

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



Competities weer van start!

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

't Phoentje**Een uitgave van:**

A.V. Phoenix Utrecht
verschijnt 7x per jaar
oplage: 590

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

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

Redactie-adres

Redactie 't Phoentje
p/a Bart Broex
Aartsbisschop Romerostraat 377
3573 AN Utrecht
06-31990495

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

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

Coverfoto

Alle competities zijn weer
begonnen: hier de estafette-
wissel bij de MB van Julia en
Josja (foto Michel Reij)

Op een nieuwe baan!

Wat is het toch gek om langs de oude baan te rijden en dan allemaal hockeyvelden te zien. Het is toch de baan waar ik in 1998 ben begonnen. Waar mijn herinneringen liggen en wat zo vertrouwd voelde. Sommige zijn dit stadion al voorbij. Die lopen al maanden op deze baan.

Mijn echte kennismaking met deze baan was dan ook op 1 maart. Met de jeugd naar buiten om daar als eerste training een fantastische sponsorloop te doen voor een weeshuis in Ghana. Een warming-up en cooling down met een Afrikaanse dans en daartussen liep iedereen dan ook zoveel mogelijk rondjes. Met dank aan de jeugd en iedereen die dit allemaal mogelijk maakte.

Naast de sponsorloop werd de baan ook echt officieel geopend. Op 24 maart was dan ook de dag dat de wethouder van sport Rinda den Besten de baan officieel opende. Een mooie opening met goede clinics. Ik hoor er alleen maar positieve verhalen over. Ook daarna zijn er weer veel activiteiten langsgeslagen en is de baan alweer volop in gebruik. Maar nu ook echt door iedereen.

Alle activiteiten op deze baan, maar ook door het hele land en misschien wel over de grens zorgen er weer voor dat we dit Phoentje kunnen vullen met mooie verhalen en goede prestaties.

Ik hoop dat we met elkaar nog mooie tijden op deze 'nieuwe' baan kunnen beleven.

Chaya Friedhoff

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

Vrijdag 15 juni

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

<i>Algemene informatie</i>	2
<i>Redactioneel</i>	3
<i>Inhoudsopgave</i>	4
<i>Van de voorzitter</i>	5
<i>Activiteitenkalender / Nieuwe leden</i>	7
<i>Verjaardagen</i>	8
<i>Van de Verenigingsmanager</i>	9
<i>Vrijwilligersinterview</i>	10
<i>Jeugdpagina's</i>	12
<i>Jeugduitslagen</i>	17
<i>Langere verhalen</i>	22
<i>Gerards Column</i>	24
<i>Saskia's Column</i>	26
<i>Officiële opening Maarschalkerweerd</i>	27
<i>Langere verhalen</i>	28
<i>Stermiles</i>	32
<i>Uitslagen senioren</i>	33
<i>Overzicht trainers</i>	37
<i>Overzicht trainingen</i>	38

Opening Nieuw Maarschalkerweerd

Onder bijna zomerse omstandigheden werd eind maart de nieuwe baan op Maarschalkerweerd officieel geopend door wethouder sport Rinda den Besten. Nadat de jeugdleden van alle verenigingen de verenigingsvlaggen naar de nieuwe baan hadden gedragen sprak Peter van Leeuwen (voorzitter U-Track) namens de verenigingen een welkomstwoord. Hij bedankte een aantal mensen persoonlijk voor hun inzet bij de realisatie van de Atletiekbaan. Na het doorknippen van het lint werden er honderden ballonnen in de diverse clubkleuren opgelaten. Een mooi sluitstuk na een jarenlange voorbereiding. Een verdere impressie staat elders in dit blad.

Algemene Ledenvergadering

Op de ALV van 30 maart hebben we een wat ander concept gehanteerd dat goed in de smaak is gevallen. Uit het jaarverslag blijkt al dat er ongelooflijk veel gebeurt in de vereniging. De energie spat uit sommige stukken en dat is leuk om te constateren. Wat is Phoenix toch een mooie vereniging en wat weten de leden er met elkaar toch een mooie tijd en geheel van te maken! Maar om alles wat er gedaan is toch in acceptabele tijd te behandelen, is er in de ALV voor gekozen om iedere commissie één minuut de tijd te geven en zijn hoogtepunten te benoemen. Om de tijd op een wat ludieke manier in de gaten te houden hadden we een eierwaker meegenomen. In een leuke sfeer werden gebeurtenissen en plannen gedeeld. Zo speelt de CWT met het idee om te zijner tijd bij de Maliebaanloop de wedstrijdloop en prestatie-loop te gaan combineren.

Vanaf de zomer gaat het bestuur de leden betrekken bij een nieuw beleidsplan voor de komende jaren. Voor de inrichting van het bestuur staan wij een zeskoppig team voor met voorzitter, secretaris, penningmeester en bestuursleden Jeugd, Recreanten en Wedstrijdatletiek. Laatstgenoemde functie was nog vacant, maar op de ALV is Bas Jubels benoemd tot bestuurslid wedstrijdletiek. Hiermee zijn de zes beoogde functies ingevuld. Bas is al meer dan 10 jaar lid van Phoenix en heeft zijn sporen binnen de vereniging als organisator én atleet ruimschoots verdiend. Hij heeft de komende maanden nog niet heel veel tijd beschikbaar, maar zal zich langzamerhand gaan inwerken. Wij wensen Bas veel succes de komende tijd!

Nieuwe Verenigingsmanager

Karola Mulder is per 1 april gestart als verenigingsmanager van Phoenix en U-Track. Zij was al betrokken bij de net afgeronde Start to Run sessie en is zich nu aan het inwerken om ook snel aan het vrijwilligersbeleid uitvoering te kunnen geven. Ook Karola wensen we veel succes! Verderop in dit Phoentje stelt ze zich verder aan jullie voor. Overigens zal Phoenix mee gaan doen met Run to

the Start als vervolg op het beginnersprogramma van Start to Run. Veel deelnemers hebben behoefte aan zo'n vervolg voor ze de mogelijke stap naar een vereniging zetten.

Skaeve Huse

De gemeente Utrecht wil voor mensen die onaangepast woongedrag vertonen wooneenheden bouwen net buiten de stad, zogenaamde Skaeve Huse. Het plan van de gemeente is concreet om zeven wooneenheden en een beheerdersunit te bouwen aan de Blauwe Vogelweg, vlakbij de atletiekbaan Maarschalkerweerd.



Na een emotionele informatieavond voor omwonenden en vooral ouders van kinderen van de Mytlyschool en een raadsinformatieavond, waar de gezamenlijk sportverenigingen hun zorgen hebben geuit, heeft het college besloten een tussenstap in het proces in te lassen. Dit naar aanleiding van de inhoudelijke argumenten die door de directie van de Mytlyschool en de betrokken ouders naar voren zijn gebracht. Het college vindt het daarom noodzaak om over die inhoudelijke argumenten en mogelijke inpassing van Skaeve Huse eerst op korte termijn inhoudelijk te worden geadviseerd, door middel van een specifieke risicoanalyse. Om die reden zal het locatiebesluit op dit moment niet geëffectueerd worden. Inmiddels is gebleken dat ook externe deskundigen zich kritisch tonen. Als bestuur blijven wij op het standpunt staan dat de sociale veiligheid voor met name onze jeugdleden geborgd moet zijn.

Voorjaar

In april is het baanseizoen weer losgebarsten. De pupillen hadden de primeur van de eerste competitie op Nieuw Maarschalkerweerd, georganiseerd door onze eigen WOC. Een dag later volgden al de B-junioren en de Masters. De laatsten moeten gaan wennen aan een leeftijdsafhankelijke puntentelling, met positieve gevolgen voor de inbreng van oudere atleten. Excel wordt hier een extra hulpmiddel voor de ploegleiders. Ook de senioren hebben hun eerste wedstrijd nu achter de rug, waarbij vooral de dames goed hebben gepresteerd. Wegatleten zijn naar diverse voorjaarsklassiekers geweest (Berlijn, Utrecht, Rotterdam). Iedereen weer veel succes en lekker trainingsweer toegewenst.

Edwin van den Berg



ONTWIKKELEN EN BOUWEN IS VOORUITLOPEN



MBB ontwikkelt en bouwt ruimte waarin mensen prettig kunnen leven, functioneren en zich goed voelen. MBB is zich bewust van de impact van de projecten op de maatschappij en draagt bij aan verankering van de plannen in de sociale omgeving.

ONTWIKKELEN&BOUWEN • WWW.MBB.NL • 0346 562744

Mei 2012

vr	4	1e Track meeting
zo	6	Competitie junioren A 1e ronde
za	12	2e Pupillencompetitiewedstrijd
zo	13	Berekuilloop
zo	13	Competitie masters 2e ronde
zo	13	Competitie junioren B 2e ronde
do	17	NSK baan
do	17	NK 10.000 m
do/vr	17/18	NK Meerkamp
zo	20	Competitie senioren 2e ronde
vr	25	2e Track meeting
za	26	Competitie junioren C/D 2e ronde

Atletiekbaan M'weerd
Amstelveen, Startbaan
Hilversum, GAC
Sportpark De Berekuil
Den Helder
Delft
Hengelo
Emmeloord
Emmeloord
Spijkenisse
Atletiekbaan M'weerd
Woerden

Juni 2012

zo	10	Competitie junioren A 2e ronde
zo	10	Berekuilloop
za/zo	16/17	NK Senioren
za	23	Competitie junioren C/D 3e ronde
zo	24	Competitie senioren 3e ronde

Santpoort
Sportpark De Berekuil
Amsterdam
Utrecht
Den Haag (AV Sparta)

Nieuwe leden

Eline van Laar	jeugd	vanlaarrinzema@ziggo.nl
Gertjan Kooij	recreant	gertjankooij@me.com
Dennis de Groot	Sprint/technisch	dennisdg83@hotmail.com
Nina Hellebrekers	Sprint/technisch	ninahellebrekers@gmail.com
Frans Wever	recreant	fnmwever@casema.nl
Astrid van der Poel	jurylid	
Marjolie Hetharia-Verbraak	jurylid	marjolielouise@hotmail.com
Caroline Henzing-van Lindert	jurylid	
Gerda Bosman	recreant	gerdabosman@xs4all.nl
Lorenzo de Bruyn	jeugd	mirandamaduro@hotmail.com
Mirjam van de Kant	recreant	m.vandekant@ziggo.nl
Dionne Zeldenrijk	recreant	dionnezeldenrijk@gmail.com
Maartje Brans	recreant	maartje.brans@gmail.com
Haja Bettioui	jeugd	
Seema Barkmeijer	jeugd	nf_herle@yahoo.com
Mulugheta Menghis	trainer	melleymen@yahoo.com
Alejandro Rodriguez	MLA	alrodriguezba@gmail.com
Sjoerd van Reeuwijk	recreant	sjoerdvanreeuwijk@live.nl
Koosje van der Molen	jeugd	maartjevanderveen@gmail.com
Hamza Riani	jeugd	fahimamakhloufi@live.nl
Milan Coppens	jeugd	ckatrien@hotmail.com
Leonie Ruhaak	recreant	leonieruhaak@gmail.com
Marloes Vrolijk	Sprint/technisch	marloesvrolijk@hotmail.com

Wedstrijd- & trimloopkalender

Deze kalender is wegens het ontbreken van een wedstrijdsecretaris vervallen. *

* Bepaalde taken worden waargenomen door Edwin van den Berg. Inschrijven voor het NK via de wedstrijdsecretaris, alleen dan wordt het inschrijfgeld vergoed.

Zodra de vacature voor de wedstrijdsecretaris is vervuld, hopen we deze kalender weer te kunnen vullen.

