

# 't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



***Succes bij pupillencompetitie***

<b>BESTUUR</b>	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 <frankmwitte@gmail.com> Recreanten : Lidwien Koot Wedstrijd : Bas Jubels 06-14631616 <bas.jubels@ziggo.nl> Verenigingsmanager : Karola Mulder 06-13169375 <verenigingsmanager@avphoenix.nl>
<b>COMMISSIES</b>	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 : Karola Mulder 06-13169375 <verenigingsmanager@avphoenix.nl> Websitatie : Michel Reij 030-2211808 <michel.reij@gmail.com> WOC : Govert van Eeten 030-2965539 <woc@avphoenix.nl>
<b>SECRETARIAAT</b>	A.M. van Schurmanstraat 24, 3521XD, Utrecht, 06-48383666, secretaris@avphoenix.nl (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)
<b>WEDSTRIJD- INSCHRIJVING</b>	Senioren: <b>vacature</b> , <a href="mailto:wsuit@avphoenix.nl">wsuit@avphoenix.nl</a> . Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, <a href="mailto:wsjeugd@avphoenix.nl">wsjeugd@avphoenix.nl</a> . De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening 3321733 t.n.v. AV Phoenix, Utrecht te worden overgemaakt.
<b>WEDSTRIJDLICENTIE</b>	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.
<b>UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN</b>	Peter Verburg 0346-573717 <peter.a.verburg@gmail.com> Recreanten: Margriet Neuteboom <recreantinfo@avphoenix.nl> Wedstrijd : Bas Jubels 06-14631616 <bas.jubels@ziggo.nl>
<b>CLUBKLEDING</b>	Alle clubkleding via Starshoe te Zeist (zie advertentie elders in clubblad)
<b>MASSEURS</b>	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 < <a href="mailto:sportmassagenwrld@gmail.com">sportmassagenwrld@gmail.com</a> >
<b>FYSIO</b>	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 de fysio/massageruimte in de krachtruimte. Je kunt ook mailen naar <a href="mailto:liecke@trias totaal.nl">liecke@trias totaal.nl</a> of bellen via via 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61, tel 030-2660662
<b>LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE</b>	Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 0346-571849, <a href="mailto:ledenadministratie@avphoenix.nl">ledenadministratie@avphoenix.nl</a> (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](http://www.avphoenix.nl)

## Redactie

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

## Redactie-adres

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

## E-mail

[clubblad@avphoenix.nl](mailto:clubblad@avphoenix.nl)

## Advertenties

vacant

## Ledenadministratie

Patricia Briennesse  
Valkenkamp 499  
3607 ME Maarssen  
Tel 0346-571849  
[ledenadministratie@avphoenix.nl](mailto:ledenadministratie@avphoenix.nl)

## Coverfoto

Bij de pupillencompetitie  
heeft Hamza gewonnen!

## Lectori te salutem

Voor de vele hoogopgeleide latinisten in ons ledenbestand zal bovenstaande zo klaar als een klontje zijn. Er staat voor de goede verstaander eigenlijk "ik kan geen latijn, maar ik doe wel alsof". Als ik namelijk wel latijn had gekund had ik wel geweten wat lezen was en niet zoiets onwaarschijnlijk als lectori moeten verzin-  
nen. Hoe dan ook dient deze aanhef wel een doel, namelijk de aandacht van de lezer trekken. Voor degene die tot zover gelezen heeft zal dit in ieder geval gelukt zijn.

Voor degene die niet geboeid zijn door het bovenstaande heb ik nog een ander lokkertje. Kennen jullie al het geheim van de gier? Nee, zeker? Dan zou ik editie maar extra grondig bestuderen. Sowieso is er in de tussentijd weer genoeg in onze club gebeurd om mooi en boeiend leesvoer te produceren. Mocht het geheim na afloop nog niet duidelijk zijn, denk dan maar "cést la vie" en "non licet jovi non licet bovi".

*Simon van den Enden*

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

**Vrijdag 21 december**

**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>Prikbord / Geboren</i>	8
<i>Uit de Bestuurskeuken</i>	9
<i>Prikbord</i>	10
<i>Verjaardagen</i>	11
<i>Vrijwilligerscommissie</i>	12
<i>Clubkampioenschappen</i>	13
<i>Beeldimpressie instuif PAC</i>	14
<i>Sterfmiles</i>	15
<i>Jeugdpagina's</i>	16
<i>Peters P'tjes Parade</i>	18
<i>Jeugduitslagen</i>	19
<i>Vrijwilligersinterview</i>	23
<i>Gerards Column</i>	25
<i>Stermiles</i>	29
<i>Uitslagen senioren</i>	30
<i>Overzicht trainers</i>	33
<i>Overzicht trainingen</i>	35

## Bestuurslid recreanten

Onze zoektocht naar een nieuw bestuurslid recreanten heeft niet lang geduurd: Lidwien Koot is het bestuur komen versterken en heeft al haar eerste bestuursvergadering meegemaakt. Lidwien traint op de woensdagen en binnenkort zullen jullie ongetwijfeld meer van haar horen. Wij wensen Lidwien veel succes de komende tijd!

## Combinatiefunctionaris

Bijna 3 jaar geleden heeft Phoenix de mogelijkheid aangegrepen om een combinatiefunctionaris aan te stellen. Dit is voor ons een halve FTE en wordt 100% door de gemeente gesubsidieerd. Van de werktijd wordt 60% gespendeerd aan kijken en scholen, en voor 40% mag de CF worden ingezet voor de vereniging. Vanaf het begin heeft Jannet Vermeulen, toen net benoemd als Erelid, met enorme inzet Phoenix in de wijken Overvecht, Zuilen en Ondiep geweldig op de kaart gezet en heeft talloze jongeren aan het bewegen gekregen. Dat deed ze vooral door atletiek naar de mensen in de wijk toe te brengen. Hét voorbeeld hierbij is de door haarzelf ontworpen Kiplabak, de bakfiets met atletiek materiaal die meer dan eens als voorbeeld op congressen is getoond. Naast haar uren als CF heeft Jannet ook nog vele, vele vrijwilligerssuren in Phoenix gestoken. Jannet stopt nu als CF en als jeugdcoördinator, en ook met vrijwilligerswerk voor de jeugdafdeling. Na 6 jaar (waarvan 3 als CF) van geweldige inzet wordt het voor haar tijd om het rustiger aan te gaan doen. Begin november gaat zij verhuizen: een nieuw huis, een nieuwe start en met het groeiende aantal kleinkinderen zal het vullen van de vrije tijd vanzelf gaan.

