogal goed in bruggenbouwen en troep op een hoop gooien om af te dekken met gras en asfalt en daar mag je als loper dan weer overheen – zo vlak is het hier ook niet en in Oslo weet je tenminste dat je heuvels over moet. Gerard wist het, hield er rekening mee en liep er een nieuw pr van 31.12 en het NK 10.000 meter (het H35+ open clubkampioenschap?) op 14 juni wordt oh zo spannend....

1 mile

Al in november vorig jaar schreef hij zijn ambitie voor dit voorjaar op, de voorbereiding zat vol hobbels en valkuilen maar uiteindelijk zat **Dennis van Doorn** met zijn debuutmarathon in 2.57.40 niet zover af van de oorspronkelijke ambitie en wel meteen onder de magische 3 uur en dat moet beloond worden.

En wat was er nog meer leuks te beleven, er is nog een hele reeks eervolle vermeldingen en die schrijven we zonder al te veel toelichting op:

Ad Buijs	3000m in 9.59.95 (CR H55+)
Rafaël van der Steen	200m in 23.92 (pr)
Lorraine Ravestein	10km in 39.29 (een pr in Rotterdam) en 3000m in 11.08.49
Lars Janssen -	600m in 1.27.51 en 800m in 2.04.21
Saskia van Vugt	10 Engelse mijl vlak boven CR in Antwerpen: 58:48
Mieke Baldé	800m vlak boven pr, in 2.33.55
Werner Andrea	400m in 51.13
Thierry van Bente	1500m in 4.32.78 en speerwerpen 34.99 (beide nieuw pr)
Leon Graumans	verbeterde zijn pr (10km) van 42.45 via 39.00 naar 38.22.

Stermiles 2009	Oud	Nieuw	Stand
Dorien van der Schot	15	10	25
Lia Wijnberger	16	6	22
Saskia van Vugt	20		20
Dennis Weijers	8	8	16
Ayla Snoeys		9	9
Bernard te Boekhorst	8		8
Maud van Alphen		8	8
Sander van Alphen		8	8
Marnix Hebly		8	8
Suzanna Landman	7		7
Iris Kamp	7		7
Simon van den Enden		7	7
Jannet Vermeulen	3	4	7
Dennis van Doorn	5	1	6
Ad Buijs	5		5
Liesbeth van Leeuwen		5	5
Chantal van der Krogt	4		4
Werner Andrea	4		4
Marcel Kwakkel	3		3
Gilbert Wijntjens		3	3
Daniël Godefrooij	2		2
Monique van Schip	2		2
Gerard Cornelissen		2	2
Pascale Schure	0,5		0,5
Peter Jellema	0,5		0,5



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

13-3-2009 60 van Texel

d35			
15km		Lia Wijnberger	1u06.56
d40			
15km		Sandra Meeuwssen	1u09.48
d50			
15km		Marjolein Secrève	1u03.31
15km		Rianne Vlooswijk (U-tr.)	1u20.10
4x15km		Phoenix/U-track	4u40.22
h35			
15km		Bernard te Boekhorst	0u56.18
15km		Ruud van Suijdam	1u12.40
h40			
15km		Edwin Marquart	1u02.55
hsen			
15km		Martijn Estor	1u08.19
4x15km		Phoenix hsen	4u20.10

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

d45			
10km	281	Karin Muzerie	45.57
10km	715	Mayke Verweij	51.24 p
10km	223	José de Vries	55.00 p
d50			
10km		Jannet Vermeulen	43.27
10km	240	Margie van Loon	59.11 p
d55			
5km	872	Maria Aprigliano	42.06
10km	304	Edith Weldam	63.17
d60			
5km	72	Ineke Deelen	23.10
5km	165	Lutine Schoemaker	26.34
10km	283	Marlien Blaauw	1u01.19 p
10km	301	Maayke Sterk	44.01 p
10km	101	Claire Boels	49.47 p
10km	863	Elske Saleminck	50.11
10km	119	Dewi Weldam	51.36
10km	194	Anneke Ossendrijver	54.03 p
10km	161	Kim van Vliet	54.33 p
10km	218	Marloes Rotmeijer	55.39 p
10km	151	Janneke de Groot	57.35
10km		Miriam Wingelaar	57.37 p
halve	148	Sabina van de Ree	1u58.35 p
h35			
10km	1	Gerard Cornelissen	31.42
h40			
10km	418	Reinier Mathijssen	47.20
10km	439	Ronald Veraart	47.39
h45			
10km	47	Chris Daanen	37.27
10km	172	Paul van Schaik	42.43