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

mei		
1	Marloes Pleijte (28)	20 Gerrit Wermer (57)
1	Eefje Smit (31)	20 Bram Furth (9)
1	Kübra Güleç (8)	20 Arnout Smit (33)
1	Michelle Hendriks (46)	21 Ralph van Buuren (43)
1	Iris Hussels (22)	21 Mirian van Dijke (44)
1	Mischa van der Pluijm (10)	22 Janneke Meulenkamp (32)
2	Imane Al Hamouti (10)	22 Michiel Knoppers (19)
2	Ashly Wout (8)	22 Ruud van Suijdam (42)
2	Marieke Gimbel (21)	22 Fenna Rozemond (18)
3	Tejo Remy (52)	23 Margriet Neuteboom (31)
4	Wijnand Laan (34)	24 Henny Meijvis (56)
4	Ruben Jongkind (37)	24 Emma Schutte (10)
4	Johnny Tegelaers (28)	24 Inge van Dieën (16)
5	Lienke te Brake (43)	25 Winnie Agterberg-Bos (67)
5	Hatice Kucukbekmez (9)	25 Justin van Benten (18)
5	Arjeh Mesquita (42)	25 Romee van Benten (18)
5	Eric Litjens (41)	25 Freek Jacobs (12)
6	Jos van Verseveld (63)	25 Josja Veul (16)
7	Joeri Migchelbrink (31)	26 Diederik de Klerk (48)
8	Kees Langerwerf (61)	27 Pieter Zwart (53)
8	Renee Kooger (22)	27 Kobus Berkhof (51)
8	Willem Michielsens (32)	28 Janine Brassé (24)
10	Eva Boot (18)	29 Paul van Schaik (53)
11	Joris Koenders (20)	29 Jeanic Beker (48)
12	Theo Maasdijk (68)	29 Rick Soeters (23)
12	Peter Bosman (60)	29 Nienke Brouwer (14)
12	Elsa Martens (25)	29 Rachella Boodoe (14)
13	Wim Hoogstra (50)	30 Annelie Dijk (23)
13	Edwin van den Berg (50)	31 Jan Pieter Stam (52)
13	Sjors van de Vusse (13)	31 Roswitha Volten (44)
14	Yasmina Aynaou (11)	
14	Erwin Braak (46)	juni
14	Heleen Gierveld (16)	1 Singha Samwel (18)
14	Nena Henzing (8)	2 Mayke Verweij (51)
15	Emily Bastiaanse (9)	2 Leonore Kneepkens (51)
15	Nicole van Klink (23)	3 Zipp de Bakker (13)
15	Lars Janssen (39)	3 Gerda Bosman (49)
15	Joris Timmermans (18)	5 Anne Elevelt (19)
17	Frank Witte (54)	6 Hadhoum Karboub (38)
17	Margo van der Elzen (53)	6 Annie Gloudemans (17)
17	Evie de Graaff (13)	7 Luc Roelofs (36)
18	Hanneke Ouwerkerk (50)	7 Koen Deckers (22)
18	Roos Post (19)	9 Erna Jongman (45)
		9 Sanae Enahachi (10)
		10 Frans van Vliet (53)
		12 Ann Schoot Uiterkamp (27)
		12 Niels de Winter (22)
		13 Ilias Azahaf (8)
		13 Heulwen Trienekens (46)
		13 Koosee van der Molen (7)
		14 Robert Segers (45)
		15 Margie van Loon (57)
		15 Daphne Mesquita (9)
		16 Marieke Hellevoort (48)
		16 Loutfi Mahdad (10)
		16 Leny van der Heijden (57)
		17 Ineke Deelen (25)
		19 Guido Hendriks (26)
		20 Maarten Hanssen (31)
		20 Berend Oldenburg (9)
		20 Gerard Cornelissen (41)
		20 Rebekka van der Grift (16)
		21 Janneke de Groot (29)
		21 Omar El Sayed (11)
		21 Walter Immerzeel (37)
		22 Mirjam Knol (31)
		22 Gertjan Kooij (39)
		23 Henk Tennekes (58)
		23 Karin Vervoordeldonk (43)
		23 Bas Jubels (29)
		23 Anass I Charki (14)
		24 Tessa Sophia van der Voort (22)
		24 Marcel Kwakkel (31)
		24 Nol Simons (16)
		24 Elly Thomas (10)
		24 Monique van Schip (41)
		25 Elise Koole (20)
		25 Frans Wever (53)
		27 Kirsten Rutten (25)
		27 Maite Borgman (12)
		27 David Krekels (10)
		27 Pascalle de Jager (17)
		28 Koelthoem Elmaati (10)
		28 Kas Houthuijs (18)
		28 Louise de Weerd (9)
		29 Yunniss Azahaf (9)

Nieuw binnen Phoenix: Karola Mulder. Ik heb het stokje van Margo de Vries per 1 april overgenomen. Een aantal mensen heb ik al ontmoet, een aantal mensen hebben het bericht op de website gelezen, maar voor de trouwe lezers van het Phoentje zal ik mijzelf voorstellen;

Ik woon in Utrecht in de wijk Overvecht. Ik heb 1 dochter en ben actief binnen de ouderraad van de school en binnen de sportvereniging van mijn dochter.

Na mijn opleiding SPH (Sociaal Pedagogische Hulpverlening) aan de Hogeschool van Utrecht heb ik kort in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking gewerkt en ben ik eigenlijk in de sport gerold. Ik ben aan de slag gegaan bij DMO (dienst maatschappelijke ontwikkeling) sport van de gemeente Utrecht, waar ik veel activiteiten organiseerde en veel met vrijwilligers werkte. Daarna ben ik projectcoördinator breedtesport geworden bij de KNSB (schaatsbond). Daar heb ik vele projecten voor verschillende doelgroepen ontwikkeld en uitgezet en verschillende commissies en projectgroepen geleid en ondersteund.

Het afgelopen jaar ben ik weer aan de slag gegaan in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking. Ik heb ervaren dat ik dat nog steeds kan, maar ook dat ik werken in de sport vele malen leuker en uitdagender vindt.

Mijn eerste weken bij Phoenix staan in het teken van inwerken, kennismaken, zoeken, contacten leggen en vragen:

- Wie kan je wat vragen?
- En wie trainen er op welke tijd?
- Hoe sluiten we Start To Run af?
- Wie gaat naar de bijscholing EHBSO?
- Hoe gaat het met het vrijwilligersbeleid en de vrijwilligerscommissie?
- Hoe staat het ervoor met de kleding voor de trainers en de selectie?

Kortom de weg vinden en een werkplan maken.

Als je meer wilt weten, maak even een praatje. Ik ben vaak op donderdag op Maarschalkerweerd waar je mij altijd kunt aanspreken. Ik zal ook voor de kennismaking diverse mensen aanspreken om zo een beeld te krijgen van de sfeer binnen de vereniging en wat er leeft.

Karola Mulder
0613169375
verenigingsmanager@avphoenix.nl

MR. JACK'S
GRIEKSE-ITALIAANS RESTAURANT

PIZZA'S & PASTA'S
€ 4,50

GRIEKSE GRILLSPECIALITEITEN
€ 7,-

OOK AFHALEN!

VOORSTRAAT 61 UTRECHT TEL. 030 - 232 85 33

Al jarenlang actief op en rond de baan, vrijwel steeds met de jeugd maar inmiddels ook actief voor 1 van de recreantengroepen; hoog tijd om eens op zoek te gaan naar José van Dam.

1. Stel jezelf eens voor?

Ik ben José van Dam en werk al 14 jaar als jeugdtrainer. Voorheen was ik lid van Hermes, maar ben bij Phoenix actief geworden vanwege mijn kinderen. Aangezien ik in het onderwijs werk, ben ik gewend om kinderen iets te leren.

2. Wat doe je in het dagelijks leven?

Ik ben werkzaam als kunstenaar en ben gespecialiseerd in het maken van portretten. Het is voor mij leuk om het karakter achter het gezicht te vinden en op doek tot uitdrukking te brengen. Ik heb ook veel kinderen geportretteerd.

Voor dit beroep heb ik de opleiding aan de Koninklijke Kunst academie in den Haag gevolgd. Daarna heb ik een tijd veel kunstprojecten gedaan op nieuwe gebouwen.

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

Ik ben met het hardlopen in aanraking gekomen via een andere kunstenaar die in het bos hard liep. Mijn man kwam later meedoen, maar toen we kinderen kregen zijn we dit meer gaan afwisselen. Later ben ik mee gaan doen in een groepje van Hermes dat me gezellig leek.

Ik ben toen lid geworden en ook op de baan gaan trainen. Als vervolg hierop heb ik een trainingscursus voor volwassenen gedaan en ben ik trainer geworden bij Hermes.

Later gingen mijn kinderen bij Phoenix trainen. Toen de trainer daar regelmatig uitviel ben ik deze trainingen gaan overnemen. Dit beviel zo goed dat ik vaste jeugdtrainer bij Phoenix ben geworden. En dat terwijl ik niet eens lid ben. Ondertussen ben ik trouwens ook als zzp'er actief als sportcoach.

4. Hoe ben je bij Phoenix terechtgekomen?

Via de kinderen.

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

Door de manier hoe de kinderen reageren en de afwisseling. Vooral de pupillen A2 hebben al een goede coördinatie en meer beheersing qua kracht, snelheid en techniek. Ze zijn nieuwsgierig en kunnen meer op eigen verantwoordelijkheid aangesproken worden en zijn heel spontaan.

6. Wat maakt Phoenix voor jou zo bijzonder?

Ik heb vooral iets met de jeugd en minder met de volwassenen. Het is wel een dynamische club en je wordt steeds op de hoogte gehouden door bijvoorbeeld de actuele website.



7. Wat zou iedereen bij Phoenix moeten weten?

Er zou meer aandacht mogen zijn voor de doorstroming van junioren naar volwassenen. Dit loopt nu nog niet gemakkelijk. Wellicht zou een aparte coördinator hierbij kunnen helpen.

José, bedankt voor het interview!

Simon van den Enden

Zomerklaar?



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

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

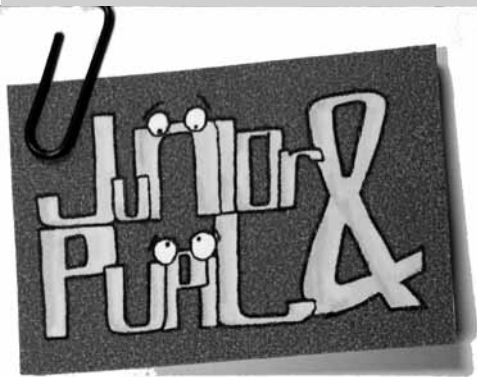
Koopzondag Utrecht: elke eerste zondag van de maand open!

De complete hardloophwinkel

RUN2DAY

Mariastraat 10, Utrecht
Grote Haag 129, Amersfoort

*Kortingen niet in combinatie met andere acties of aanbiedingen, tenzij anders vermeld. Vraag naar de voorwaarden in de winkel of klik op www.run2day.nl.



Hallo Junioren en Pupillen,

Het jaar 2012 is alweer volop bezig en alle activiteiten zijn weer in volle gang. We sluiten de kou weer af en gaan nu lekker richting de lente. Dit betekent dat de Crosscompetitie is afgelopen en de competitie weer is begonnen. Wil je nog even nagenieten van de cross? Dat kan want op deze bladzijdes kan je weer de verhalen lezen van de laatste crosswedstrijden en natuurlijk die Finale waar Phoenix veel deelnemers bij had. Ook kijken we terug naar de eerste competitiewedstrijd en die fantastische opening van de buitentraining. Ga er lekker voor zitten en lees op je gemak de verhalen.

Roos en Chaya

Pupillencompetitie

Zaterdag 14 april was de eerste pupillencompetitie in Utrecht. Lekker dichtbij dus zag je veel Phoenixkinderen lopen. Zo'n wedstrijd is dan wel heel leuk, maar voor sommigen ook wel heel spannend. Het is tenslotte een wedstrijd en iedereen wil een nieuw pr halen. De meeste hebben dit dan ook wel gehaald.

Ook de vraag over de tegenstanders speelt dan op zo'n dag een rol. Ken ik ze van andere wedstrijden? Zal die snelle er ook zijn of die zo ver kan werpen/stoten? Kortom hoe zouden de tegenstanders zijn? In de rijen was het gezellig. Iedereen kletst dan wat met elkaar. Wanneer je het onderdeel gedaan had, liepen er vaak blije en tevreden gezichten! Weer een pr of juist een goede worp, sprong of stoot! Jullie hebben laten zien wat je kon en fantastisch gepresteerd!!

Zelf heb ik bij alle groepen kunnen kijken en heb ik gezien dat iedereen vol passie alle onderdelen deed. Het maakte

niet uit wat iedereen deed: bal, ver, hoog, sprint, estafette, kogel en tot slot een 1000 meter. Alle blije gezichten maakten deze dag tot een geslaagde dag.



Ook het weer maakte deze dag compleet. Ook al was er af en toe een koude wind, de zon scheen volop. Volgens mij kunnen we terug kijken op een leuke en sportieve dag met super prestaties!

De volgende wedstrijd is in Hilversum. We gaan er met een bus heen, dus iedereen kan mee. Ook jouw ouders kunnen mee. Geef je op zodat we in Hilversum weer net zo'n topdag kunnen hebben als in Utrecht!

Wedstrijden/Trainingen

Het baanseizoen is begonnen en de eerste competitiewedstrijden zijn al geweest. Nu komen er ook weer wedstrijden aan. Pak je agenda erbij, schrijf ze erin en geef je op bij Pieter Zwart. Sommige zijn nog ver weg, maar zet ze alvast in jouw agenda. Dan kan je het natuurlijk niet vergeten.

Competitie Pupillen:

14 april: Eerste wedstrijd in Utrecht (organisatie Phoenix)
12 mei: Tweede wedstrijd in Hilversum
16 juni: Derde wedstrijd in Utrecht
15 september: Finale in Almere

De Juniorenagenda staat verderop in het clubblad.

Opening Maarschalkerweerd

Veel mensen wisten zaterdag 24 maart de weg te vinden naar Atletiekbaan Maarschalkerweerd, waar onder bijna zomerse omstandigheden de Atletiekbaan officieel geopend werd door wethouder Rinda den Besten.

Er was veel belangstelling voor deze middag. Uiteraard onze eigen leden maar ook partners, sponsors en vertegenwoordigers van de gemeente en de politiek uit Utrecht waren getuigen van de openingshandeling. Nadat de jeugdleden van alle verenigingen de verenigingsvlaggen naar de nieuwe baan hadden gedragen was het welkomstwoord aan Peter van Leeuwen (voorzitter U-Track) die een aantal mensen persoonlijk bedankte voor hun inzet bij de realisatie van de Atletiekbaan. Daarna was het de beurt aan Rinda den Besten (wethouder sport) die een mooie toelichting gaf op de totstandkoming van Nieuw Maarschalkerweerd en benadrukte hierbij dat de gemeente trots is op deze aanwinst voor de stad Utrecht.

Na de toespraak was het aan Rinda om het lint door te knippen en werden honderden ballonnen opgelaten. Officieel geopend dus reden genoeg om direct volop gebruik te maken van deze mooie baan. De jeugdleden volgden meerdere clinics waaronder de clinic sprint gegeven

door Nederlands Kampioen sprint Guus Hoogmoed, die speciaal voor deze middag naar Utrecht was gekomen.

Voor de overige atleten stond het open Utrecht Kampioenschap 4 Mijl op het programma. Maar liefst 20 atleten gingen met elkaar de strijd aan waarbij Jarno van Miltenburg aan het langste eind wist te trekken en er met de overwinning vandoor ging in een snelle tijd van 19:30 min. Jacomina Eijkelboom was de eerste vrouw die de eindstreep passeerde in een tijd van 28:09 min. Hiermee zijn meteen de baanrecords voor deze afstand scherp neergezet. Ondertussen kon het bezoekend publiek genieten van een demonstratie polsstokhoogspringen en konden de allerkleinsten zich vermaken in de Athletics Arena. Dit alles werd professioneel begeleid door de ETU (www.etutrecht.nl).