Wij zijn blij te melden dat Jannet wordt opgevolgd als combinatiefunctionaris en als jeugdcoördinator door Leon Graumans. Leon is een van onze wedstrijdlopers en sinds enige tijd trainer van de MLA differentiatie. Uiteraard zullen we ook nog een passend afscheid voor Jannet gaan organiseren in december.

## Geluid Maarschalkerweerd

Het verhaal over het geluid is nog niet ten einde. Tot verbazing van de 3 verenigingen hebben wij een concept dwangsom ontvangen. Hierop hebben wij onze zienswijze gegeven, waarop nog geen reactie is gekomen. Tot zover één tak van de gemeente. Met een andere tak overleggen we over de aanschaf van een geluidsinstallatie....

## EYOF

Het aftellen naar de EYOF 2013 is begonnen met de onthulling van de aftelklok op het stadhuis. Onze eigen Bas Jubels is voorzitter van het Locale Organisatie Comité dat het onderdeel atletiek gaat verzorgen. In dat LOC zitten mensen van de drie verenigingen, de

projectleider vanuit de AU en de wedstrijdleider. Samen zullen zij eerst de beschrijvingen van de sleutelfuncties maken en vervolgens hier mensen bij gaan zoeken. Mocht je nu al geïnteresseerd zijn meld je dan bij Bas of verenigingsmanager Karola Mulder.



## Start to Run / Run to the Start

De najaarssessie van Start to Run is alweer achter de rug. De bezetting was dit keer wat lager dan gebruikelijk, maar het was wel een landelijke trend. Een aantal mensen zijn lid geworden (welkom!) en trainen nu mee bij de groep op de vroege woensdagavond. De Run to The Start Zevenheuvelenloop, de speciale voorbereidingscursus op de Zevenheuvelenloop, nadert bijna letterlijk zijn hoogtepunt. Op 18 november is het zover. We bezinnen ons op een vervolg voor deze groep.

## Beleidsplan

Voor het nieuwe beleidsplan 2013-2016 hebben wij een aantal betrokken leden uit diverse geledingen van de vereniging om een reactie gevraagd op de uitgangspunten voor het uit te schrijven beleid. Dat ze betrokken waren blijkt wel uit vele reacties en de goede opmerkingen en suggesties. Binnenkort gaan we specifiek mensen benaderen voor de onderdelen wedstrijd sport, jeugd, recreanten, studenten en vrijwilligersbeleid. Laat het weten als je vindt dat we een bepaalde kant op zouden moeten. We werken toe naar de ALV van voorjaar 2013.

## Naseizoen

Door omstandigheden eerder dan gewoonlijk is begin september onder fraaie omstandigheden om de clubkampioenschappen gestreden. De sprint met vliegende start was opnieuw een succesnummer.

Yara van Dee, eerder 2e bij de C-Spelen, was uitgenodigd voor de jaarlijkse C-interland tegen Noordrijn Westfalen, dit jaar in Gladbeck. De Nederlandse C-junioren wonnen deze interland en ook Yara deed het daar prima als beste Nederlandse. De CWT heeft een prachtig georganiseerde Maliebaanloop neergezet met ook diverse Phoenixers op het erepodium. De weersomstandigheden zaten traditiegetrouw niet tegen.

Nu op naar winter, crossen, indoor en natuurlijk enkele klassiekers bij de wegwedstrijden. Succes allemaal!

*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**

**November 2012**

za	3	Kaderuitje	zie uitnodiging
za	10	Hellas herfstindoor jeugd	Atletiekhal Galgenwaard
zo	11	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
do	15	Verkoop clubkleding	Atletiekhal Galgenwaard
za	17	1e crosscompetitie jeugd	Lelystad
za	24	Warandelooop / NK cross (t/m 25-11)	Tilburg
do	29	Studentenborrel	't Gras van de bureu

**December 2012**

di	4	Verjaardag AV Phoenix	
zo	9	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
vr	21	Deadline 't Phoentje	clubblad@avphoenix.nl

**Nieuwe leden**

Riham Benlamkaddam	jeugd	
Manal Benlamkaddam	jeugd	
Caroline Botman	MLA	cmbotman@hotmail.com
Pien van Bruchem	jeugd	bruchem_verzuum@hotmail.com
Iker Bruggink	jeugd	info@kalander.nl
Anne de Bruin	jeugd	annenovember@hotmail.com
Femke Castenmiller	gastlid	secretfemke@hotmail.com
Selma Chami	jeugd	
Choecri Chami	jeugd	
Amber Chen	jeugd	chen-amber@live.nl
Soufyane Dahmani	jeugd	
Sanae Driouch	jeugd	lahbibdriouch_5@hotmail.com
Ariane Elkenbracht	jeugd	ariane@elkenbracht.nl
Thijs Geelhoed	jeugd	
Merel Geelhoed	jeugd	
Frits Geelhoed	jeugd	
Nathan Grul	jeugd	servaas.grul@online.nl
Paul Hendriks	recreant	pjm_hendriks@hotmail.com
Els Hettinga	MLA	ehettinga@gmail.com
Youssra Khnfous	jeugd	dikrautrecht@live.nl
Marleen Klerks	recreant	mhklerks@hotmail.com
Thierry Kortekaas	MLA	t.a.kortekaas@gmail.com
Astrid van Leerdam	Sprint/Technisch	
		asvleerdam@hotmail.com
Stein Lengkeek	jeugd	
		annemieke_lengkeek@hotmail.com
Wouter Litjens	jeugd	wouter.litjens@planet.nl
Lisanne Lutter	Sprint/Technisch	
		lisannelutter@hotmail.com
Timmi van Maldegem	MLA	
		timmi_van_maldegem@hotmail.com
Isabel Mosterd	jeugd	familie@mosterd.nu
Jasper van Oort	Sprint/Technisch	
		jaspervanoort@hotmail.com
Jade Oosthuizen	jeugd	daimond71@hotmail.com
Frank Peetoom	recreant	frank.peetoom@gmail.com