halve	619	Marc van der Voorn	1u47.46
halve	101	Kees de Jong	1u52.05 p
h50			
10km	289	Harrie Boelens	44.15 p
halve	534	Frank Bottenberg	1u46.49
halve	146	Bert van Eijk	2u01.02
h55			
10km	237	Albert Langhout	58.17
hsen			
5km	1	Dennis Weijers	15.31
5km	23	Sieger de Blok	19.19
10km	9	Maarten van Ommen	34.22
10km	21	Simon van den Enden	35.54 p
10km	33	Marcel Kwakkel	36.32
10km	37	Jaap Vink	36.46
10km	141	Leon Graumans	39.00 p
10km	168	Kasper Kerver	39.31
10km	116	Roland Boontje	41.30
10km	242	Klaas Huijbregts	41.42 p
10km	144	Rien van der Dussen	41.56
10km		Dimitri Grigoriadis	58.13 p
halve	476	Feico Boersma	1u42.07 p
halve	122	Roland Bosscha	1u54.59
ja			
5km	35	Thierry van Benten	20.26
jb			
10km	959	Ruben van Tergouw	52.43

29-3-2009 Dwars door Dordt Dordrecht

d35			
10km	1	Lia Wijnberger	37.25 p

29-3-2009 Mijlen van Zeist Zeist

d40			
5em	16	Anja Steenhof	45.01
d45			
5em	14	Mayke Verweij	44.09
d50			
5em	1	Marijke Dijkstra	32.57
5em	2	Marjolein Secrève	33.31
h35			
5em	12	Ruud van Suijdam	33.07

UITSLAGEN!

h40				hsen				
10em	9	Edwin Marquart	1u06.39	600m	Marnix Hebly	1.21.51	p	
h50				600m	Leonard Tersteeg	1.39.94		
10em	4	Frank Bottenberg	1u17.42	ma				
h55				100m	Vera Teepe	14.32		
10em	1	Wim van Teutem	1u06.12	ver	Vera Teepe	4.51		
hsen								
5em	1	Simon van den Enden	29.24	<u>13-4-2009</u>	<u>Klap tot Klaploop</u>	<u>Stadskanaal</u>		
5em	3	Jasper Commandeur	30.06	dsen				
5em	8	Werner Halter	31.44	10km	8	Marijke Dijkstra	40.21	
5em	10	Sieger de Blok	32.43					
				<u>19-4-2009</u>	<u>Seniorencompetitie (1) 3e div.</u>	<u>Amsterdam-Noord</u>		
<u>4-4-2009</u>		<u>Openingswedstrijd</u>	<u>Veenendaal</u>	dsen				
mb				100m	Pascale Schure (d35)	14.17	0,2	
100m		Roos Post	14.5	p	100m	Vera Teepe (ma)	14.56	0,2
ver		Roos Post	4.08	p	200m	Renée Wijntjens	29.12	p
kogel_3		Roos Post	7.72	p	200m	Pascale Schure (d35)	29.81	-0,6
				400m	Evelien van Schijndel	64.02	p	
<u>5-4-2009</u>	<u>Halve van</u>	<u>Berlijn (D)</u>		400m	Monique van Schip (d35)	67.27		
d45				800m	Renée Wijntjens	2.35.76		
halve		Mayke Verweij	2u03.53	800m	Mieke Baldé (d35)	2.39.28		
h40				3000m	Lorraine Ravenstein	11.08.49		
halve		Robert Segers	2u05.56	100mhrd_84	Mieke Baldé (d35)	20.11	-0,6	
h55				hoog	Monique van Schip (d35)	1.50		
halve		Bas van Gelderen	2u11.16	ver	Vera Teepe (ma)	4.35		
halve		Wim-Jan Schippers	2u20.39	Zw. estafette	Vera, Renee,			
					Evelien, Pascale	2.35.43		
<u>5-4-2009</u>	<u>Rhenus Run</u>	<u>Haarlemmermeer</u>		totaal	12	Phoenix dsen	5297	
h35				h35				
10km	4	Gerard Cornelissen	31.47	400m	Lars Janssen	54.22		
<u>5-4-2009</u>	<u>Marathon van</u>	<u>Rotterdam</u>		400m	Rudie Delamore	56.68	p	
h35				5000m	Dennis van Doorn	17.54.95		
hele	60	Dennis van Doorn	2u57.40	p	ver	Rudie Delamore	5.18	p
h40				h45				
hele	465	Arie Maat	3u42.36	kogel_7	Peter Verburg	9.77		
				hsen				
<u>11-4-2009</u>	<u>Instuif</u>	<u>Amersfoort</u>		100m	Jeroen Witteveen	12.02	-1,3	
d35				200m	Jeroen Witteveen	24.50	0,6	
600m		Mieke Baldé	1.51.50	800m	Simon van den Enden	2.06.03	p	
d50				5000m	Willem Dabekaussen	18.06.75		
5000m		Jannet Vermeulen	21.05.17	speer_800	Marc Vissers	29.14		
dsen				Zw. estafette	Simon, Rudie,			
100m		Esther Waij	16.32		Lars, Jeroen	2.12.53		
600m		Maud van Alphen	1.39.14	totaal	15	Phoenix hsen	4888	
600m		Mirthe Muilwijk	2.00.11					
hoog		Mirthe Muilwijk	1.40	<u>19-4-2009</u>	<u>Seniorencompetitie (1) 2e div.</u>	<u>Zutphen</u>		
discus_1		Mirthe Muilwijk	23.78	d35				
h35				100m	Iris Steverink	14.08	0,2	
600m		Lars Janssen	1.27.51	dsen				