Al met al was het een zeer geslaagde middag en hopen wij nog vele jaren van deze accommodatie gebruik te gaan maken.

Margo de Vries



Spreekbeurtenkist:

Het schooljaar loopt alweer af. Misschien moet je nog een spreekbeurt doen en heb je dat nog nooit over atletiek gedaan. Bij Phoenix hebben we een spreekbeurtenkist waar veel informatie in zit, maar ook allerlei materialen. Je kunt deze kist een aantal weken lenen en dan natuurlijk een super spreekbeurt houden. Als je hem nodig hebt, dan kan je hem bij Jannet aanvragen en ophalen. Succes met de laatste loodjes van het schooljaar.

Bedankt!

We merken dat steeds meer kinderen en ouders stukjes opsturen naar ons. Wij willen dan ook iedereen bedanken die ervoor zorgen dat deze pagina's weer goed gevuld worden. Bedankt!
Blijf vooral lekker alles opsturen. Wij kijken namelijk uit naar jullie eigen belevingen binnen Phoenix.

De opsteker!

Voor de kinderen die meegedaan hebben met de competitie: **Met goede prestaties hebben jullie de eerste competitiewedstrijd afgerond.** Top!

Finale crosscompetitie

En dan is na al die crossen toch echt de finale! Bijna iedere groep had zich geplaatst, dus op naar Woerden. Met een mooi parcours liepen jullie een cross. Ook al zat je er aan het eind even doorheen. De meesten konden nog een eindsprint trekken en dan lukte het om toch nog iemand in te halen. Ook vielen er prijzen. De jongens pupillen C hebben zilver gepakt in het ploegenklassement! Goed gedaan jongens! Ook andere groepen haalden mooie resultaten in het ploegenklassement. De meiden A1 werden 5de, de jongens A2 werden 9de en de meiden A2 9de. Toch een mooie prestatie! Ook individueel waren jullie sterk. Het was best een zwaar parcours, maar iedereen is met een goed gevoel naar huis gegaan!

Strandtraining

Op 31 maart was er een strandtraining. We gingen met twee bussen naar Noordwijk in Zuid-Holland. We reden langs Schiphol en langs veel velden met bloemen. Toen

we aankwamen scheen gelukkig de zon. We gingen inlopen naar het strand. Op het strand waaide het heel hard. Zo hard dat we uiteindelijk naar de duinen en het bos gingen. In de duinen deden we sprintwedstrijdes. En in het bos verstoppertje. Toen gingen we picnien. Bij de picnic was er een tent met broodjes, worstjes en limonade. Na de picnic gingen we met zijn allen op een grasveldje een spel doen. Het was een soort tikkertje met rupsen. Daarna gingen we terug naar de bus. Na een eindje rijden waren we terug bij de parkeerplaats van de ijsbaan. Daar stonden de ouders. We gingen naar huis met een blij gevoel want het was een hele leuke dag!

Elly Thomas (MPA1)

Pupillencompetitie

Op zaterdag 14 april was de eerste wedstrijd van de pupillen competitie. Bij de wedstrijd speelde je in een team. Eerst deden we estafette en toen werden we tweede. Na de estafette moesten we wachten tot we konden sprinten. Het startpistool deed het niet meer dus ze gebruikten een fluitje. De sprint was 60 meter. Toen de sprint was afgelopen moesten we weer wachten tot we konden inspringen voor het verspringen. Bij het verspringen moest je heel lang wachten tot je aan de beurt was. We gingen ook balwerpen. Na het balwerpen



De Finale van de Crosscompetitie,

moesten we heel lang wachten tot de 1000 meter aan de beurt was. In die tijd gingen we het spel PimPamPet spelen. Ook gingen we lummelen en tikkertje spelen. En met de mascotte gingen we overgooien. Na de 1000 meter gingen we naar huis. De volgende wedstrijd van de competitie is op 12 mei. Het was een hele leuke wedstrijd.

Elly Thomas (MPA1)

Bergcross Amersfoort

Ik stond voor de start en er werden kanshebbers door de luidsprekers genoemd en daar zat ik niet bij. Ik dacht "gaan we nog beginnen?" Toen het startschot klonk, ging Menno er als een speer vandoor. Hij stond eerste bij de eerste bocht, daarna bleef hij zakken. Ole liep nog voor mij en daarvoor nog iemand van AV Triathlon en toen ik Ole inhaalde bleef ik maar achter die jongen. Maar toen haalde ik hem in en hij bleef gewoon achter mij lopen en toen Ole hem in wilde halen werd hij geduwd en toen gaf Ole gewoon een douw terug en toen haalde Ole hem in. Toen kwam ik in de laatste bocht en maakte ik nog een extra eindsprint en toen werd ik eerste. Toen kwam Ole er aan en hij had zich later ingeschreven en de omroeper zei "als tweede komt eh.....dat zoeken we later wel uit". Menno eindigde als zesde.

Ok de Kieffe.



6 dagen later: Crossfinale!

Mijn broertje was al geweest. Ik was zo gespannen terwijl het nog een uur voor de start was. Toen ik achter het starttouw stond was Menno er al maar Rodney was er nog niet. Toen 10 minuten voor de start kwam Rodney er aan, wat een opluchting. Toen klonk het startschot, ik vocht om bij de eerste te komen, dat lukte redelijk. Het was een zwaar parcours en lang was het ook nog wel, 1800 meter. Toen in de laatste bocht stond ik zesde, ik had bijna de vijfde ingehaald en als ik vijfde was had ik een soort medaille/ beker. En nu was ik zesde van de 70, dat is waarschijnlijk zesde van heel Nederland en Rodney werd 31ste en Menno werd 60ste.

Ok de Kieffe, JPA2



*p.s. Doe volgend jaar ook mee!!!
Even trainen en dan schieten we met zijn allen de finale in en winnen we het ploegenklassement!*

Te Koop!

Phoenix clubtenue:
singlet maat 146
tight maat S

Slechts 3 keer gedragen! Vraagprijs 10 euro per item.
Fam. Houtkooper
030-6775500



De rubriek
waarin kinderen
zich voorstellen en
iets over zichzelf vertellen

“Het Estafette-Stokje”

1. Wie ben jij?

Ik ben Dat de Kieffe. Op het moment dat ik dit interview deed was ik nog 7 jaar. Nu 't Phoentje uit is, ben ik 8 jaar. Ik was jarig op 18 maart. Ik woon in Utrecht en ik ben dol op pannenkoeken.

2. Wanneer train jij en bij welke trainer?

Ik train op maandag op Overvecht. Mijn trainers zijn Gerrieke en Merle.

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

Mijn broer zit ook bij Phoenix. Hij traint nu bij de A2 en heet Ok. Verder doet Ok aan wedstrijdzwemmen en zaalvoetbal. Ook doet hij samen met mijn vader mee aan de bostraining op zondagochtend.

Mijn zus heet Tisse. Zij is 18 jaar, maar doet niet aan een sport. Mijn moeder doet aan zwemmen. Ik heb ook nog een klein zusje, Zee. Zij is pas 1 jaar maar kan al super goed tijgeren, kruipen en aan één hand lopen. Dit doet ze ook heel snel.

4. Wat vind je het leukste van atletiek?

De spelletjes vind ik het leukste. Dit vind ik leuk omdat je dan kunt rennen. Ook zou ik meer willen rennen, omdat je dan lekker moe wordt. Ik ga nog wel met veel activiteiten meedoen en dan leer ik hoop ik veel kinderen kennen. Dat zou dan ook heel leuk zijn.

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

Ja, ik doe mee aan de crosswedstrijden. Dit is zo leuk, omdat je dan door het bos kunt rennen.

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

Ik doe heel veel aan sport. Naast atletiek zit ik net als Ok op zaalvoetbal. Dit doe ik op donderdag. Ook doe ik aan zwemmen. Ik ben nu bezig met zwemvaardigheid 1. Dit is op dinsdag en vrijdag. In de zomer doe ik ook nog aan

kanoën. Verder vind ik het leuk om te spelen en om met takken een fikkie te steken. Dan doe ik er vooral veel den-nappels erbij, want dan gaat het zo lekker knetteren.

7. Heb je een huisdier?

We hebben een poes en die heet 'Koeienpoes'. Het is een aanloopkat en is officieel een fries kalfje. Hij heet Koeienpoes omdat de poes zwart en wit is en van die koeienvlekken heeft. Ook is hij lekker groot en dik.

8. Wat wil je later worden?

Wat ik wil worden weet ik nog niet.

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

Ik geef het stokje door aan David Brouwer Muñoz, omdat ik nog niet zo lang op atletiek zit ken ik nog niet veel pupillen. David ken ik.



Dat is lekker aan het crossen in de sneeuw

De P-tjes Parade komt volgend clubblad terug, maar aan de uitslagen kun je al zien dat jullie een vliegende start hebben gemaakt.

door Peter Verburg

Heb je zelf uitslagen die het vermelden waard zijn?

Mail deze dan naar

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



4-3-2012 Bergcross Amersfoort

jpa			
1000m	1	Ok de Kieft	4.21
1000m	2	Ole Stam	4.29
1000m	6	Menno Akkerman	5.03
jpc			
1000m	2	Dat de Kieft	5.22
md			
1000m	12	Myrthe Coster	5.20
mpa			
1000m	4	Milou Eijsbroek	5.05

10-3-2012 Crosscompetitie (fin.) Woerden

jd 2e-jaars			
2125m	15	Juras Huijben	8.48
jd 1e-jaars			
2125m	9	Tim van Enk	8.50
jpa 2e-jaars			
1750m	6	Ok de Kieft	7.14
1750m	31	Rodney Kuisch	7.57
1750m	60	Menno Akkerman	8.56
jpb			
1250m	36	David Brouwer-Munoz	5.49
jpc			
857m	4	Daniel van der Poel	3.52
857m	9	Antoni Elkenbracht	4.09
857m	16	Dat de Kieft	4.18
mc			
2000m	13	Nina van Eijk	9.14
2000m	25	Fieke Witte	9.54
md 2e-jaars			
1750 m	4	Nida Huijben	7.13
md 1e-jaars			
1750m	42	Esther Spruit	8.41
1750m	55	Femke Brouwer	8.52
mpa 2e-jaars			
1750m	29	Jade Hermkens	8.29
1750m	33	Milou Eijsbroek	8.40
1750m	59	Femke Beernink	9.22
1750m	60	Willemijn de Weerd	9.34
mpa 1e-jaars			
1750m	13	Noa Doornekamp	??
1750m	24	Sanne van Enk	8.53
1750m	33	Joanne van der Poel	9.05

11-3-2012 Indoor Atverni Utrecht-G'waard

jc			
ver	Sebastiaan van der Grift	4.92	p
hoog	Sebastiaan van der Grift	1.65	CR
kogel_4	Sebastiaan van der Grift	8.17	
jd			
50m	Luc Orbons	6.71	CR
50m	Juras Huijben	7.58	p
50m	Tim van Enk	7.64	p
50m	Floris Roest	8.06	p
50m	Filip van der Vegt	8.21	p
50m	Theun van der Woude	8.51	p
60m	Luc Orbons	8.01	
60m	Tim van Enk	8.96	p
60m	Juras Huijben	9.01	
60m	Floris Roest	9.58	p
60m	Filip van der Vegt	9.65	p
60m	Theun van der Woude	10.30	p
60mhrd_76	Luc Orbons	9.13	
60mhrd_76	Filip van der Vegt	11.60	p
60mhrd_76	Tim van Enk	11.89	p
60mhrd_76	Floris Roest	12.75	p
60mhrd_76	Theun van der Woude	12.90	p
ver	Tim van Enk	4.05	
ver	Floris Roest	4.02	p
ver	Filip van der Vegt	3.93	p
ver	Juras Huijben	3.02	
hoog	Luc Orbons	1.35	p
hoog	Nida Huijben	1.30	
hoog	Floris Roest	1.25	p
hoog	Tim van Enk	1.20	
hoog	Juras Huijben	1.15	
kogel_3	Tim van Enk	6.24	
kogel_3	Floris Roest	5.75	
jpa			
60m	Siem van der Woude	10.30	p
60m	Liam Szczerba	10.38	p
hoog	Siem van der Woude	0.95	p
hoog	Liam Szczerba	0.90	p
kogel_2	Siem van der Woude	6.45	p
kogel_2	Liam Szczerba	6.12	p
mc			
50m	Yara van Dee	7.27	p
50m	Fieke Witte	8.07	p
50m	Jorieke Beernink	8.73	p

UITSLAGEN!