Anne-France Pinget	Sprint/Technisch	
		annefrancepinget@hotmail.com
Mischa Pranger	recreant	mischa@tomis.eu
Enea Shuta	jeugd	s.rita@hotmail.com
Aleida Sijtsma	recreant	aleidasijtsma@hotmail.com
Lilian van Uhm	MLA	lilian.vanuhm@hotmail.nl
Max Valkenburg	jeugd	mbm@hetnet.nl
Joël van Veen	jeugd	anneriekvanveen@casema.nl
Lykel van de Vegt	jeugd	cvdvegt@hetnet.nl
Willem Veldpaus	jeugd	wilveldpaus@gmail.com
Charles Verheije	recreant	charles.verheije@gmail.com
Floris Verheije	jeugd	leonieDamsma@hotmail.com
Jacob van de Vijver	jeugd	jscheerens@yahoo.com
Rui-Peng Wang	recreant	ruipengwang@gmail.com
Dylan Wever	jeugd	miranda.wever.10@hotmail.nl
Josiene van der Woude	Sprint/Technisch	
		ajvanderwoude@hotmail.com

**Wedstrijd- & trimloopkalender**

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

\* Edwin van den Berg neemt bepaalde taken waar. 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](mailto:wsuit@avphoenix.nl). De wedstrijdsecretaris jeugd (pupillen en CD) via [wsjjeugd@avphoenix.nl](mailto:wsjjeugd@avphoenix.nl).**

## ***Bij Run2Day nu ook 10% contante korting mogelijk!***

Bij onze hoofdsponsor Run2Day is het nu ook mogelijk om te kiezen tussen 15% spaarkorting of 10% contante korting. Wat je ook kiest, geef aan dat je van Phoenix bent, want met iedere aankoop spaar je voor de vereniging.

Sinds eind 2010 is Run2Day onze hoofdsponsor. De financiële sponsorbijdrage van Run2Day aan Phoenix is gekoppeld aan de aankopen door Phoenixleden in de Run2Day winkel in de Mariastraat. In het afgelopen jaar hebben we op die manier met onze gezamenlijke inkopen een flink bedrag verdiend voor de vereniging. Bedankt daarvoor!

Onderdeel van de afspraak was dat alle Phoenixleden bij iedere aankoop 15% korting krijgen door dit bedrag op een spaarkaart bij te schrijven. Deze zomer hebben we met Run2Day kunnen afspreken dat onze leden ook voor de mogelijkheid van 10% contante korting kunnen kiezen.

Kortom, als je bij Run2Day hardloopspullen koopt, krijg je zelf 10% contante korting of 15% spaarkorting én spaar je voor onze vereniging; een prima deal!

## ***Belangrijk: Wedstrijdlicenties voor 2013 worden automatisch verlengd***

Alle wedstrijdlicenties worden voor het komende jaar automatisch verlengd.

Als je geen wedstrijdlicentie meer wilt, laat dit dan vóór 28 november 2012 weten aan: ledenadministratie@avphoenix.nl.

De kosten voor de wedstrijdlicentie voor junioren/senioren en de contributie over het vierde kwartaal zullen in december afgeschreven worden van je rekening. De kosten voor de wedstrijdlicentie voor 2012 waren EUR 20,85 voor senioren en EUR 13,= voor junioren. Voor 2013 zijn de bedragen nu nog niet bekend, maar ze zullen waarschijnlijk iets hoger liggen.

*Patricia Briennesse  
Ledenadministratie*

## ***Zaaltraining voor recreanten***

Iedere maandagavond  
Van 5 november tot 25 februari

Ook dit jaar is er weer onze wekelijkse zaaltraining. Wat gaan we doen? We richten ons in de zaal op blessurepreventie en krachtversterking.

### **Blessurepreventie**

Lopen is fantastisch mooi om te doen. Maar wist je dat het een zeer eenzijdige beweging is die maar al te vaak tot blessures kan leiden...? Het helpt om rompversterkende oefeningen te doen en de loopspijeren specifiek aan te pakken. Het is een uitstekende aanvulling op de gewone training.

### **Hoe?**

Een zaaltraining waarmee we de blessures de baas willen blijven! Natuurlijk gaat het in een ontspannen sfeer, met circuits en spelvormen. Ook zullen we af en toe de zogenaamde piepjestest afnemen. Het is een afwisselende training waarbij specifieke oefeningen gecombineerd worden met lopen. Je zult zeker voldaan thuiskomen.

### **Wanneer?**

Iedere maandagavond van 20.00-21.30 uur  
vanaf 5 november tot 25 februari.

Kom tussen 19.45 en 20.00 uur want stipt om 20 uur gaat de deur weer op slot.

### **Waar?**

gymzaal Gerrit Rietveldcollege (Tuindorp)  
Winklerlaan 373 Utrecht

Je kunt je auto of fiets vrij parkeren.

Er zijn kleedruimtes waar je ook kunt douchen.

### **Trainers**

Marco Antonietti, Ruud Kamp en Diederik de Klerk

### **Vragen?**

Bel Diederik 06-14950562, mail [diederikdeklerk@planet.nl](mailto:diederikdeklerk@planet.nl)  
of stel je vraag tijdens de training.