100m	Lisa Meurs	13.66	0,2 -2,9		
200m	Lisa Meurs	27.80	200m	Werner Andrea	23.07 0,4
-0,5			200m	Daniël Godefrooij	24.30 0,4
200m	Maaïke Groendijk	28.93	400m	Bas Jubels	52.32
-0,5			800m	Rafaël van der Steen (ja)	2.08.48
400m	Chantal van der Krogt	61.37	5000m	Dennis Weijers	14.55.76
800m	Maud van Alphen	2.18.34	p 5000m	Maarten van Ommen	16.28.95
800m	Eline van den Broek	2.24.30	110mhrd_106	Arnout Smit	16.27 -1
3000m	Saskia van Vugt	10.12.50	ver	Arnout Smit	5.98
3000m	Dorien van der Schot	10.28.88	p hoog	Onno Harmens	1.75
pr met 1 minuut en 18 seconden!			hink	Onno Harmens	11.85
100mhrd_84	Lisa Kruisheer	17.25	pols	Gilbert Wijntjens	4.30
100mhrd_84	Mirthe Muilwijk	19.56	CR		
ver	Maaïke Groendijk	4.73	Het oude CR stond sinds 1989 met 4.20 op naam van Sjoerd Jan Vos.		
hoog	Miriam Hentzen	1.30	kogel_7	Jeroen Sengers (h35)	10.64
hoog	Ayla Snoeys	1.45	speer_800	Sjoerd Pater	40.65
kogel_4	Miriam Hentzen	7.36	kogelsl_7	Carel van der Werf (h45)	31.93
kogel_4	Ayla Snoeys	9.82	p Zw. estafette	Bas, Werner,	
discus_1	Mirthe Muilwijk	24.06		Daniël, Rob	2.05.70
Zw. estafette	Maud, Lisa,		totaal 4	Phoenix hsen	9347
	Chantal, Iris	2.26.08	Landelijk 13e.		
totaal 4	Phoenix dsen	7251			
Landelijk 8e.			23-4-2009	Baanwedstrijd	Naaldwijk
			h40		
hsen			5000m	Frank Staal	17.04.9
100m	Werner Andrea	11.58			

Ron Agterberg

**DE
SCHARRELSLAGER[©]**

Nachtegaalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

UITSLAGEN!