60m	Yara van Dee	8.49		9-4-2012	Paaswedstrijd	Amersfoort	
60m	Fieke Witte	9.39		jc			
60m	Jorieke Beernink	10.54		100mhrd_8	Luc Reij	14.61	1,1
60mhrd_76	Yara van Dee	10.15	p	300mhrd_76	Luc Reij	44.23	
60mhrd_76	Fieke Witte	11.05		jd			
ver	Yara van Dee	4.72		80m	Luc Orbons	10.16	4,2
ver	Rachella Boodoe	4.19		80m	Milan Coppens	12.08	4,2
ver	Jorieke Beernink	3.15	p	80mhrd_76	Luc Orbons	11.94	2,3
kogel_3	Yara van Dee	11.25	p	80mhrd_76	Milan Coppens	16.30	2,3
Maar 6cm onder CR uit 1991...				mc			
kogel_3	Rachella Boodoe	7.32	p	80m	Yara van Dee	11.10	p
kogel_3	Jorieke Beernink	6.14		150m	Yara van Dee	21.21	0,9
md				kogel_3	Yara van Dee	10.67	p
50m	Jinke van der Sluis	7.34		discus_1	Yara van Dee	28.23	
50m	Nida Huijben	7.62	p	speer_500	Yara van Dee	25.67	p
50m	Robin Szczerba	8.22	p				
60m	Jinke van der Sluis	8.65		9-4-2012	Baanwedstrijd	Helmond	
60m	Nida Huijben	8.89	p	jd			
60m	Robin Szczerba	9.68	p	600m	Juras Huijben	1.53.83	p
60mhrd_76	Nida Huijben	10.76		ver	Juras Huijben	4.19	p
60mhrd_76	Jinke van der Sluis	12.11	p	speer_400	Juras Huijben	14.89	p
ver	Jinke van der Sluis	4.58		md			
ver	Nida Huijben	4.03		600m	Nida Huijben	1.44.51	p
ver	Robin Szczerba	3.60	p	ver	Nida Huijben	4.33	p
kogel_2	Nida Huijben	9.04		speer_400	Nida Huijben	15.93	p
kogel_2	Jinke van der Sluis	8.84					
kogel_2	Robin Szczerba	7.01	p	13-4-2012	CD Evening Games	Beverwijk	
mpa				jd			
60m	Sanne van Enk	10.68		80m	Juras Huijben	11.4	p
hoog	Sanne van Enk	1.00	p	kogel_3	Juras Huijben	6.30	p
kogel_2	Sanne van Enk	4.15		discus_1	Juras Huijben	12.42	p
				md			
24-3-2012	Indoor Parthenon	Dordrecht		1000m	Nida Huijben	3.31.0	p
md				ver	Nida Huijben	4.30	
50m	Jinke van der Sluis	7.45		kogel_2	Nida Huijben	8.81	p
60m	Jinke van der Sluis	8.68					
60m	Nida Huijben	8.81	p	14-4-2012	Pupillencompetitie (1)	Utrecht-Nw.M	
60mhrd_76	Nida Huijben	10.37	p	jpa 2e-jaars			
1/100 boven CR van Luna.				60m	Ok de Kieft	10.04	p
hoog	Nida Huijben	1.26		60m	Siem van der Woude	10.11	p
kogel_2	Nida Huijben	9.54		60m	Menno Akkerman	10.15	p
				60m	Rodney Kuisch	9.73	p
1-4-2012	Parellloop	Brunssum		1000m	Ok de Kieft	3.36.05	p
md				1000m	Siem van der Woude	3.58.81	p
1km	1 Nida Huijben	3.30		1000m	Menno Akkerman	4.02.66	p
				1000m	Rodney Kuisch	4.06.37	
7-4-2012	IJsseldelta Baancircuit (1)	Dronen		hoog	Menno Akkerman	1.00	p
md				hoog	Ok de Kieft	1.05	p
60m	Jinke van der Sluis	8.64	-0,5	hoog	Rodney Kuisch	1.05	p
ver	Jinke van der Sluis	4.15		hoog	Siem van der Woude	1.05	p
kogel_2	Jinke van der Sluis	8.65	p	kogel_2	Rodney Kuisch	5.27	p

kogel_2	Ok de Kieft	5.65	p	600m	Roman van Rookhuizen	3.07.84	p
kogel_2	Menno Akkerman	5.71	p	ver	Daniel van der Poel	3.02	p
kogel_2	Siem van der Woude	6.65	p	ver	Roman van Rookhuizen	2.82	p
4x60m	Phoenix jpa	39.36		ver	Antoni Elkenbracht	2.78	p
jpa 1e-jaars				ver	Chiel van Steenberg	2.52	p
60m	Koen van Beem	10.15	p	ver	Tomas Schoemaker	2.49	p
60m	Jules Mallens	10.51	p	ver	Dat de Kieft	2.39	p
60m	Sybre Heijnen	11.09	p	ver	Thijmen Immerzeel	2.19	p
60m	Hugo Baten	11.15	p	bal80	Daniel van der Poel	20.05	p
1000m	Koen van Beem	4.36.31	p	bal80	Dat de Kieft	14.54	p
ver	Hugo Baten	2.49	p	bal80	Chiel van Steenberg	13.73	p
ver	Sybre Heijnen	2.67	p	bal80	Tomas Schoemaker	13.29	p
ver	Koen van Beem	3.00	p	bal80	Thijmen Immerzeel	12.79	p
ver	Jules Mallens	3.29	p	bal80	Roman van Rookhuizen	11.71	p
bal180	Sybre Heijnen	12.78	p	bal80	Antoni Elkenbracht	11.62	p
bal180	Hugo Baten	16.96	p	4x40m	Phoenix jpc	30.67	
bal180	Koen van Beem	17.36	p	4x40m	Phoenix jpc	34.36	
bal180	Jules Mallens	26.04	p	mpa 2e-jaars			
4x60m	Phoenix jpa	42.66		60m	Jade Hermkens	9.60	p
jpb				60m	Milou Eijsbroek	9.63	p
40m	David Brouwer-Munoz	7.59	p	60m	Femke Beernink	10.73	p
40m	Johan Zomer	7.81	p	60m	Jetske Berman	10.73	p
40m	Pieter Maas	8.11	p	1000m	Milou Eijsbroek	4.24.49	p
40m	Douwe Jansen	9.42	p	1000m	Jetske Berman	4.35.30	
1000m	David Brouwer-Munoz	4.05.37	p	1000m	Jade Hermkens	4.39.13	
1000m	Johan Zomer	4.39.51	p	1000m	Femke Beernink	4.42.47	
1000m	Douwe Jansen	5.58.53	p	kogel_2	Femke Beernink	6.66	p
ver	David Brouwer-Munoz	2.97	p	kogel_2	Jade Hermkens	6.14	p
ver	Johan Zomer	2.54	p	kogel_2	Milou Eijsbroek	5.01	
ver	Pieter Maas	2.39	p	kogel_2	Jetske Berman	4.85	p
ver	Douwe Jansen	1.79	p	4x60m	Phoenix mpa	39.46	
kogel_2	David Brouwer-Munoz	4.51		mpa 1e-jaars			
kogel_2	Johan Zomer	4.12	p	60m	Guusje van der Vorst	9.79	p
kogel_2	Pieter Maas	4.02	p	60m	Elly Thomas	9.84	p
kogel_2	Douwe Jansen	3.60	p	60m	Noa Doornekamp	9.92	p
4x40m	Phoenix jpb	33.04		60m	Sanne van Enk	10.35	p
jpc				60m	Joanne van der Poel	10.40	p
40m	Daniel van der Poel	7.21	p	60m	Daantje Mekel	10.85	p
40m	Antoni Elkenbracht	7.74	p	60m	Ines van den Berg	11.19	p
40m	Tomas Schoemaker	8.02	p	1000m	Guusje van der Vorst	3.56.60	p
40m	Chiel van Steenberg	8.07	p	1000m	Noa Doornekamp	4.01.03	p
40m	Roman van Rookhuizen	8.16	p	1000m	Sanne van Enk	4.08.84	p
40m	Dat de Kieft	8.41	p	1000m	Daantje Mekel	4.23.55	p
40m	Thijmen Immerzeel	9.15	p	1000m	Joanne van der Poel	4.25.84	p
600m	Daniel van der Poel	2.17.78	p	1000m	Ines van den Berg	4.29.36	p
600m	Antoni Elkenbracht	2.26.20	p	ver	Elly Thomas	3.58	p
600m	Dat de Kieft	2.36.98	p	ver	Guusje van der Vorst	3.37	p
600m	Tomas Schoemaker	2.52.42	p	ver	Sanne van Enk	3.34	p
600m	Chiel van Steenberg	2.58.22	p	ver	Ines van den Berg	2.71	p
600m	Thijmen Immerzeel	3.05.57	p	ver	Daantje Mekel	3.00	p

UITSLAGEN!

ver	Joanne van der Poel	2.99	p	600m	Noortje Broekstra	2.44.78	p
ver	Noa Doornekamp	2.82		ver	Hamza Riani	2.65	p
hoog	Milou Eijsbroek	1.10	p	ver	Annika Kerkhof	2.36	p
hoog	Jade Hermkens	1.10	p	ver	Noortje Broekstra	2.02	p
hoog	Femke Beernink	1.05	p	bal80	Hamza Riani	16.45	p
hoog	Jetske Berman	0.90		bal80	Noortje Broekstra	7.35	p
bal180	Sanne van Enk	17.93	p	bal80	Annika Kerkhof	7.02	p
bal180	Noa Doornekamp	13.37	p				
bal180	Guusje van der Vorst	13.29	p	21-4-2012	CD-competitie (1)	Veenendaal	
bal180	Joanne van der Poel	10.82	p	jc			
bal180	Ines van den Berg	10.07	p	100m	1 Luc Reij	12.15	2,4
bal180	Elly Thomas	9.48	p	100m	2 Thimon van der Sluis	13.31	2,4
bal180	Daantje Mekel	9.05	p	800m	3 Thimon van der Sluis	2.31.03	p
4x60m	Phoenix mpa	40.89		100mhrd_8	1 Luc Reij	14.81	1,7
mpb				100mhrd_8	2 Thimon van der Sluis	16.87	2,5
40m	Eline Brinkhuis	7.14	p	ver	1 Luc Reij	5.39	p
40m	Noor van Bruchem	8.57	p	hoog	5 Sebastiaan van der Grift	1.45	
40m	Daphne Mesquita	8.57	p	kogel_4	7 Sebastiaan van der Grift	8.01	p
40m	Pia van der Schaft	9.28	p	discus_1	14 Jort Brandenburg	14.69	p
1000m	Eline Brinkhuis	5.06.88	p	discus_1	10 Sebastiaan van der Grift	22.00	p
1000m	Noor van Bruchem	5.46.32	p	speer_600	11 Jort Brandenburg	22.52	p
1000m	Daphne Mesquita	6.05.62	p	jd			
1000m	Pia van der Schaft	6.53.64	p	80m	1 Luc Orbons	10.13	p
ver	Eline Brinkhuis	3.03	p	80m	2 Tim van Enk	11.30	p
ver	Noor van Bruchem	2.42	p	80m	Floris Roest	12.38	p
ver	Daphne Mesquita	2.35	p	80m	Noah Francisca	12.99	p
ver	Pia van der Schaft	2.30	p	80m	Thijs Hoogenraad	14.07	p
kogel_2	Eline Brinkhuis	4.71	p	1000m	2 Tim van Enk	3.24.28	p
kogel_2	Pia van der Schaft	3.88	p	1000m	6 Juras Huijben	3.31.00	p
kogel_2	Daphne Mesquita	2.70	p	1000m	Filip van der Vegt	3.46.85	p
kogel_2	Noor van Bruchem	2.52	p	1000m	Koen Willemen	4.15.94	p
mpc				1000m	Hein van den Brink	4.54.77	p
40m	Veerle Dijkstra	8.04	p	80mhrd_76	1 Filip van der Vegt	14.40	p
40m	Nena Henzing	8.16	p	80mhrd_76	2 Luc Orbons	14.96	0,2
40m	Guusje Reiff	8.43	p	80mhrd_76	6 Milan Coppens	16.59	p
600m	Veerle Dijkstra	2.47.34	p	80mhrd_76	Koen Willemen	17.73	p
600m	Nena Henzing	2.53.05	p	80mhrd_76	Hein van den Brink	24.41	p
600m	Guusje Reiff	3.01.19	p	ver	1 Luc Orbons	5.29	p
ver	Nena Henzing	2.42	p	ver	Thomas Boonen	3.54	
ver	Veerle Dijkstra	2.34	p	ver	Robin Hetharia	3.42	p
ver	Guusje Reiff	2.03	p	hoog	1 Milan Coppens	1.40	p
bal80	Veerle Dijkstra	10.85	p	hoog	9 Tim van Enk	1.25	p
bal80	Nena Henzing	6.45	p	kogel_3	8 Robin Hetharia	7.00	p
bal80	Guusje Reiff	6.22		kogel_3	5 Noah Francisca	7.35	p
mpd				kogel_3	10 Juras Huijben	6.41	p
40m	Hamza Riani	7.79	p	discus_1	6 Thomas Boonen	16.34	p
40m	Noortje Broekstra	8.20	p	discus_1	7 Robin Hetharia	16.13	p
40m	Annika Kerkhof	8.37	p	discus_1	8 Theun van der Woude	15.70	p
600m	Hamza Riani	2.34.43	p	speer_400	8 Theun van der Woude	20.59	p
600m	Annika Kerkhof	2.40.62	p	speer_400	9 Floris Roest	19.37	p