## Verkoop Clubkleding in Galgenwaard

Starshoe, de leverancier van onze clubkleding uit Zeist, komt ook dit najaar een avond naar Indoorhal Galgenwaard om boven in de entreehal clubkleding te verkopen. Jullie zijn allen uitgenodigd!

Plaats: Entree indoorhal Galgenwaard  
Datum: Donderdagavond 15 november 2012  
18.00 – 19.30 uur

Heb je vooraf vragen of bijzondere wensen, bel dan met Alex Stuijvenberg van Starshoe.

Starshoe Hardloopspecialzaak  
Huis ter Heideweg 56  
3705 LZ ZEIST  
Tel: 030-6925436

Wij hopen velen een plezier te doen met deze service!

## Cursus Jurylid Algemeen

Wil jij die winnende sprong opmeten tijdens het Europees Jeugd Olympisch Festival? Of de winnende worp? Of alle atleten in de juiste banen laten starten? Dat kan! In juli 2013 is de EYOF in Utrecht en iedereen met een jurydiploma mag daar jureren.

Of wil je tijdens de pupillencompetitie meer doen dan haken of kogels terug brengen? Of gewoon meer weten hoe nu al die regeltjes van al die atletiek onderdelen in elkaar zitten? Doe dan mee met de cursus voor jurylid algemeen.

Op twee zaterdagen, 23 en 30 maart 2013 van 10.00 tot 16.00 uur organiseert Phoenix in samenwerking met de Atletiekunie een cursus jurylid algemeen. De cursus is gratis en zal plaatsvinden op Atletiekbaan Maarschalkerweerd, mytylweg 79 in Utrecht. Cursisten kunnen zich inschrijven tot 3 maart (zie de website voor de link om in te schrijven). Je kunt meedoen vanaf het jaar waarin je 16 jaar wordt.

Eventuele vragen kunnen gesteld worden aan Iris Kamp via [IrisenRuud@casema.nl](mailto:IrisenRuud@casema.nl)

*Iris Kamp*

## Voorzitter gezocht

Onze huidige voorzitter treedt na een aangekondigde periode van 4 jaar af. Daarom zoekt AV Phoenix per 1 april 2013 een

VOORZITTER m/v

### De vereniging

Phoenix is een vereniging van een kleine 700 leden verdeeld over recreanten, jeugd en wedstrijdathleten. Binnen elk van die onderdelen zorgen enthousiaste en bewaamde trainers voor een trainingsaanbod van hoog niveau. In competities is Phoenix van jong tot oud vertegenwoordigd. Phoenix is een actieve en maatschappelijk betrokken vereniging, staat midden in de Utrechtse samenleving en levert daar ook een bijdrage aan. Uit eigen initiatieven en goede contacten met de gemeente, buurtorganisaties, collega-verenigingen en andere organisaties en instellingen, zoals de Atletiekunie en VSU krijgt Phoenix tal van kansen om maatschappelijke projecten en atletiekevenementen te organiseren.

Een gemotiveerd bestuur is verantwoordelijk voor al het reilen en zeilen van onze goed georganiseerde vereniging. Het bestuur wordt ondersteund door een verenigingsmanager en een combinatiefunctionaris.

### De kans

Ben jij degene die leiding wil geven aan deze processen? Wil jij Phoenix in alle opzichten weer een stap verder brengen? Dan heb je nu je kans want per 1 april 2013 komt de functie van Voorzitter beschikbaar. Als jij deze veel voldoening gevende en boeiende functie ambieert meld je dan bij het bestuur.

### De competenties

Je bent een enthousiast persoon met een interesse in de breedte van de vereniging, je bent flexibel, en vind het leuk om zowel beleidsmatig als uitvoerend bezig te zijn. Je heb een netwerk binnen Phoenix en mogelijk binnen Atletiekunie en gemeente. Communiceren gaat je makkelijk af.

### De informatie

Voor meer informatie kun je contact opnemen met de huidige voorzitter Edwin van den Berg:  
06 – 13 15 65 72; [e.vdberg@freeler.nl](mailto:e.vdberg@freeler.nl)

**november**

1 Knud Boucher (49)  
2 Mieke van Vliet (51)  
3 Sanae Driouch (7)  
3 Quintijn Spoor (20)  
3 Fatoumata Bah (12)  
3 Luc van den Brink (9)  
4 Michiel Mooibroek (38)  
5 Anne Kool (62)  
5 Nina van Eijk (15)  
6 Chris Daanen (53)  
6 Milou Francisca (15)  
6 Ramon van Dijk (37)  
7 Anne de Bruin (15)  
7 Peter Alblas (49)  
7 Freerk Veldkamp (59)  
10 Safae el Madkouri (12)  
11 Carola Wermer-van Dijk (48)  
11 Arjan Pathmamanoharan (39)  
11 Lorraine Ravestein (26)  
12 Nanne Langhout (17)  
13 Teun Bijman (21)  
14 Maartje Hilde (32)  
17 Nida Huijben (13)  
17 Juras Huijben (13)  
18 Anneke Ossendrijver (39)  
18 Sjoerd Pater (35)  
19 Daniël Godefrooij (25)  
19 Ellen van Tuel (36)  
19 Merle Beernink (17)  
20 Jeroen Peters (45)  
20 Jesse Kayser (30)  
21 Jeroen van den Hoven (42)  
21 Cathrien Raedts (32)  
22 Werner Halter (38)  
23 Gemma van der Kamp (28)  
23 Patricia Brienesse (45)  
23 Roland Boontje (27)  
24 Anouk Aarts (32)  
24 Pascale Schure (39)  
25 Romaisa Hrika (8)  
25 Jannet Vermeulen (57)  
26 Audrey Seghers (25)  
26 Lisa de Ruiter (21)

26 Mieke Balde (42)  
26 Carel van der Werf (49)  
27 Fatima-Zahra Boutayeb (16)  
29 Ok de Kiefte (11)  
29 Jaap Vink (36)  
30 Kirsten de Meijer (34)