<u>23-4-2009 Zomeravondcup (1) Utrecht</u>				kogel_4	Mirthe Muilwijk	8.05
d40				h35		
10km		Anja Steenhof	55.31	800m	Lars Janssen	2.04.21
d45				h45		
10km		Mayke Verweij	56.40	1500m	Bert Kamphorst	5.03.66
d50				h55		
10km	5	Maayke Sterk	44.11	1500m	Wim van Teutem	5.11.38
10km	7	Gwenn Logister	46.29	3000m	Ad Buijs	9.59.95 CR
10km		Elske Saleminck	48.58	hsen		
h35				100m	Bas Jubels	11.77 1,0
10km		Jelle van de Poel	39.24	100m	Arnout Smit	11.98 1,0
10km	12	Arie Maat	40.46	100m	Jeroen Witteveen	12.04 1,0
h45				200m	Bas Jubels	23.86
10km	3	Chris Daanen	36.51	200m	Jeroen Witteveen	25.65 0,1
h50				800m	Marnix Hebly	1.53.50 p
10km		Roon Bakels	47.44	Marnix dendert hiermee de top tien aller tijden binnen op een 9e plaats.		
h55				800m	Dennis Weijers	1.54.71
10km	1	Wim van Teutem	39.48	En Dennis stijgt naar plaats 13, net voorbij Bernard.		
<u>26-4-2009 Antwerp 10 Miles Antwerpen (B)</u>				1500m	Leonard Tersteeg	4.34.06 p
d50				3000m	Simon van den Enden	9.43.39 p
10em	2	Saskia van Vugt	0u58.48	110mhrd_106	Arnout Smit	15.85 1,0
				kogel_7	Marc Vissers	8.24
<u>26-4-2009 Werpdrickamp Dongen</u>				ja		
d50				100m	Rafael van der Steen	12.08 1,0
kogel_4		Ayla Snoeys	9.46	200m	Rafael van der Steen	23.92 p
discus_1		Ayla Snoeys	25.49 p	800m	Sander van Alphen	2.03.88 p
speer_600		Ayla Snoeys	38.83 CR	1500m	Thierry van Bente	4.33.0 p
<u>1-5-2009 Track Meeting (1) Utrecht-O.</u>				<u>3-5-2009 B-competitie (1) Heiloo</u>		
d35				jb		
100m		Pascale Schure	14.09 0,3	100m	Lars van Dee	11.79 1,7
200m		Pascale Schure	29.81 0,2	100m	Bastiaan Meenink	12.08 3,1
kogelsl_4		Iris Steverink	21.63 p	400m	Bastiaan Meenink	55.09 p
d40				Bastiaan is met deze tijd de op vier na snelste 5e JB op de 400m in de Phoenix-geschiedenis.		
3000m		Lia Wijnberger	10.42.38 CR	1500m	Ruben Korsten	5.11.19 p
d50				1500m	Devin van Houten	4.89
100m		Jannet Vermeulen	16.97 CR	ver	Lars van Dee	1.40
200m		Jannet Vermeulen	35.32 CR	hoog	Rens Woltjes (jc)	2.50 CR
ver		Jannet Vermeulen	3.20 CR	pol	Rens is de eerste JC bij Phoenix die zich aan de polsstok heeft	
d50				Rens is de eerste JC bij Phoenix die zich aan de polsstok heeft		
100m		Maaik Groendijk	13.65 0,3	gewaagd. Super!		
100m		Mirthe Muilwijk	14.87 0,3	discus_1,5	Devin van Houten	19.24 p
100m		Esther Waij	15.25 0,4	speer_700	Ruben Korsten	13.71 p
200m		Evelien van Schijndel	29.07 p	4x100m	Phoenix jb	48.04
200m		Mirthe Muilwijk	31.12	mb		
1500m		Dorien van der Schot	4.48.66 p	100m	Eva Boot	13.84
1500m		Ineke Deelen	5.49.97 p	3,7		
100mhrd_84		Mirthe Muilwijk	19.32 1,2	100mhrd_76	Kiki Kamphorst	17.27 p
hoog		Mirthe Muilwijk	1.45 p	ver	Nikki Minjon	3.94
pol		Annemieke Dunnink	3.00	hoog	Kiki Kamphorst	1.45