speer_400		Thijs Hoogenraad	16.31	p	hoog	Jamie Jansen	1.00	p
4x80m	3	Phoenix jd	46.74		kogel_2	5 Jinke van der Sluis	8.94	p
4x80m		Phoenix jd	53.61		discus_0,75	9 Jannah de le Lijs	13.62	p
mc					discus_0,75	10 Nubia-Grace Hoop	13.17	p
80m	2	Yara van Dee	10.86	p	speer_400	8 Nubia-Grace Hoop	11.53	p
80m	1	Rachella Boodoe	11.28	p	speer_400	Maite Borgman	8.97	p
80m	2	Nalini Sreeram	11.44	2,8	speer_400	Puck Mekel	8.75	p
1000m	1	Nina van Eijk	3.28.04		speer_400	Carlijn Zwart	8.08	p
1000m	9	Florine Sreeram	3.45.54		4x60m	8 Phoenix md	41.27	
1000m	9	Marleen van Kempen	3.57.80	p	4x60m	9 Phoenix md	42.48	
60mhrd_76		Anne van Gils	13.49	p	hoog	4 Nida Huijben	1.30	p
80mhrd_76	1	Luna van Velzen	13.51	2,3	hoog	Jannah de le Lijs	1.00	p
80mhrd_76	2	Kyra Pluimakers	14.05	p	hoog	Hannah Jansen	1.00	
80mhrd_76	3	Fieke Witte	14.65	2,3	hoog	Jamie Jansen	1.00	p
ver	5	Luna van Velzen	4.32		kogel_2	5 Jinke van der Sluis	8.94	p
ver	15	Jorieke Beernink	3.29	p	discus_0,75	9 Jannah de le Lijs	13.62	p
hoog	5	Kyra Pluimakers	1.25	p	discus_0,75	10 Nubia-Grace Hoop	13.17	p
hoog	5	Fieke Witte	1.25	p	speer_400	8 Nubia-Grace Hoop	11.53	p
kogel_3	1	Yara van Dee	11.08	p	speer_400	Maite Borgman	8.97	p
kogel_3	12	Merel Willemsens	6.67	p	speer_400	Puck Mekel	8.75	p
kogel_2		Anne van Gils	6.31	p	speer_400	Carlijn Zwart	8.08	p
discus_1	1	Yara van Dee	29.45		4x60m	8 Phoenix md	41.27	
discus_1	7	Martha Brouwer-Munoz	18.97		4x60m	9 Phoenix md	42.48	
discus_1	6	Anne van Gils	14.75	p				
speer_500	4	Martha Brouwer-Munoz	21.15	p				
speer_500	8	Jorieke Beernink	16.06	p				
4x80m	2	Phoenix mc	43.48					
md								
60m		Femke Brouwer	10.00	p				
60m		Linn Rosanne de Boer	10.39	p				
60m		Hannah Jansen	10.53	3,2				
60m		Maite Borgman	10.58	2,1				
60m	1	Jinke van der Sluis	8.42	2,1				
1000m	1	Nida Huijben	3.21.12	p				
1000m	2	Femke Brouwer	3.48.84	p				
1000m		Lisa Brandenburg	4.12.80	p				
1000m		Jamie Jansen	4.37.10					
1000m		Veronika van den Berg	4.43.49	p				
60mhrd_76	2	Nida Huijben	10.92	p				
60mhrd_76		Nubia-Grace Hoop	13.54	p				
60mhrd_76		Linn Rosanne de Boer	15.03	1,5				
60mhrd_76		Veronika van den Berg	15.16	p				
60mhrd_76		Lisa Brandenburg	15.41	p				
ver	2	Jinke van der Sluis	4.38	p				
ver		Carlijn Zwart	3.26	p				
ver		Maite Borgman	2.74	p				
ver		Puck Mekel	2.60	p				
hoog	4	Nida Huijben	1.30	p				
hoog		Jannah de le Lijs	1.00	p				
hoog		Hannah Jansen	1.00					


Een goede hordenrace, 't blijft genieten!

Het is hartje februari, aangevoren sneeuw bedekt het tartan van Maarschalkerveerd, en een kleine groep doorgewinterde atleten staat warm gekleed bij elkaar als een stel pinguïns. Ineens, terwijl er een frisse bries voorbij scheert, verschijnen er drie doorgewinterde bikkelharde mannen met cowboyhoeden, revolvers en blote armen op de baan. "Kom allemaal op 9 maart naar het Clubcamp, of bekoop het met je leven!", is de boodschap. Deze promotie is, blijkt later, niet in dovemansoren gevallen, want in de opvolgende weken stroomden er (nog) bergen inschrijvingen binnen.

Op de dag in kwestie zijn er haast 45 mensen aanwezig op het vertrekpunt te M'weerd, waar enkele commissieleden de groep opwachten. Voor de personen (waaronder ikzelf), die dachten dat het komende uur niets meer dan een beetje chillen en ouwehoeren in de auto ging worden, valt snel de eerste verrassing. De routebeschrijving bevat een aantal checkpoints waar foto's gemaakt moeten worden. Clubcamp '12 gaat vliegende van start!

Giddy-up!

Een hilarisch uur van teveel bagage in te kleine auto's, drive-by foto's en cheaten met navigatie-systemen later bevinden we ons op de plaats waar het gaat gebeuren: Dis-tenberg, Noord-Brabant. Voor de meeste mensen kost het inhuizen (lees: je bagage dumpen op de eerst zichtbare plek) niet al te veel moeite. Tijd om lol te maken!

De vliegende start van een paar uur eerder wordt voortgezet met de algemene uitleg van het weekend. Het doel: verzamelen individuele punten door in random samengestelde groepjes zo goed mogelijk te presteren. De rest van de vrijdagavond was verdeeld over spellen in de trend van het wildwest thema. Zo was er o.a. roulette, weerwolven en twister (wat uiteraard tijdens de goudkoorts is bedacht door zeer ruige, behaarde gringo's die kogel noch pijl vreesden). Na de nodige fysieke inspanning werd er nog even ontspannen bij het kampvuur met het kalme gitaarspel van Cowboy Niels op de achtergrond.

Wake up World, it's Saturday. Another day, another challenge! Tijd om te douchen, eten en... voor de Adventure race: Ranch edition! Het avontuur bestond uit een route die gedeeltelijk te voet, gedeeltelijk op een mountainbike werd afgelegd. In het totaal waren er vijf etappes met ieder 4 à 5 checkpoints, die elk punten opleverde voor de groep. Op kaartnavigatie werden we naar de prachtige Brabantse Drunense Duinen geleid. Logisch eigenlijk, want een cowboy zou ook een cowboy niet zijn als zijn reis niet gedeeltelijk via de woestijn zou gaan. Door weer en wind, kou en warmte, navigatie-fouten en stroeve beenspieren, werden de echte Gringo's en Gringettes gescheiden van de

rest. Bij terugkeer op het kamp werd er door opperhoofd Jeroen-die-mensen-dwingt-tot-rennen-snel een boog-schietspel verzorgd.

Terwijl sommigen nog aan het uitrusten of douchen waren, was de keuken alweer in rep en roer. Dit jaar werd er in plaats van de alom bekende pasta een rijstgerecht geseerveerd. Door onbekende redenen was de Surinaamse witte rijst echter blauw geworden. Redenen werden gezocht in: Brabants kraanwater, kosmische straling en terrorisme. Het feit dat Patricia en Peter met een flesje kleurstof rondliepen, en ik nog twee dagen lang een blauwe duim had, had er uiteraard niets mee te maken. De zaterdagavond liep langzaam ten einde met een cowboy/muziek/atletiek kennisquiz, individuele kaartspellen en wederom gitaarspel bij het kampvuur.

Op zondag werd het maar weer eens al te duidelijk dat we eigenlijk allemaal brave atleetjes zijn, en dus: tijd voor een training. Dit jaar nam Jeroen hierin de leiding voor de sprinters en Joost maakte een gastoptreden voor de Mila training. Waar anders had dit kunnen plaatsvinden dan op de Drunense zandvlakte. Er was zon, warmte en de blote bast van Kuil, dus wat wil men nog meer. Voor de sprintgroep kan ik in ieder geval vermelden dat ik heerlijk op blote voeten, huiltje op door het zand heb kunnen baggeren, terwijl de geblesseerden zich hadden toegewijd aan een Brabantse variant van schots paal- (lees: boomstam) werpen.

En toen... was Clubcamp 2012 alweer voorbij, maar uiteraard niet zonder een prijsuitreiking. Uit een telling, waarvan volgens mij zelfs de leiding niet meer helemaal snapte hoe de berekening moest worden toegepast, kwam uiteindelijk een winnaar. Na een eliminatie van cowboy na cowgirl, was het nieuwkomer Vivian die de beker voor de neus van Rogier wegkaapte. Als officiële taak wees de commissie vervolgens Anne E., Leon, Patrick, Pijke en Vivian aan als Clubcampcie 2013. De liefhebbers konden ten slotte hun laatste krachten geven tijdens het tactische eindspel: levend stratego!

Slot

Clubcamp 2012 was wat mij betreft een groot succes. Zowel de originaliteit van de locatie als de opgezette Adventure Race route was grandioos. Ik denk dat ondanks de navigatiefouten en koude regen iedereen het prima naar zijn zin heeft gehad. Ook de spelletjes en invullingen rondom dit overduidelijke hoogtepunt waren leuk en actief genoeg om lekker mee bezig te zijn. Hulde aan Clubcampcie 2012: Joris M., Niels, Mara, Marieke en Matthijs!

Groeten Patrick

Het is alweer bijna 2 jaar geleden dat ik mij opgefokt heb om bij Start to Run te gaan starten met hardlopen. Mijn vrouw en ik waren helemaal klaar met onze nieuwe woning in Vleuten en in onze nieuwe woonplaats wilde ik graag weer gaan sporten. Ik heb altijd wel iets aan sport gedaan waarbij ik spinning tot dat moment wel erg leuk vond. Gezien het feit dat ik niet in de buurt werk is het echter vaak lastig om op tijd te komen voor groepssporten zoals spinning.



Het mooie weer kwam er aan en het trok mij om iets in de buitenlucht te gaan doen. Daarom ben ik gestart met Start to Run, zodat ik na de cursus zelf kon gaan lopen wanneer ik zin en tijd had. De groep was echter zo leuk, dat wij met een aantal deelnemers ons hebben ingeschreven bij AV Phoenix. Ik train nu veel samen met Rob en Michiel. Elke maandag en woensdag zijn wij bij de training te vinden.

Door de trainingen en het enthousiasme van de trainers is mijn passie voor hardlopen alleen maar toegenomen het laatste jaar. Daarom hebben wij met enkelen van onze groep meegedaan met een aantal loopevenementen, waaronder de 5km en 10km Vechtloop in Maarssen, 15km Zevenheuvelenloop te Nijmegen en nog enkele anderen.



Ik bleek niet de enige in mijn wijk te zijn die hardlopen heerlijk vond. Mijn buurman bleek ook fanatiek loper te zijn. Hij heeft vorig jaar zijn "hobby" ingezet voor een mooi doel. Hij heeft namelijk de Alpe d'Huez hardlopend beklommen om zoveel mogelijk geld via sponsoring binnen te slepen voor het onderzoeksfonds van KWF. Het was een zware maar mooie tocht. Zelfs zo mooi dat hij dit jaar zich weer heeft opgegeven. Toen bleek er in het team nog een plek over en heeft hij mij gevraagd of ik mee wil lopen in het team.

Daar ik mijn schoonvader, goede vriendin en zus van mijn maatje ook heb verloren aan kanker en vrienden van mij nog aan het vechten zijn tegen deze afschuwelijke

ziekte, was mijn antwoord al snel ja! Ik wil dit goede doel graag ondersteunen door hardlopend de Alpe d'Huez te beklimmen. Maar mijn inzet is niet voldoende... ik heb daarbij de hulp nodig van anderen door middel van een financiële bijdrage voor de sponsoring. Het mooie van dit initiatief is dat alle bijdragen 100% ten goede komen van het onderzoeksfonds!

Ik zal mij met enthousiaste inzetten om deze berg te beklimmen en zoveel mogelijk geld binnen te halen voor dit goede initiatief.

Ga voor meer informatie over mijn initiatief op: <http://deelnemers.alpe-dhuzes.nl/acties/rubengosman/ruben-gosman> of de korte versie: <http://tyurl.org/x2FCWz>

Mag ik daarbij rekenen op uw steun?

Groet,

*Ruben Gosman
(Team Forever Jong)*

De BOMBARDON
Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke ruimte en sfeer!" "Dit zou voor iedere ouder uitstekend zijn"

Per direct plaats voor 1+

Betrokken	Betrouwbaar	Betaalbaar
Samen met 2 andere ouders pas je een halve dag op 15 kinderen	We voldoen aan alle wettelijke verplichtingen kinder-EHBO en VOG en krijgen jaarlijks inspectie door GG&GD	€ 1,12 per uur 4 dagdelen per week brengen kost € 112.50 per maand

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

Na de kou van Nepal zoeken we nu een paar maanden de warmte van Indonesië en Maleisië op, om daar met veldtests op vier eilanden ook eens te kijken of die biohoutschool aan zou kunnen slaan. Nee, wees niet bang, geen vakgeklets deze keer, ik ga lekker vertellen over rennen in Indonesië.

We wonen in “Sentul City”, zoals ons dorp vol afbrokkelende huizen op zijn Amerikaans-megalomaans heet, een voorstad van Bogor, ongeveer 40 km ten zuiden van Jakarta. Ondanks dat in de Jakartaanse verkeersopgestopte rommelzooi 20 miljoen mensen wonen, heb je meteen buiten Sentul City kampongs en dessa's waar je je in ver afgelegen streken kunt wanen. Kleine dorpjes in een groene heerlijkheid met rijstterrassen, boomvarens en cassava: als je de overal en altijd aanwezige brommers wegdenkt kun je zo terugmijmeren naar de tijd van Orpheus in de dessa.

Renkar in de dessa

Natuurlijk komt er nooit een witkop, ofwel “buleh” in de volksmond, in deze dessa's, wat eigenlijk dom is omdat het er zo fantastisch mooi is. Moet je kijken wat er gebeurt als je dan ineens langs komt rennen met een grote witte baby in je renkar! Iedereen wordt daar helemaal gelukkig van, en zonder dat de mensen overdreven of irritant worden, krijg je zo veel gulle smiles en vriendelijke toeroepen dat je

bijna vergeet dat het af en toe veel te steil is, of een beetje aan de warme kant. Hoewel het met die hitte eigenlijk enorm meevalt, reken maar even mee: kookpot Jakarta 34 graden, urban heat island effect 3 graden, blijven er nog 31 over, en dan rennen we 600 m hoger dan de kookpot, gaan er weer 4 graden af, blijven er nog 27 heerlijke graden over om in te rennen met Jiri in de dessa!

Een andere favoriete bezigheid is het oprennen van de 872 m hoge heuvel (of berg, in Nederlandse ogen) meteen achter Sentul City (ligt op 250 m). Ook geen alledaagse gebeurtenis, de ene “buleh” die de berg oprent en de andere die zo hard mogelijk er achteraan wandelt met een bulehbaby in de draagzak! Het duurde even een tijdje voordat ik ontdekt had hoe je op de top komt, want topokaarten, richtingbordjes of Staatsbosbeheer-paaltjes zijn onbekende fenomenen, evenals mensen die weten waar je heen moet. Dus elke keer probeerde ik weer nieuwe paden uit, en op een gegeven moment was het halleluja omdat ik ontdekt had hoe je op de top van onze lokale berg komt! Vanaf daar kan je nog verder het beboste achterland inrennen, met uitzicht op de vulkanen Salak (2211 m), en Gede/Pangrango (3000 m), waar we bijna drie jaar geleden op de top stonden.