**december**

1 Jort Brandenburg (15)  
2 Govert van Eeten (37)  
4 Arnoud van 't Hof (50)  
5 Caroline Botman (26)  
6 Claudette Corinde (40)  
7 Hans de Caluwe (68)  
7 Martin van den Berg (46)  
7 Gerrieke Grootemarsink (26)  
7 Femke Wessels (15)  
8 Anne-Marie Philipsen (45)  
8 Lara Witte (18)  
8 Paul Kommeren (51)  
11 Maartje Kristensen (23)  
13 Lars Uijlenhoet (11)  
13 Saskia de Vries (30)  
14 Jan Groenendijk (56)  
14 Mirjam van de Kant (48)  
15 Desiree Gerrits (46)  
15 Debbie de Wit (32)  
15 Wim van Teutem (61)  
16 Paul Habes (54)  
17 Frits Gerlach (70)  
17 Jeroen Wenmakers (10)  
18 Roon Bakels (55)  
18 Anne Rietveld (21)  
19 Wim Ormel (26)  
20 Vincent Hocq (30)  
22 Marleen Klerks (39)  
22 Hanneke Simmelink (31)  
22 Raisa Amina Belfort (9)  
23 Kees de Jong (51)  
23 Ewa Skotnicki (45)  
23 Safi Thier (15)  
25 Alexander van der Grift (18)  
28 Aleida Sijtsma (33)  
28 Marco Antoniotti (58)

29 Ellis Blokdijk (12)  
29 Jamie Jansen (13)  
29 Hannah Jansen (13)

Elke maandag- en donderdagmiddag worden de banen van respectievelijk Overvecht en Maarschalkerweerd overgenomen door tientallen kinderen van 7 tot 11 jaar. Bij AV Phoenix zetten zij hun eerste stappen van een mogelijk glansrijke atletiecarrière. Vele trainers zetten zich wekelijks vol passie in om hen op een leuke manier tot betere prestaties te brengen. Maar er is natuurlijk meer dan alleen trainen!

De oudercommissie zorgt voor alle activiteiten voor pupillen die niet op het technische vlak liggen. Pauline Verburg is sinds zomer 2011 voorzitter van deze commissie. "Ongeveer zeven jaar geleden is de oudercommissie opgericht om de trainers te ontlasten. Zij houden zich bezig met de trainingen, wij helpen bij het organiseren van activiteiten als het pupillenkamp, de filmavond en uiteraard de picknicks tijdens de welbekende strandtrainingen. Voor die kinderen is het superleuk om naast de trainingen ook dit soort activiteiten met elkaar te ondernemen. Bovendien is het goed voor het clubgevoel en het onderlinge contact."

De oudercommissie bestaat momenteel uit vijf man. Of beter gezegd: vier dames en een heer. Naast Pauline zijn dit Angélique Schemmekes, Annelies Roest, Leonore Kneepkens en Oskar de Kieft. "Aan het begin van ieder schooljaar verdelen we de taken. Als commissielid kan je dus ieder jaar kiezen of je verantwoordelijk wilt zijn voor het kamp, de filmavond of de strandtraining. Dit loopt allemaal uitstekend, hoewel het voor de balans in de groep beter zou zijn als er nog een man zou toetreden." Een andere belangrijke taak van de commissie is het signaleren van problemen op of rond de pupillentrainingen. "Bij de trainingen staan wij vaak langs de baan en spreken veel ouders en ook de trainers. Als wij problemen zien, kaarten wij dit aan bij het bestuur, met name jeugdbestuurslid Frank Witte. Daarnaast proberen we ons steentje bij te dragen aan het jeugdbeleidsplan."

Naast de vijf commissieleden zijn veel andere ouders bereid om de handjes uit de mouwen te steken. En dat is maar goed ook, want er is altijd genoeg te doen, aldus Pauline. "De oudercommissie regelt soms de locatie van het (junior) pupillenkamp, maar ook de catering. Elk jaar gaan er dus veel ouders mee om te koken en boterhammen te smeren. Wij zorgen dat de kinderen voor en na de trainingen goed te eten krijgen. Sterker nog, we staan zelfs tijdens de trainingen halverwege op een met de trainer afgesproken plek klaar met bananen. Er moet toch elke twee uur wat in", grapt Pauline. "Ook tijdens de strandtraining zorgen wij ervoor dat de kinderen goed te eten krijgen en verzorgen we een uitgebreide picknick na afloop van de training. Voor de filmavond is onze commissie verantwoordelijk voor de filmselectie en het regelen van de ruimte, de

inschrijvingen en uiteraard de popcorn." Handjes zijn dus altijd meer dan welkom. "Ouders die het leuk lijkt ook mee te helpen aan één van de activiteiten, kunnen mij gerust aanspreken: ik ben in principe elke maandag en donderdag aanwezig bij de training. Ik kan het alle ouders ook echt aanraden. De sfeer onderling is hartstikke goed en de betrokkenheid met de vereniging wordt er enorm door vergroot, dat stimuleert jezelf maar ook zeker je kind!" Lijkt het je leuk de oudercommissie te helpen, spreek Pauline dus gerust eens aan langs de baan. Een mailtje sturen kan ook: [paulineverburg@tiscali.nl](mailto:paulineverburg@tiscali.nl). Is de oudercommissie niks voor jou maar wil je wel graag een steentje bijdragen aan de vereniging? Momenteel zijn de volgende functies vacant:

#### Jurycoördinator WOC

Ben jij goed in regelen en plannen? Zonder juryleden geen wedstrijden dus een zeer belangrijke en gewaardeerde functie bij de organisatie van wedstrijden.

#### Lid vrijwilligerscommissie

Vindt jij het leuk om mensen te interviewen en artikelen te schrijven? De vrijwilligerscommissie is nog op zoek naar een redacteur om artikelen te maken over actieve leden van de vereniging voor onder andere in 't Phoentje en op de website.