<u>3-5-2009</u>	<u>Sentrumsløpet</u>	<u>Oslo (N)</u>			<u>10-5-2009</u>	<u>Masterscompetitie (1)</u>	<u>Leiden</u>	
h35					d35			
10km	Gerard Cornelissen		31.12	p	100m	9	Mieke Baldé	15.16 p
					800m	3	Mieke Baldé	2.33.55
<u>8-5-2009</u>	<u>Instuif</u>	<u>Eindhoven</u>			3000m	2	Lia Wijnberger (d40)	10.55.12
d50					ver	5	Monique van Schip	4.28
100m	Esther Waij		15.53		0,3			
-2,2					hoog	5	Monique van Schip	1.40
200m	Evelien van Schijndel		28.96		kogel_4	5	Iris Steverink	8.07
-0,2					discus_1	8	Iris Steverink	19.52 p
200m	Mirthe Muilwijk		31.66		4x100m	4	Iris, Mieke, Monique, Lia	58.04
-0,2					CR			
200m	Esther Waij		33.02		totaal	4	Phoenix d35	3923
-0,2					Landelijk ook	4e, van de 13 in de eerste divisie.		
ver	Mirthe Muilwijk		4.49	1,9	h35			
hoog	Mirthe Muilwijk		1.45		100m	1	Martijn de Lange	11.76
					-0,9			
<u>9-5-2009</u>	<u>Ter Speckebokaal</u>	<u>Lisse</u>			400m	1	Werner Andrea	51.13
h35					800m	1	Bernard te Boekhorst	2.00.07
3000m	Bernard te Boekhorst		8.46.49		1500m	5	Chris Daanen (h45)	4.31.05
hsen					1500m	15	Ruud van Suijdam	4.51.44
3000m	Dennis Weijers		8.25.81	p	5000m	1	Bernard te Boekhorst	15.17.61
	12e aller tijden, weer nipt voorbij Bernard.				5000m	12	Ad Buijs (h55)	17.37.80
					ver	1	Jeroen Sengers	6.03
<u>10-5-2009</u>	<u>A-competitie (1)</u>	<u>Amstelveen</u>			1,6			
ja					hoog	5	Werner Andrea	1.55
100m	Bastiaan Meenink (jb)		12.40	p	kogel_7	9	Rob Rolvink	8.97
400m	Rafaël van der Steen		54.00		discus_2	9	Martijn de Lange	25.50
400m	Bastiaan Meenink (jb)		55.69		speer_800	7	Rob Rolvink	32.00
800m	Sander van Alphen		2.00.78	p	Zw. estafette	2	Werner, Ruud, Martijn, Rob	2.16.40
Met deze knappe tijd is Sander de derde twee na snelste JA van Phoenix aller tijden, achter Gerrit de Graaf en Gerard Cornelissen.					totaal	1	Phoenix h35	7377
1500m	Thierry van Benten		4.32.78	p	Landelijk	2e van de 13 in de eerste divisie.		
3000m	Joerie Gennisse		11.01.93	p				
ver	Rafaël van der Steen		5.82	1,3				
speer_800	Thierry van Benten		34.99	p				
4x100m	Phoenix ja		48.49					



OVERZICHT TRAINERS EN ACCOMODATIES

Sprint

Jeroen Sengers 06-13815968 (hoofdtrainer sprint) <j_tc_s@hotmail.com>

Technisch

Andre Verwei 030-2721434 (basisgroep do) <andreverwei@wishmail.net>
Fredo Schotanus 06-30093068 (basisgroep do) <fschotanus@hotmail.com>
Henk vd Lans 06-41884626 (horden) <spaarzorg@spaarzorg.nl>
Egbert vd Bol 030-2936842 (ver/hss/hoog) <egbert.van.den.bol@zonnet.nl>
Bram Kreykamp 06-23115343 (polshoog) <polshooginfo@avphoenix.nl >
Miriam Hentzen 06-24427142 (werpen) <miriamhentzen@hotmail.com>
Kees Betlem 030-6771798 (werpen) <werpinfo@avphoenix.nl>
Nader Shirazeh 06-20991676 (krachttraining) <naderlee2003@yahoo.com>