Blijje hoofddoeken

Bogor, Sentul City, en omgeving zijn weliswaar vrij streng



islamitisch, dus alle vrouwen hebben een hoofddoek en vijf keer per dag wordt er gebeden. Maar het is zo verfrissend dat dit ze er niet van weerhoudt om te geinen met Jiri, Meike, en als het zo uitkomt met mij, en dat de sfeer ontspannen en gezellig is. Wij zijn héél apart met dat rare rennen, en nog raarder met dat rennen met baby, maar we zijn welkom en het wordt gewaardeerd. Ik zou bijna Geert W uitnodigen dat hij Jiri en de kar mag lenen om te gaan rennen door de dessa in het grootste moslimland ter wereld....

Vulkanen bestormen

Een uitdaging van geheel andere orde is het beklimmen van vulkanen, een andere geliefde bezigheid van ons. Als voorbeeld zal ik vertellen hoe het ons verging bij de poging om de Klabat te beklimmen, de hoogste vulkaan van Noord-Sulawesi. Klabat, alleen om de naam zou je hem al bestijgen!

Bij het beklimmen van bergen in de tropen is de goude regel om vroeg te beginnen want later doet de sterke zon de lucht stijgen, met wolken en regen als resultaat. Dus een auto besteld om 5:30 uur, die natuurlijk pas om 6 uur op kwam dagen. Om 7 uur waren we bij de voet van de vulkaan en liet de lokaal bekende chauffeur ons het begin van het pad zien. We gingen vol goede zin en moed op weg – voor het eerst in dagen was het redelijk weer (het is regentijd). Maar het pad ging alleen maar omlaag! Gelukkig vonden we een klappermelkoverhevelende kokosnootkeuterboer die meteen zei: nee man, je zit helemaal fout, je moet beneden in het dorp beginnen! Dus wij weer omhoog naar het beginpunt, was die pipo van een chauffeur verdwenen om te gaan eten! (hij zou wachten tot we terugwaren). Dus de hele asfaltweg weer omlaag, driehonderd hoogtemeters en stijve poten voordat de klim maar begon! Een uur en een boel frustratie later waren we dan toch op het juiste pad, helemaal zelf gevonden....

Na nog een uur klimmen door overigens prachtig



regenwoud begon het al weer te onwrenen en regenen. Bovendien was het pad te slecht in de regentijd voor kleine Jiri's, er wapperden iets te veel takken in zijn gezicht en het hoogtepunt was een spinneweb met een spin zo groot als je hand, middenover het pad, ik zag het nog net op tijd!! Zijn kaken waren zo groot als je pinknagel! Hoe dan ook, we vonden het wel best met de Kla-bats en gingen maar halverwege weer naar beneden. We waren met terugwerkende kracht verbaasd dat het drie jaar geleden lukte om een heel stel (soms afgelegen) vulkanen te bedwingen, want wat een horden heb je te overwinnen: je chauffeur moet op komen dagen, in de regentijd is het weer meestal te slecht, je moet het juiste pad zien te vinden, of een gids nemen die je de helft van de tijd niet bij kan houden of niks van de natuur weet, of domweg niet te vinden is, en het pad moet enigszins babyproof zijn.

Belangrijk is het ook dat de vulkaan in kwestie het niet in zijn hoofd heeft gehaald om uit te barsten, wat gebeurde bij de Lokon, ook op Noord-Sulawesi, die 9 dagen voor onze komst ineens lekker rotsen, zwaveldioxide en andere ongezondheden uit begon te spuwen. En, heel belangrijk, het moet niet zo zijn dat één of andere bureaucraat die nog nooit in de bergen is geweest het in zijn hoofd heeft gehaald om van alles te gaan verbieden. Dat overkwam ons bij de Kinabalu op Maleis Borneo, de hoogste berg van Zuid-Oost Azië, op Borneo, waar ze onder andere bedacht hadden dat je niet voor zeven uur mocht beginnen, dat je verplicht een gids meemoest op het doodsmele pad, en, allergerst, dat baby's niet meemochten naar de top! Ik probeerde de overigens zeer vriendelijke en respectvolle hoofddranger uit te leggen dat Jiri al op 7 hogere bergen was geweest, maar het had allemaal geen zin: Jiri mocht NIET naar de top, veel te gevaarlijk!

Gelukkig loste het probleem zichzelf op want ik kreeg 39 graden koorts en gaf dat vervolgens door aan Jiri waardoor we vooral ijsvogels en hornbills gespot hebben met de kont in een boot in plaats van bergen op te rennen. Uiteindelijk hebben we op Noord-Sulawesi maar één simpel klein vulkaantje beklommen, de Mahawu van 1331 m, voor de rest zaten regen, bureaucraten, niet-babyproof paden en uitgespuwde stenen in de weg! Maar je ziet aan de foto op de Mahawu dat het Jiri geen zak uitmaakte hoe hoog de vulkaan was, hij werd er erg blij van. Op de achtergrond de uitbarstende Lokon die we eigenlijk zouden bestormen. Dit stukje is geschreven in de file op weg naar de andere kant van Jakarta, waar je gewoon 4 uur doet over 70 km. Dat is ook Indonesie, geef mij maar de groene dessa vol ginnegappende hoofddoeken!

“Saskia, ga je mee naar Brunssum?”, “Zien we je bij de bostraining?” of “Ga jij ook naar Schoorl?” Bijna iedere week moet ik tegenwoordig antwoorden met “Nee. Ik moet werken.” Tegenwoordig als arts op de spoedeisende hulp heb ik veel diensten, met name 's avonds en in het weekend. Wedstrijdjes schieten er daardoor vaak bij in. En daarmee dus ook wedstrijdvonturen voor in het Phoentje... Maar hoewel deze maanden wat minder vaak in het startvak of op het loopparcours, zie ik toch nog een hele hoop sport voorbij komen! En tijdens een rustige nachtdienst kan ik het nog op papier schrijven ook!

Gewoonte of traditie lijkt het onder hardlopers, om na een wedstrijd verklaringen te zoeken voor ‘het had beter gekund’. Harde wind, kou, warmte, nieuwe schoenen. Er zijn steeds weer velerlei excuses te verzinnen. De meest gehoorde zijn denk ik nog wel de pijntjes. Peesje hier, enkeletje daar, heup, knie of rug: vele lopers lijken te lijden. En toch is, nu op de spoedeisende hulp, mijn horizon verbreed. Ik heb er namelijk nog nooit enig hardloper gezien!

Zaterdag en zondag vanaf 11 uur stromen ze binnen: de geblesseerde voetballers, hockeyers en tennissers. Op woensdagmiddag de meisjes die van hun paard gevallen zijn. Dan nog de skaters en waveboarders die op straat vallen, de volleyballers die een harde bal tegen hand of neus krijgen, een roeier met een ontstoken vinger. En als klap op de vuurpijl een misvormde enkel met gebroken kuit- én scheenbeen na een softbalsliding...

Na een half jaar dikke knieën, gezwollen enkels, bloedneuzen en pijnlijke polsen en schouders, begin ik hardlopen toch een steeds veiliger sport te vinden! Zeker als ik na mijn werk naar huis fiets en ik op het fietspad bijna meer lopers dan fietsers tegenkom. En dan nog de meutes mensen op de baan iedere avond (kijk alleen niet naar die trainer met het gips om zijn pols). Volgens mij is hardlopen heel gezond. Kortom, hardloopschoenen aan en lekker naar buiten! ‘Vis zwemt, Vogel vliegt, Mens loopt,’ zo zei Emil Zatopek, de Tsjech die in 1952 3x goud haalde op de Olympische Spelen (de 5.000, 10.000 én de marathon) en de man die intervaltraining heeft geïntroduceerd in de wereld. Maar maak het niet te bont. Overbelasting ligt altijd op de loer. En ook Pheidippides stierf, de Griek die de eerste ‘marathon’ liep en na afloop dood neerviel. Overigens niet door overbelasting; hij bleek een zonnesteek te hebben opgelopen.

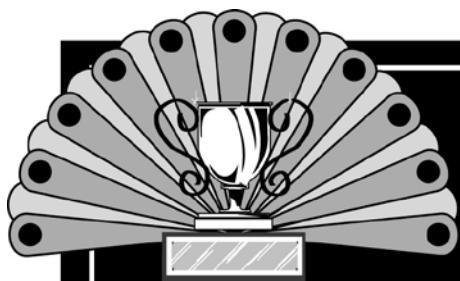
Voor wie echter rustig opbouwt, zijn de vooruitzichten goed. Wetenschappers van de Welsh universiteit (Wales) meldden dat sporters in een groene omgeving goed ontspannen. Gevoelens van angst, verdriet en moeheid werden minder. Daarnaast zouden mensen ook gelukkig

worden van het sportschoolabonnement dat ze uitsparen. Dan, voor allen die klagen over kleine pijntjes of andere excuses, je bent in ieder geval zonder bloedneus, gebroken enkel of gescheurde knieband over de finish gekomen. Dus toch: lekker naar buiten en rennen! (Tenzij je moet werken* natuurlijk)

* Wist je dat werken ook heel ongezond is? Tel de ongelukken maar na: chemicaliën die onder een veiligheidsbril door in je oog spatten, pizzakoeriers die over stoepranden vallen, magazijnwerkers die dozen op handen laten vallen...

Saskia





de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW

SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

Ze noemen zichzelf sociale drinkers met een hardlooprobleem. Hoewel veel leden de veertig inmiddels zijn gepasseerd, houden ze de strategie van een studentenvereniging aan met tradities, eigen liedjes en kleding. We hebben het over de Hash House Harriers, een hardloopleub voor expats, mensen die voor een periode in het buitenland werken.

Het begon in 1938 met een clubje Britse expats in Kuala Lumpur in Maleisië. Inmiddels bestaan er bijna tweeduizend clubs, verspreid over alle landen van de wereld. Zelfs in Antarctica zijn er twee clubs. In Nederland kun je wekelijks terecht bij Hash-groepen in Amsterdam, Den Haag, Wageningen en Assen. Voor expats is het een goede manier om snel mensen te leren kennen in een nieuwe omgeving.

Jasper Commandeur en ik zijn bij de 964ste 'hash' van de Amsterdam Hash House Harriers. Na alle wilde verhalen over dit fenomeen zijn we wel nieuwsgierig geworden. Op zondagmiddag om drie uur verzamelen we ergens in het Martin Luther King Park. Daar worden we begroet door 'Five Pack', de religieus adviseur van de club. 'Five Pack' (die helaas geen six pack meer heeft) heet eigenlijk William, maar net als de andere Hash House Harriers heeft hij een bijnaam. De groep bestaat vandaag uit een gemêleerd gezelschap van 15 mensen en één hond. Sommigen zijn gekleed in flitsende hardloopleiding, anderen lopen in spijkerbroek met sandalen.

De regels worden globaal uitgelegd en er wordt een on-verstaanbaar clublied gezongen. Dan geeft iemand met zijn elleboog de richting aan. We spoeden ons achter de groep aan en volgen pijlen die met stoepkrijt op de weg zijn aangegeven. Voorop loopt een stevig gebouwde man, die dankzij zijn aangelijnde Hongaarse Visla hond er een flink tempo op nahoudt. Daarachter lopen wij met een aantal andere snelle hashers. Een deel van de club vertrekt achter ons in dribbeltempo of in een stevige wandelpas.

Als iemand een pijl tegenkomt, roept hij "On-on!", zodat de rest weet welke kant men op moet. Bij een kruispunt houden de pijlen ineens op en kiezen we een richting. Het blijkt de verkeerde keus, want na 100 m belanden we bij de letters F.T. (false trail). We keren om naar het kruispunt en zien dat de wandelaars ons intussen gepasseerd zijn en wel in de goede richting lopen. Op deze manier blijven de snelle en langzame lopers dus steeds bij elkaar in de buurt. Deze procedure herhaalt zich een paar keer,



waarbij we een route afleggen langs woonwijken, winkelstraten, bruggen en parkjes.

Na drie kwartier rennen, roept er iemand plotseling "Beer Check" en begint te juichen. Op de grond zijn met straatkrijt de letters B.C. weer gegeven. De groep nestelt zich op het terras van een café en al snel gaat er iemand rond met een groot dienblad met vaasjes bier. Iemand zucht demonstratief "Poeh poeh". Nadat de glazen zorgvuldig gelegeerd zijn, gaat de

'hash' verder tot de pijlen ons weer terug brengen naar het Martin Luther King Park.



Nu het loopgedeelte is afgelopen, gaan we in een grote kring staan. De biermeester deelt bier, zelfgebrouwen cider en chips uit. 'Five Pack' gaat na wie er een overtreding heeft gemaakt. Voorbeelden van overtredingen tijdens de 'hash' zijn stretchen en warmlopen, te laat komen of onderweg een plaspaauze houden.

Een meisje moet midden in de kring gaan staan, omdat ze een regel heeft overtreden. Ze heeft namelijk een zin gebruikt, die eindigt op de klank "ooit" en dat mag blijkbaar niet binnen deze club. Ze wordt bestraffend toegezongen door de andere hashers. Daarna zijn wij aan de beurt. Als

'virgins' moeten we een aantal rare vragen beantwoorden. Daarna moeten we een pul bier leeg drinken, terwijl de rest van de groep "Drink it down down down!" zingt.