#### Wedstrijdsecretariaat uitwedstrijden

De wedstrijdsecretaris is als zelfstandige functionaris verantwoordelijk voor het (voor)inschrijven van atleten voor wedstrijden en competities, atleten voorzien van informatie over wedstrijden.

Leden met interesse kunnen een mailtje sturen naar de Karola Mulder ([verenigingsmanager@avphoenix.nl](mailto:verenigingsmanager@avphoenix.nl)) of Hans Rebers ([hcrebers@hotmail.com](mailto:hcrebers@hotmail.com)) van de vrijwilligerscommissie. Ook voor een oriënterend gesprek over mogelijke leuke functies of taken binnen de vereniging kan je gerust contact met ons opnemen!

*Hans Rebers*



Op zondagmiddag 9 september kwam ik nietsvermoedend op de baan om als jurylid te helpen bij de clubkampioenschappen. De eerste die ik tegenkwam was Bas Jubels, die graag clubkampioen wilde worden maar wel tegenstanders nodig had. De animo was niet groot bij de senioren en Bas probeerde mij over te halen om mee te doen. Meestal reageer ik niet zo spontaan, maar om voor mij nog steeds onverklaarbare reden zei ik ja. Snel gebeld naar huis zodat Fieke mijn sportschoenen mee kon nemen, die ik al twee jaar niet gebruikt had.

Ik ben fanatiek wielrenner en dus in uitstekende conditie, maar hardlopen doe ik nooit (meer). Ik dacht dat ik die 100 en 1000 wel door zou moeten komen, en speer en ver zou ik wel zien. Ik had 3 geldige worpen met speer, daarna was er de sprint. Dat vond ik leuk. Er was wat tegenwind en ik had het gevoel dat ik enorm hard liep doordat de wind echt langs mijn oren floot. De tijd was echter meedogenloos, de langzaamste (m/v). Bas was wel blij, wat een top tijd op de 100m: 10.48. (O, er staat een sterretje bij, vliegende start).

Verspringen deed ik voorzichtig vanwege blessure gevaar, 3 geldige sprongen, ik consolideerde mijn positie. De 1000 meter had ik zin in. In dezelfde serie liep Lara, mijn dochter. Ik ging vlak na de start achter haar lopen en hield dat goed vol.

Lara hield mij in de gaten en zette een versnelling in op de laatste 200m. Dat lukte mij niet meer, ik moest haar laten lopen, en finishte nog ruim binnen de 4 minuten. Goed dat Lara sneller was, de contributie die ik betaal voor haar is blijkbaar goed besteed!

Toen ik later de einduitslag zag was ik erg teleurgesteld. Er was een atleet die alleen maar aan de 1000m meedeed en hij had nog meer punten in totaal dan ik. Nog erger, voor verspringen had ik nul punten, nul!

Terugkijkend vond ik het leuk om een keer mee te doen. De tol die ik moest betalen was onverbiddelijke spierpijn, ik kon de trap nauwelijks op, maar na een week was het over.

Het clubkampioenschap was een groot succes. Goed georganiseerd door de WOC, het was prachtig weer, de sfeer was uitstekend en de opkomst bij de jeugd was enorm groot. Ik ben er dus zeker weer bij volgend jaar, maar niet meer als niet-atleet!

*Frank Witte*

Phoenix goes Scottish: The Highland Games.  
 Waar de echte mannen en vrouwen zich onderscheiden.  
 Durf jij het aan?

8, 9, 10 maart 2013 voor alle senioren op een geheime locatie. Geef je NU op mail naar [clubkampsoc@avphoenix.nl](mailto:clubkampsoc@avphoenix.nl)

Wij van de CWT hadden het een paar dagen voor de Maliebaanloop mooi voor elkaar. Alle vrijwilligersposten waren bezet, alle herinneringen en startnummers waren geleverd en al het vervoer was geregeld. We hadden vervanging voor de familie Vermeulen die decennialang de catering deden en onze ervaren coördinator van de verkeersregelaars, Kirsten, kon die lastige klus overlaten aan Maud. Ten slotte hadden we zelfs weer een nieuw commissielid in de vorm van Sanne die de jeugdloop kon coördineren. Het leek kortom of er niets meer fout kon gaan.

Iedereen die wel eens een evenement heeft georganiseerd weet waarschijnlijk dat je zoiets nooit moet denken. Er gaat namelijk altijd wat mis. In ons geval begon het op vrijdag. Roelof zou een kleine vrachtwagen ophalen bij een verhuurder en die vervolgens vullen met afzetmateriaal bij een aannemer en ten slotte ook nog een aggregaat ophalen. Op zich geen probleem. ... Tenzij iemand een paar kilometer voor je op de snelweg een ongeluk veroorzaakt en je zo vast als een huis komt te staan. Gelukkig stond ik op stand-by voor dit soort onvoorzienigheden en kon ik al vrij snel me bij de verhuurder van de vrachtwagen melden. Daar heb ik twee dingen geleerd:

- 1) Veel auto's die ik vrachtwagen noem zijn eigenlijk een bestelbus.
- 2) Verhuurders zijn niet altijd flexibel.

Het bleek namelijk dat de gereserveerde bestelbus (ik noem het maar zo) nog niet aanwezig was en dat ook niet bekend was hoelang dat precies ging duren. Hij werd wel gebracht, maar de chauffeurs waren niet bereikbaar want; inhuur. Er was ook geen alternatieve bestelbus beschikbaar. Aangezien er nog enige speling was voordat de aannemer waar we de afzettingen moesten halen zijn poorten zou sluiten, kon ik eerst wel even geduldig wachten. Toen na een half uur de planning toch wel krap begon te worden heb ik maar een noodscenario voorgesteld. Eén van de medewerkers van de verhuurder zou mij een lift geven naar de aannemer zodat ik daar de spullen in ontvangst kon nemen en zonodig buiten de poort bewaken. De verhuurder zou de bestelbus bij aankomst direct doorsturen naar die aannemer waarna ik de wagen zou kunnen inladen en vervolgens de chauffeur ervan weer terugbrengen naar de verhuurder. Zo gezegd zo gedaan.