Midden- & Lange Afstand

Herman Lenferink 06-53787190 (selectiegroep) <hlenferink@hetnet.nl>
Joost Borm 06-22480724 (400/800 wedstrijdgroep) <milainfo@avphoenix.nl>
Ruud van Suijdam 030-2129788 (basiswedstrijdgroep) <ruudvansuijdam@xs4all.nl>
Martijn Estor 06-38740431 (basiswedstrijdgroep) <estor@phil.uu.nl>

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Marco Antonietti 030-2612642 (ma en za) <faustoc@hetnet.nl>
Paul van Schaik 0343-755460 (ma en za) <pvanschaik000@wanadoo.nl>
Bert van Eijk 030-2203264 (ma) <boseijk@xs4all.nl>
Karin Muzerie 06-53192078 (wo, basisgroep) <k.muzerie@live.nl>
Hanz van de Pol 06-15696921 (wo, lange afstand) <hanz@tuxtown.net>
Ruud Kamp 030-2893529 (za) <irisenruud@casema.nl>

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Aziz Boucharb	030-2656538 (pup C ma)	Miriam Hentzen	06-24427142 (jun D2 ma en do)
Ernst Teule	06-41813225 (pup C ma)	Enno Verburg	0346-573717 (jun D2 ma)
Lisanne van Kouterik	030-2897935 (pup B ma, pup BC do)	Remi Reeders	06-48706354 (jun D2 ma)
Gerrieke Grootemarsink	030-2421638 (pup BC do)	Christijn Hesselink	0346-564859 (pup BC do)
Christijn Hesselink	0346-564859 (jun C ma)	Rafael vd Steen	030-2310485 (pup BC do)
Bas Jubels	06-14631616 (jun C ma)	Lisa Meurs	06-30645741 (jun C ma, jun D2 do)
Thierry van Benten	030-2628016 (pup B ma)	Gilbert Wijntjens	06-23924380 (jun C do)
Chaya Friedhoff	030-2515510 (pup A1 ma en do)	Werner Andrea	06-10124778 (jun C do)
Rebecca van Balen	06-42720303 (pup A1 ma)	Marloes Pleijte	06-48921480 (jun C do)
Mirthe Muilwijk	06-23384361 (pup A1 do)	Aziz Boucharb	030-2656538 (jun B ma en do)
José van Dam	030-2931149 (pup A2 ma en do)	Mohamed Taj	06-44816947 (jun B ma)
Sander van Alphen	030-2718635 (pup A2 ma)	Astrid Eijkelenboom	06-16502760 (invaltrainer)
Marijke Dijkstra	06-38223859 (pup A2 do)	Jannet Vermeulen	030-6665200 (invaltrainer)
Gijs Stevers	06-15861372 (jun D1 ma)	Maaik Groendijk	06-38481590 (invaltrainer)
Elsa Martens	06-46260640 (jun D1 ma)	Marijn Didderen	06-42803060 (invaltrainer)
Rebecca van Balen	06-42720303 (jun D1 do)	Paul van Schaik	030-2445238 (invaltrainer)
Juliet de Barbanson	030-6912212 (jun D1 do)		

Jeugd Differentiatie

Aziz Boucharb 030-2656538 (sprint woensdag) <boucharb@msn.com>
Danielle Verkade 030-6661936 (werpen woensdag) <danielle-martin@hetnet.nl>
Gilbert Wijntjens 06-23924380 (polsstok donderdag) <gilbertwijntjens@hotmail.com>
Ariane Vermeulen 030-6665200 (bostraining zaterdag) <ariannevermeulen@yahoo.com>
Henk vd Lans 06-41884626 (horden vrijdag) <spaarzorg@spaarzorg.nl>

ACCOMMODATIES

Atletiekbaan Overvecht, Franciscusdreef 4, Utrecht, tel. kantine 030-2862972

Atletiekbaan Maarschalkerweerd, Mytylweg 17, Utrecht, tel. beheerder 030-2862976, tel. SVDU 030-2512261