Een deelnemer met nieuwe schoenen moet deze inwijden door deze te vullen met bier en vervolgens de inhoud van de schoen in één teug leeg te drinken. Daarna doet hij hetzelfde kunstje met een vikinghelm, maar het idee daarachter is me niet helemaal duidelijk. Meerdere overtredingen worden behandeld en iedereen belandt minimaal één keer in het midden van de kring met een pul bier.

Tenslotte moet de hond in het midden van de kring gaan staan. Hij wordt luidkeels toegezongen, omdat hij als "fast running bastard" voorop heeft gelopen. De hash wordt, zoals altijd, afgesloten met een etentje in een restaurant met nog meer bier voor de liefhebbers en erg veel sterke verhalen. We zijn weer een sportieve ervaring rijker.

Werner Halter

PS Binnenkort organiseren we de allereerste Phoenix Hash House Harrier in de geschiedenis. Houdt de berichtgeving op de website dus in de gaten.



Klein woordenboek

Beer check: bierdrinkpauze tijdens het hardlopen.

Beermeister: degene die bier en chips regelt.

Circle: kringceremonie na een hash.

Down-down!: strafmaatregel waarbij een biertje achterover moet worden geslagen.

Elleboog: lichaamsdeel waarmee men iets aanwijst, iets aanwijzen met vingers is verboden.

Fast running bastard: streberig type dat op kop loopt tijdens een hash.

Haberdashy: kleding die je draagt tijdens een hash.

Hare: degene die de route uitzet.

Hash house harem: vrouwelijke leden van een hash vereniging.

Kennel: hash house harrier vereniging.

Mismanagement: bestuur van een hash vereniging.

On-on!: hash-groet en uitroep bij het zien van een pijl.

Red dress run: populaire hash vorm waarbij alle mannelijke en vrouwelijke deelnemers in een rode jurk moeten rennen.

Religious adviseur: voorzitter.

Virgin: iemand die voor het eerst meedoet met een hash house harrier.

De zaaltraining is over...
Over... de grond oefeningen van Ruud;
De zwarte pietentraining van Diederik;
De circuitjes van Marco en de pieptest van Paul.

Over... spierpijn op dinsdag;
Soms woensdag en de donderdag.
Uitputting nabij, na 'kickersprong', 'knipmes' en 'molen-
slag'.

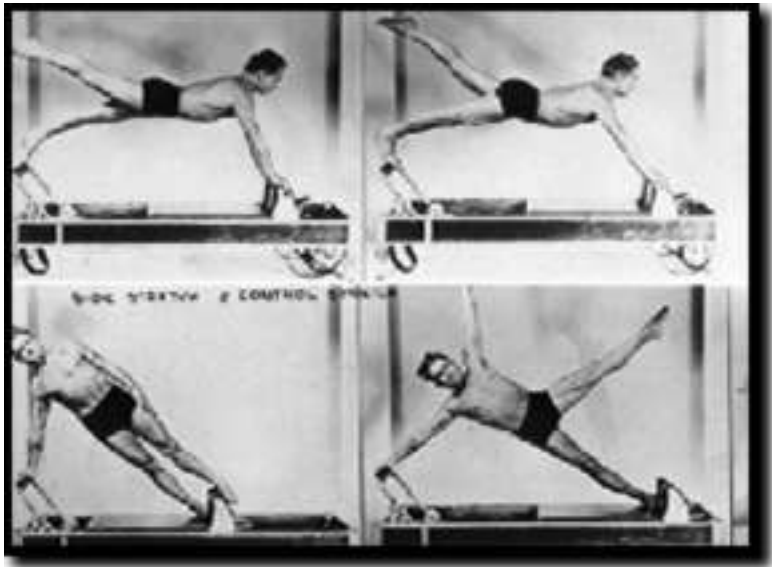
Over... met z'n allen, wachten bij de dichte deur, best
gezellig;
Tot Diederik zich omdraait en ons eindelijk ziet.
Zere schenen van voetbal, na afloop, maar mijn pylon die
raak je (bijna) niet .

Over... oefeningen om een (klein beetje) spartaan te
worden (www.becomeaspartan.nl);
Klaar voor de zomer, strakke benen, billen en buiken;
En vooral de fysio overslaan, dat is de gedachte, voorlopig
niets verstuiken.

De zaaltraining is over...
Zo'n twintig weken weer op maandagavond!

Leuk!

Jasper Commandeur





Starshoe Zeist; het beste sportschoen-advies voor verantwoord sporten

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

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

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

www.starshoe.nl



Ron Agterberg

DE
SCHARRELSLAGER®

Nachtegalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

We beginnen weer met een schone lei, deze keer alleen de 2 wintermaanden want meer ruimte geeft de redactie ons niet deze keer. Niet alle prestaties noemen we bij naam en toenaam, maar dat maken we in de rest van het jaar zeker goed. En de prijsuitreiking volgt ook nog, Menno.

10 miles

Menno Zuidema werd 3e bij het NK-indeur in 3.51.24. Duimpje omhoog voor deze snelle en mooie 1500m.

9 miles

Een heel pak miles ligt klaar voor **Mariska Bun**, voor haar CR's en 2 goede NK's

8 miles

Deze zijn voor de 2 CR's (800, 1000 & 1500m) en het prima NK-indeur van **Lorraine Ravenstein**.

7 miles

Oh ja, met nog een CR op dat NK indeur hoort ook **Saskia de Vries-van Vugt** in dit rijtje. Wat een mooie 9.56.04 over de toch erg zware 15 x 200 m. Inderdaad, 3000m.

6 miles

In het licht besneeuwde Schoor! snelde **Maarten van Ommen** naar een nieuw pr op de 10 km van 33.16.

5 miles

En eerder op de dag liep **Bert Kamphorst** er 30 km lang naar de winst bij de H45. En dat in 2.01. 22.

4 miles

Wat zijn die **Alice Achterberg, Iris Hussels** en **Marloes Vrolijk** toch actief met pr's enzo! Nu op naar het baanseizoen!

3 miles

Léon Graumans scoort ook erg goed op de 1500m met mooie pr's en hij was ook in het bos erg enthousiast bezig.

2 miles

Jannet Vermeulen mag hier niet ontbreken, 50m, 25 km, verspringen, ze doet het allemaal. In 1 weekend 3 CR's. Wauw.

1 miles

Iris Kamp-Steverink pakt ook weer een stel CR's mee indeur en volgens de geruchten wordt het een leuk baan-seizoen.



**Loodgieters-
Verwarmings en
Dakdekkersbedrijf**

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

18-2-2012 Indoor Helsingborg (Zwe)

h50
800m Chris Daanen 2.20.4 CR

4-3-2012 Twintig van Alphen Alphen (NB)

d55
20km 5 Karin Muzerie 1u46.15

4-3-2012 Bergcross Amersfoort

hsen
8800m 7 Jeroen Rodenburg 32.49
8800m 19 Jeroen Gresnigt 38.38
h35
8800m 16 Werner Halter 40.28
dsen
6600m 20 Gwenn Logister 34.21
d40
8800m 45 Erna Jongman 53.48

4-3-2012 Trappenbergloop Huizen

h35
5km 3 Simon van den Enden 18.18
h55
10km 13 Frank Bottenberg 49.20

10-3-2012 Crosscompetitie (fin.) Woerden

ja
5000 m 7 Ruben Klein 21.04
ma
3000 m 7 Lara Witte 16.41

10-3-2012 Winterslingeren Zwolle

h45
kogelsl_7 Carel van der Werf 32.95
kogelsl_7 Carel van der Werf 33.31

11-3-2012 Louis Vinkloop Amsterdam

h45
10km 5 Jaap van der Meer 36.18

11-3-2012 Warnsborncross Arnhem

hsen
11km Jeroen Rodenburg 40.54

11-3-2012 City-Pier-City Den Haag

hsen
5km Robert Hogerwerf 16.21
10km Roland Boontje 43.04
halve Maarten van Ommen 1u12.56
h35
10km Rob Visser 49.46

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



h45
10km Jacob Alkema 37.24 p

11-3-2012 Indoor Atverni Utrecht-G'waard

jb
50m Jeroen Peetoom 6.55 p
60m Jeroen Peetoom 7.65 p
60mhrd_91 Jeroen Peetoom 8.92 CR

18-3-2012 Mijlen van Zeist Zeist

hsen
5em 7 Kasper Kerver 30.56
10em 6 Jeroen Gresnigt 1u06.12 p
h35
10em 3 Jaap Vink 1u00.27
10em 4 Simon van den Enden 1u01.59 p
red. Simon meldt dat dit GEEN pr is.
h45
10em 28 Ferry Smedema 1u20.18 p
dsen
10em 1 Saskia van Vugt 1u02.29
d55
10em 2 Jannet Vermeulen-Stulen 1u15.25 CR

24-3-2012 Arcade Halve Marathon Naaldwijk

hsen
5km 2 Menno Zuidema 15.32
dsen
5km 2 Lorraine Ravestein 18.17

25-3-2012 Venloop Venlo

h40
halve 6 Bernard te Boekhorst 1u11.16
h60
halve 11 Wim van Teutem 1u32.16
d55
halve 7 Jannet Vermeulen-Stulen 1u45.56

25-3-2012 Zandvoort Circuit Run Zandvoort

hsen
12km 46 Roland Boontje 54.02
5km 2 Leon Graumans 15.42
h35
12km 2646 Rob Visser 1u08.59

UITSLAGEN!

h40				200m		Lisa de Ruiter	29.35	3,6
12km	944	Piet Peiren	59.02	200m		Gerrieke Grootemarsink	29.50	3,6
d5en				kogel_4		Miriam Hentzen	7.51	p
12km	179	Tamara Eggenhuisen	1u03.05	discus_1		Miriam Hentzen	15.28	
5km	15	Ineke Deelen	20.43	speer_600		Miriam Hentzen	20.34	p
1-4-2012	Parelloop	Brunssum		100m		Mariska Bun	12.51	2,9
jb				mb				
5km	55	Montijn van de Ven	17.34	100mhrd_76		Julia Orbons	17.93	p
<i>red. Bernard, Maarten en anderen waren hier ook. Uitslagen volgen</i>				400mhrd_76		Julia Orbons	90.09	p
3-4-2012	Roadrunnersloop	Leiden		9-4-2012	Worksupport 5 EM	Pijnacker		
h60				h45				
15km	29	Wim van Teutem	1u02.09	5em		Frank Staal	29.24	
7-4-2012	IJsseldelta Baancircuit (1)	Dronen		9-4-2012	Marathon van	Utrecht		
hsen				hsen				
300m		Jeroen Rodenburg	38.89	p	8,8km	16 Leonard Tersteeg	30.55	
ma					8,8km	24 Marc Leijtens	31.12	
300m		Lisa Rodenburg	44.81	p	8,8km	32 Siem Uittenhout	32.07	
9-4-2012	Paaswedstrijd	Amersfoort		8,8km	40 Mark Broekman	32.44		
hsen				8,8km	48 Jeroen Gresnigt	33.36		
100m		Koen Deckers	11.43	1,9	8,8km	57 Hans Rebers	34.11	
100m		Jeroen Witteveen	11.58	1,9	8,8km	77 Klaas Huijbregts	34.34	
100m		Bas Jubels	11.81	1,9	8,8km	121 Roland Boontje	36.34	
100m		Dennis de Groot	11.95	1,9	8,8km	152 Martijn Estor	37.04	
100m		Jeroen Heesbeen	12.10	3,5	h35	195 Vincent Klarenbeek	38.26	
100m		Patrick Wiesen	12.41	p	8,8km	115 Gertjan Kooij	36.28	
200m		Koen Deckers	23.38	3	8,8km	158 Govert van Eeten	37.17	
200m		Bas Jubels	24.03	2,2	halve	24 Jaap Vink	1u19.29	
200m		Dennis de Groot	24.14	3,7	halve	65 Walter Immerzeel	1u30.55	p
200m		Jeroen Witteveen	24.42	2,2	h40			
200m		Patrick Wiesen	24.67	3	9,1 km (!)	2 Bernard te Boekhorst	28.52	
400mhrd_91		Vincent Hocq	62.45	p	<i>Red. Kopgroep keerde duidelijk zichtbaar later.</i>			
kogel_7		Bas Jubels	8.58	p	halve	1173 Jeroen Sengers	1u52.49	p
kogel_7		Martijn Spaan	8.66		halve	1795 Ruben Gosman	2u20.36	p
discus_2		Bas Jubels	20.09	p	h50			
discus_2		Martijn Spaan	25.03	p	8,8km	249 Peter Jellema	38.20	
speer_800		Martijn Spaan	25.88		halve	1134 Kees de Jong	1u49.48	p
speer_800		Bas Jubels	30.98		h55			
d5en				8,8km	380 Robert Hielckert	41.45		
100m		Alice Achterberg	13.19	p	d5en			
100m		Iris Hussels	13.37	3,3	halve	14 Ann Schoot Uiterkamp	1u41.49	p
100m		Lisa de Ruiter	14.17	3,3	halve	144 Tamara Eggenhuisen	1u52.02	p
100m		Gerrieke Grootemarsink	14.39	3,3	halve	267 Eelke Joosten	1u59.35	p
100m		Anoek Vennix	14.42	p	d45			
200m		Alice Achterberg	28.16	3,3	halve	511 Rini van Blokland	2u14.05	p
200m		Iris Hussels	28.76	3,3	halve	541 Hanneke Ouwerkerk	2u15.34	p
200m		Eline van den Broek	28.87	4,6	d50			
				halve	542 José de Vries	2u15.34		