De medewerker die mij een lift zou geven kwam over vijf minuten, wat na 20 min ook daadwerkelijk gebeurde. Toen hij mij afzette bij de aannemer bleek Roelof net aangekomen omdat hij inmiddels ook was ontsnapt uit de file. Toen hij begreep dat er nog geen bestelbus was om te vullen vertrok hij weer om dan maar eerst het aggregaat op te halen. Toen uiteindelijk de bestelbus arriveerde had ik nog tien minuten tot sluitingstijd om de anderhalve ton

afsluithekken in te laden. Daarvan gingen ca 6 minuten op aan het inparkeren van dat lompe ding en het uitvogelen hoe de laadklep openging. Gelukkig konden een paar man van die aannemer mijn eenzame gezwoeg al snel niet meer aanzien en hielpen ze met inladen totdat een kwartier na sluitingstijd alles erin zat.

Eindelijk opgelucht reed ik naar de Maliebaan, terwijl ik van Roelof het bericht kreeg dat ook hij geslaagd was en onderweg naar de Maliebaan. Toen kreeg ik een klappand. Eigenlijk was het een klap van niks, maar meer een pof. Mijn verbazing was dan ook aanzienlijk toen ik een groot vierkant gat in de voorband zag. Bij nadere inspectie werd dit al wat logischer aangezien het profiel op die band hooguit als een vage herinnering beschreven kon worden. Er was geen reservewiel aanwezig, dus maar even de verhuurder gebeld. Die zou wel iemand sturen.

Tijdens de wachttijd hield Roelof me alweer gezelschap omdat hij onderweg naar de Maliebaan toch langs mijn positie kwam. Toen de monteur kwam moest hij verzuchtend concluderen dat dit een Iveco was en hij normaal alleen DAF deed. Maar geen nood; hij zou het wiel wel meenemen naar de werkplaats en er daar een nieuwe band opzetten. Afijn, na weer de nodige wachttijd kwam onze held terug en plaatste vakkundig het wiel met de nieuwe band en konden we eindelijk onze spullen naar de Maliebaan brengen.

Toen blies Roelof zijn motor op. Zo zag het er voor een leek uit in ieder geval. We zagen vooral veel witte rook. Dit keer moest de ANWB er maar bij komen. Omdat hier weer op gewacht moest worden en we ondertussen nogal honger hadden ging ik proberen in de buurt wat eten te vinden. Aangezien ik geen meeneem-eettent in de buurt vond werd het shoppen bij de appie en aangezien het geen to-go was werd het krentenbollen, chips en sap. Eenmaal terug bij Roelof bleek de ANWB-monteur al bijna klaar te zijn met zijn reparatie van de koelleiding. Niet lang daarna konden we eindelijk onze spullen naar de Maliebaan brengen.

Toen begon Roelofs auto weer witte rook uit te walmen. Zijn opgeruimde en onbezorgde inborst begon nu toch wat haarscheurtjes te vertonen. Ondanks dat er pas enkele minuten verstreken waren was de ANWB-monteur toch al niet meer terug te roepen en moest er een ander geregeld worden. Ik liet hem achter om de bestelbus vast op de Maliebaan te zetten, aangezien ik daarna ook nog naar huis moest lopen. Toen de tweede monteur bij Roelof kwam bleek uiteindelijk dat de witte rook afkomstig was van verdampend water uit de motor dat voor de reparatie al gelekt was. Er was dus eigenlijk niets aan de hand!

Er kan dus altijd iets misgaan. Dat bleek ook maar weer op de dag zelf. Het is best schrikken als de vrijwilligers coördinator je komt vertellen dat er twintig vrijwilligers niet zijn op komen dagen of als blijkt dat de gemeente het hek in het Wilhelminapark waar het parcours doorgaat op slot heeft laten zitten. We hebben de vrijwilligers die er wel waren flink moeten herverdelen en toevallige omstanders gevraagd om te helpen. Frits heeft thuis nog een ijzerzaag gehaald om het slot in het park open te zagen, maar gelukkig kon de beheerder van het park nog op tijd bereikt en overtuigd worden om zijn sleutel te gebruiken.

Het gekke is dat ondanks dit alles de deelnemers bijna niets gemerkt hebben van de wanorde. Er waren dan ook een aantal zaken die wel goed werkten. Het gebruik van de parallelweg bij de prestatieloop werkte heel goed. Het verwerken van inschrijvingen en de tijdregistratie met de startnummers van racetimer werkte heel goed. Maud en Sanne doorstonden een vuurdoop en bleven overeind. Met twee mensen voorfietsen bij de prestatieloop werkte ook heel goed. En alle leden die hieraan meegewerkt hebben werkten ook heel goed. Ik wil iedereen die heeft geholpen dan ook van harte bedanken. Mochten jullie nog opmerkingen of ideeën voor verbetering hebben, laat het ons dan vooral weten. Dan wordt het volgend jaar echt een probleemloos evenement.

*Simon vd Enden*



Zondag 30 september vormde de Singelloop in Utrecht het decor voor de NK 10km op de weg. Vele Phoenix deelnemers kwamen in actie en er werden mooie prestaties behaald.

Onder gunstige omstandigheden vond om 13:00 het startschot plaats door burgemeester Wolfsen. Achter bekende namen zoals Nageeye, Van Malsen, Wassink, Wiggers, Hoornweg, Molenhuis, Pleijte en Polderman liepen de Phoenix-deelnemers hun eigen race, vechtend voor elke positie en een pr. Een aantal pr's werd aangescherpt en er werden mooie klasseringen behaald. Leon Graumans kwam als eerste Phoenixer over de finish. De tijd van 31:53 betekende een pr van net geen minuut en resulteerde in een 23e plaats bij de Mannen Senioren.