ZOMERTRAININGEN

van 1 april tot en met 31 oktober 2009

SPRINT / TECHNISCH

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Overvecht	19:15-21:00	Jeroen Sengers
	basisgroep	Overvecht	19:30-21:00	Marco Antonietti/Paul van Schaik/Bert van Eijk
	ver/hss/hoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Egbert van den Bol
Dinsdag	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
	krachttraining	Overvecht	18:30-21:00	Nader Shirazeh
Woensdag	400/800	Panbos Zeist	19:00-21:00*	Joost Borm
	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
Donderdag	werpen	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Miriam Hentzen
	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Jeroen Sengers
Vrijdag	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Andre Verwei/Fredo Schotanus
	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	Zelfstandig
	krachttraining werpgroep	Overvecht	19:30-21:00	Daniel Godefrooij
	horden	Overvecht	19:00-21:00	Henk vd Lans
	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp

*Verzamelen om 18:45 uur bij de Museumlaan tegenover het Hooghe Huis

MIDDEN - & LANGE AFSTAND

Maandag	looptraining	Overvecht	19:00-21:00	selectiegroep - Herman Lenferink basisgroep - Joost Borm
Dinsdag	bostraining	Panbos Zeist	19:00-21:00*	Joost Borm/Ruud van Suijdam
Donderdag	looptraining**	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	selectiegroep - Herman Lenferink basisgr.oep - Ruud van Suijdam, Martijn Estor

* Verzamelen om 18:45 uur bij de Museumlaan tegenover het Hooghe Huis

** Zorg dat je er om 18.45 uur bent zodat je een kwartier kunt inlopen

RECREATIEF

Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	Marco Antonietti/Paul van Schaik/Bert van Eijk
Woensdag	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Karin Muzerie
	lange afstand	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Hanz vd Pol
Zaterdag	bostraining	Panbos Zeist **	09:15-10:45	Ruud Kamp/Marco Antonietti/Paul van Schaik

** Verzamelen om 9:00 uur bij de Museumlaan tegenover het Hooghe Huis

JEUGD

Maandag	baan (pup C/mini)	Overvecht	17:45-18:45	Aziz Boucharb, Ernst Teule
	baan (pup B)	Overvecht	17:45-18:45	Lisanne van Kouterik, Thierry van Bente
	baan (pup A 1e jaars)	Overvecht	17:45-18:45	Chaya Friedhoff, Rebecca van Balen
	baan (pup A 2e jaars)	Overvecht	17:45-18:45	Jose van Dam, Sander van Alphen
	baan (jun D 1e jaars)	Overvecht	17:30-19:00	Gijs Stevers, Elsa Martens
	baan (jun D 2e jaars)	Overvecht	17:30-19:00	Miriam Hentzen, Enno Verburg, Remi Reeders
	baan (jun C)	Overvecht	17:30-19:00	Christijn Hesselink, Bas Jubels, Lisa Meurs
Woensdag	baan (jun B)	Overvecht	19:00-20:30	Aziz Boucharb, Mohamed Taj
	diff. polsstok jun B/C/D	Maarschalkerweerd	18:00-20:00	Gilbert Wijntjens
	diff. sprint jun B/C/D	Maarschalkerweerd	18:30-20:15	Aziz Boucharb
Donderdag	diff. werpen jun B/C/D	Maarschalkerweerd	18:30-20:15	Danielle Verkade
	baan (pup BC/mini)	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Lisanne van Kouterik, Gerrieke Grootemarsink
	baan (pup BC/mini)	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Christijn Hesselink, Rafael vd Steen
	baan (pup A 1e jaars)	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Chaya Friedhoff, Mirthe Muilwijk
	baan (pup A 2e jaars)	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Jose van Dam, Marijke Dijkstra
	baan (jun D 1e jaars)	Maarschalkerweerd	17:45-19:00	Rebecca van Balen, Juliet de Barbanson
	baan (jun D 2e jaars)	Maarschalkerweerd	17:45-19:00	Miriam Hentzen, Lisa Meurs
	baan (jun C)	Maarschalkerweerd	17:45-19:00	Gilbert Wijntjens, Werner Andrea, Marloes Pleijte
Vrijdag	baan (jun B)	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Aziz Boucharb
	diff. horden jun B/C/D	Overvecht	17:30-19:00	Henk vd Lans
Zaterdag	bostraining jun B/C/D	Maarschalkerweerd	09:30-11:00	Arianne Vermeulen