15-4-2012	B-competitie (1)		Den Haag		15-4-2012	Masterscompetitie (1)		Wageningen	
jb					h35				
100m		Luc Reij (jc)	13.09	-4,3	100m		Werner Andrea (h40)	12.14	
100m		Nanne Langhout	13.82	p	100m		Eric de Jonge (h45)	13.42	
400m		Thijs Masmeyer	58.06	p	400m		Werner Andrea (h40)	53.18	CR
ver		Thijs Masmeyer	4.79	p	800m		Simon van den Enden	2.14.27	
hoog		Maarten Hagoort	1.50	p	1500m		Jaap Vink	4.35.43	
hoog		Bjorn Witteman	1.75		5000m		Frank Staal (h45)	17.24.8	
hink		Nanne Langhout	9.97	2,5	ver		Lars Janssen	6.19	1
kogel_5		Sibren van den Berg	9.83	p	ver		Eric de Jonge (h45)	4.90	0,3
discus_1,5		Maarten Hagoort	21.86	p	hoog		Lars Janssen	1.70	
discus_1,5		Sibren van den Berg	28.67	p	kogel_7		Carel van der Werf (h45)	8.50	
speer_700		Sibren van den Berg	26.60	p	kogel_7		Peter Verburg (h45)	8.83	
speer_700		Luc Reij (jc)	25.96	p	discus_2		Carel van der Werf (h45)	31.97	
4x100m		Phoenix jb	50.90		speer_800		Peter Verburg (h45)	21.87	
totaal	18	Phoenix jb	3758		Zw. estafette		Lars, Werner, Eric, Simon	2.15.92	
mb					totaal		Phoenix h35	6727	
100m		Josja Veul	14.24	p	totaal				
100m		Nina van Eijk (mc)	16.32	p	d35				
400m		Julia Orbons	68.46	p	100m		Iris Steverink (d40)	14.14	CR
400m		Wietske Brouwer	72.83	p	100m		Neeltje van Hulten	14.31	
800m		Nina van Eijk (mc)	2.36.94		800m		Mieke Baldé (d40)	2.37.34	
800m		Wietske Brouwer	2.53.92		1500m		Monique van Schip	5.50.33	
100mhrd_76		Julia Orbons	18.47	-2,5	3000m		Jannet Vermeulen (d55)	12.19.91	CR
ver		Merle Beernink	4.18		ver		Jannet Vermeulen (d55)	3.36	CR
ver		Josja Veul	4.83	p	hoog		Neeltje van Hulten	1.45	
hoog		Pascal de Jager	1.35		kogel_4		Iris Steverink (d40)	7.86	CR
hoog		Kyra Pluimakers	1.25	p	kogel_3		Jannet Vermeulen (d55)	5.52	CR
kogel_3		Yara van Dee (mc)	10.77	p	discus_1		Monique van Schip	13.71	
discus_1		Yara van Dee (mc)	31.59	CR	speer_600		Mieke Baldé (d40)	17.62	CR
discus_1		Rebekka van der Grift	18.89	p	Zw. estafette		Mieke, Monique, Neeltje, Iris	2.45.11	CR
speer_600		Rebekka van der Grift	14.08	p	totaal		Phoenix d35	5655	
speer_600		Merle Beernink	23.60	p					
4x100m		Phoenix mb	55.05						
totaal	7	Phoenix mb	5480						
					17-4-2012	Zomeravondcup		Utrecht	
					hsen				
15-4-2012	Ijsselloop		Deventer		10km	7	Klaas Huijbregts	39.31	
dsen					h35				
10km	6	Eefje Smit	43.43	p	5km	16	Arjan Pathmamanoharan	24.32	
					h40				
15-4-2012	Marathon van		Rotterdam		10km	8	Ruud van Suijdam	40.10	
hsen					10km	11	Edwin Marquart	41.43	
5km	7	Robert Hogerwerf	17.24		h45				
10km	119	Roland Boontje	42.14		10km	5	Jacob Alkema	38.09	
h45					10km	56	Hans Metz	46.08	
hele	571	Henny van Poppel	3u47.48		h50				
dsen					5km	1	Paul Kommeren	20.34	
10km	149	Anne Rietveld	51.51	p	10km	3	Bert Kamphorst	38.29	
					dsen				
					10km	9	Eefje Smit	46.49	

UITSLAGEN!

21-4-2012 Krakelingenloop Heukelum

h60			
10km	7	Wim van Teutem	40.56

21-4-2012 City Run Hilversum

hsen			
10km	28	Jasper Commandeur	38.53
h35			
10km	32	Werner Halter	40.40

22-4-2012 Marathon van Enschede

hsen			
5km		Niels de Winter	19.16

22-4-2012 Seniorencompetitie (1) Hoorn

hsen			
100m		Jeroen Witteveen	11.43 1,0
200m		Bas Jubels	23.63 1,2
400m		Patrick Wieser	54.04 p
400m		Bas Jubels	54.35
800m		Menno Zuidema	1.57.28
800m		Jeroen Rodenburg	2.00.77
5000m		Bernard te Boekhorst (h40)	15.33.17
5000m		Maarten van Ommen	16.24.73
110mhrd_106		Patrick Wieser	19.07 p
ver		Eelco Koelewijn	5.93 p
hoog		Bjorn Witteman (jb)	1.75
hink		Eelco Koelewijn	12.49 p
pols		Eelco Koelewijn	2.60 p
kogel_7		Frank van Gasteren	10.28
kogel_7		Joris Koenders	8.70 p
speer_800		Joris Koenders	37.47
kogelsl_7		Carel van der Werf (h45)	35.78
Zw. estafette		Jeroen R, Patrick, Bas, Jeroen W	2.05.38
totaal	7	Phoenix hsen	8712

dsen			
100m		Alice Achterberg	13.02 p
0,9			
100m		Pascale Schure (d35)	13.38 0,9
200m		Mariska Bun (ma)	26.03 CR

Het oude clubrecord stamde uit 1968 !! 16.1 van Ria de Jong. Dit was het stoffigste clubrecord dat Phoenix nog kende.

200m		Alice Achterberg	27.33 p
400m		Lisa Rodenburg (ma)	64.22
400m		Gerrieke Grootemarsink	64.79
800m		Karin Gorter	2.16.10
800m		Lorraine Ravestein	2.17.89 p
3000m		Saskia van Vugt	10.11.38
3000m		Ann Schoot Uiterkamp	11.38.51 p
100mhrd_84		Neeltje van Hulten (d35)	15.11 1,1

hoog		Neeltje van Hulten (d35)	1.50 CR
100mhrd_84		Mariska Bun (ma)	15.77 1,1
ver		Mariska Bun (ma)	4.96 3,1
hoog		Pascal de Jager	1.40 p
kogel_4		Iris Hussels	8.46 p
kogel_4		Iris Steverink (d40)	7.75
discus_1		Vivian Boer (ma)	22.62 p
Zw. estafette		Gerrieke, Alice, Pascale en Iris H	2.29.74
totaal	5	Phoenix dsen	7586

28-4-2012 Gooi- en Eemlandcircuit (1) Amersfoort

hsen			
150m		Dennis de Groot	17.93
h35			
3000m		Simon van den Enden	9.47.83
h60			
800m		Wim van Teutem	2.38.64 CR
dsen			
pols		Annemieke Dunnink	3.02



De Junioren B beten het competitie-spits af, met een mooie versprong voor Thijs Masmeijer (foto: Michel Reij)

OVERZICHT TRAINERS

Sprint

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

Technisch

Fredo Schotanus 06-30093068 (basisgroep do) <fschotanus@hotmail.com>

Henk vd Lans 06-41884626 (horden) <henkvanderlans@hordencoach.nl>

Egbert vd Bol 030-2936842 (ver/hss/hoog) <egbert.van.den.bol@zonnet.nl>

Bram Kreykamp 06-23115343 (polshoog) <polshooginfo@avphoenix.nl >

Miriam Hentzen 06-24427142 (werpen) <miriamhentzen@hotmail.com>

Nader Shirazeh 06-20991676 (krachttraining) <naderlee2003@yahoo.com>

Midden- & Lange Afstand

Herman Lenferink 06-53787190 (MLA-wedstrijdgroep) <hlenferink@lombok.nl>

Joost Borm 06-22480724 (MLA-wedstrijdgroep) <mlainfo@avphoenix.nl>

Henny Meijvis 06-42183789 (MLA-wedstrijdgroep) <h.meijvis@planet.nl>

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Paul van Schaik 0343-755460 (ma en za) <pvenschaik000@wanadoo.nl>

Bert van Eijk 030-2203264 (ma, midden/snelle groep) <eijkbos@tele2.nl>

André Verwei 030-2721434 (ma, midden/snelle groep) <andreverwei@wishmail.net>

Hanz van de Pol 06-15696921 (ma en wo) <hanz@tuxtown.net>

Rixt Bode 06-48634660 (ma, wo en zo) <rixtbode@gmail.com>

Diederik de Klerk 030-2715835 (ma, zaal) <diederikdeklerek@planet.nl>

Marco Antoniotti 030-2612642 (ma, zaal en za) <faustoc@hetnet.nl>

Ruud Kamp 030-2893529 (ma, zaal en za) <irisenruud@casema.nl>

Jan Pieter Stam 06-55121941 (wo basisgroep) <stamjp@gmail.com>

Karin Muzerie 06-53192078 (wo, middengroep) <k.muzerie@live.nl>

Barend Janbroers 020-6254944 (wo, snelle groep) <b.janbroers.01@mindef.nl>

Herman Lenferink 06-53787190 (wo, parktraining Lombok) <hlenferink@lombok.nl>

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Gerrieke Grootemarsink 06-28598631 (Pup C/mini's ma en do)

Merle Beernink 06-11807824 (Pup C/mini's ma, A2 do) Koen van Dorland 06-43590748 (Jun B ma)

Rens Woltjes 030-2732710 (Pup C do) Pijke den Ambtman 06-24201915 (Jun B do)

Anne Elevelt 06-18991690 (Pup B ma en do) Bert Kamphorst 030-2940603 (Bostraining za)

Vera de Kok 06-49938841 (Pup B ma)

Fenna Rozemond 06-49736347 (Pup B do)

José van Dam 06-36162949 (Pup A2 ma en do)

Thijs Masmeyer 030-2210589 (Pup A2 ma)

Hadasse de Velde H. 030-2718676 (Pup A1 ma)

Rebekka v/d Grift 06-57554560 (Pup A1 ma en do)

Chaya Friedhoff 06-30273920 (Pup A1 do)

Miriam Hentzen 06-24427142 (Jun D ma en do)

Sibren v/d Berg 06-11179972 (Jun D ma)

Roos Post 030-2317976 (Jun D do)

Patrick Wieser 06-24400435 (Jun D do)

Mulugetha Menghis 06-84400015 (Jun D ma en do)

Bas Jubels 06-14631616 (Jun C ma)

Christijn Hesselink 0346-564859 (Jun C ma)

Joris Koenders 06-41051629 (Jun C do en za)

Marloes Pleijte 06-48921480 (Jun C do)

Aziz Boucharb 030-2656538 (Jun B ma en do)

Jeugd Differentiatie

Aziz Boucharb 030-2656538 sprint (wo)

Danielle Verkade 06-29310081 werpen (wo)

Marijke Dijkstra 06-38223859 MLA (do)

Mara Verduin 06-26658480 polshoog (za)

Miriam Hentzen 06-24427142 hoog (za)

Mustapha Elorche 06-46625954 horden (vr)

Henk van der Lans 06-41884626 horden (vr)

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

Tegen inlevering van deze
advertentie 10% korting op
alle onderdelen



ROB van VLIET
TWEEWIELERS



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

SPRINT/ TECHNISCH

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Overvecht	19:15-21:00	Jeroen Sengers
	horden	Overvecht	19:00-21:00	Henk vd Lans
	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
	bostraining	Panbos Zeist	19:30-21:00	Joost Borm
	(april en september		19:00-20:30	(400/800-groep, met MLA)
	NB verzamelen 19:00 (april en september 18:30) op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			
Woensdag	werpen	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Miriam Hentzen
	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
Donderdag	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Jeroen Sengers
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Fredo Schotanus
Vrijdag	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	vrije training
	krachttraining	Overvecht	20:00-21:30	Miriam Hentzen
Zaterdag	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
	horden	Huizen / Soest	10:30-12:30	Henk vd Lans

NB Bovenstaande gegevens zijn gebaseerd op het zomerschema van 2010: informeer clubblad@avphoenix.nl bij afwijkingen.

MIDDEN- & LANGE AFSTAND

Maandag	baantraining	Overvecht	19:00-21:00	Herman Lenferink, Henny Meijvis
Dinsdag	bostraining	Panbos Zeist	19:30-21:00	Joost Borm
		(april en september	19:00-20:30)	
	NB verzamelen 19:00 (april en september 18:30) op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			
Woensdag	parktraining Lombok	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
Donderdag	baantraining	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm, Herman Lenferink, Henny Meijvis

NB Zorg bij baantrainingen dat je 15 minuten ingelopen hebt, zodat je om 19:00 aan de oefeningen kunt beginnen.
Dit schema geldt tot 1 oktober a.s.

RECREATIEF

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

DRUKWERK

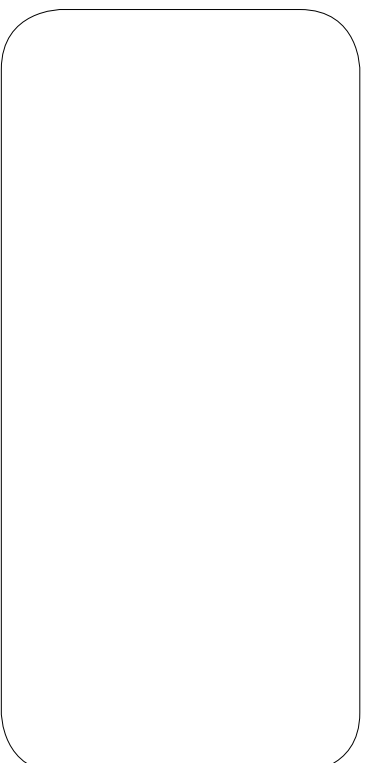


TPG Post

Port betaald

Port payé

Pays-Bas



afzender:

F.T. Gerlach

Hennepstraat 10

3572TS Utrecht