Slechts enkele seconden daarachter kwam Bernard te Boekhorst. In een uitstekende tijd van 31:57 pakte hij een zilveren medaille bij de categorie Mannen 40. Dit was alweer zijn 3e nk medaille dit jaar na eerdere overwinningen bij het NK indoor 40+ (800m en 3000m) en het NK 10.000m 40+.

Maarten van Ommen hoopte op een tijd in de 32 minuten. Dit lukte niet, maar met 33:34 zat hij slecht 18 seconden boven zijn pr gelopen in februari in Schoorl.

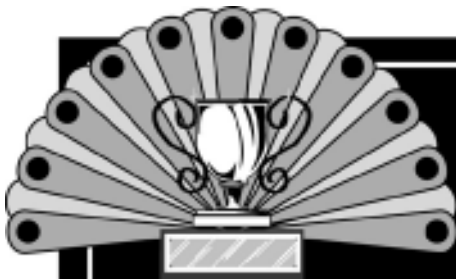
Er zullen ongetwijfeld nog genoeg 10 km's volgen dit seizoen waarin die 32'er er gaat komen. Leonard Tersteeg bleef verder van zijn pr verwijderd en was met 34:59 niet echt tevreden.

Ad Buijs pakte in de leeftijdscategorie 60+ een bronzen medaille met een tijd van 38:25.

Bij de dames was er een minder grote Phoenix deelname. Desalniettemin werd ook hier succes geboekt. In de categorie vrouwen 55+ completeerde Jannet Vermeulen het trio Phoenix medaillewinnaars. 44:34 minuten betekende voor haar een zilveren medaille.

Verder waren er sterke optredens van Marc Leijtens, Jeroen Gresnigt en Sjoerd van Reeuwijk. Zij liepen alle drie een pr en laten de laatste maanden flinke progressie zien. Dat belooft nog wat voor de toekomst.

*Leon*



de hoogste kwaliteit  
tegen de laagste prijs

**NICO PAUW**  
**SPORTPRIJZEN**

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359



## Hallo Junioren en Pupillen,

Wanneer dit Phoentje op de deurmat ligt, is het nieuwe atletiekjaar begonnen. Toch weer een jaartje verder waarin weer veel nieuwe activiteiten en wedstrijden op het programma staan. In dit Phoentje kijken we terug op de afgelopen maanden en blikken we vooruit op de aankomende maanden. We hopen op een mooi, leuk en sportief atletiekjaar!

*Roos en Chaya*

## Piratenkamp

In het weekend van 5 tot en met 7 oktober zijn we met een hele grote groep (bijna 60 kinderen) op kamp geweest in Loon op Zand. Ondanks zo nu en dan wat (veel) regen in het begin, mocht dit er niet minder leuk op worden. Met een super plek, (privé) bos, activiteiten en gezelligheid is het kamp erg geslaagd.

In een van de eerste spellen hebben jullie een verhaaltje moeten schrijven. Deze hebben het hele kamp gehangen. Ook zijn er mooie vlaggen gemaakt. Deze zal je misschien nog wel eens op een training tegen komen. Ook 's avonds hebben jullie het super gezellig gehad. In de eerste nacht was er weinig slaap, maar gelukkig werd deze slaap weer goed ingehaald in de tweede nacht! Hierdoor was iedereen weer fit om een survival cross te lopen.

Er zijn tijdens het kamp foto's gemaakt en ik heb gehoord dat vele kinderen de foto's graag willen zien. Ik denk ook dat ouders wel heel benieuwd zijn naar wat jullie allemaal hebben gedaan. We zullen als leiding snel een beslissing nemen over wat we met de foto's doen. Hierover krijgen jullie zo snel mogelijk bericht. Wil je toch niet wachten en wil je jouw foto van de cross, dan mag je mij alvast mailen op [chaya\\_friedhoff@hotmail.com](mailto:chaya_friedhoff@hotmail.com)! Bedankt voor dit fantastische weekend!

Hieronder nog een paar verhalen van de kinderen die mee waren:

Hallo,  
Het piratenkamp is heel leuk. Het was ook best wel leuk om in het donker de andere piraten te pakken. Er zijn ook heel veel schattige dieren, zoals een moeder geit met 2 kleintjes. Je mag ook in hun hok en ze optillen. Ook zijn er konijntjes, herten, kippen en vogels. De speeltuin/speelbos is super leuk. Er zijn allemaal dingen die je niet zo vaak ziet in andere speeltuinen en die ook juist het leukste zijn. Helaas moeten we alweer bijna gaan :- ) maar het is/was super leuk.

Doei xxx

Milou (A2)

Het piratenkamp is heel erg leuk. Het zijn spannende activiteiten. Meestal in het donker. Je blijft heel laat op en als je in bed wordt gelegd dan slaap je bijna meteen. Het is soms best wel eng, want in het donker word je vaak lastig gevallen door "de piraten" en dan kan je heel erg schrikken. En daarom is het handig als je je zaklamp meeneemt. Er zijn op de boerderij ook heel veel leuke en schattige beesten zoals roeien, konijnen, parkieten en heel veel meer leukes!

Pieter Maas (B pupil)





Het was super, alleen een beetje koud!

Het was top :-)

Het was heel leuk en vooral de leiding was heel grappig.

Sofie (C-pupil)

Ik vond het super leuk. Alleen de geiten waren midden in de nacht aan het zeuren om eten dus toen werden we steeds wakker gemaakt. Verder waren ze heel erg lief. Verder vond ik het ook super cool en leuk!

Doëï

Jetske (A2)

Hoi Piraten!

Helaas is het allemaal weer voorbij, maar het was echt een heel gaaf weekend. Iedereen was heel gezellig, vrolijk en sportief bezig! Volgend jaar ben ik er hopelijk weer bij!

Liefs,

Yara (Begeleider)

Hoi Piraten

Groetjes van Roodbaard, Barbarossa, Jack Sparrow, Kapitein Iglo, The Flying Dutchman, Jan, Piet, Joris en Corneel, Schateland, Piet Heyn en de watergeuzen! Groeten vanuit de Kombuis!!! Volgend jaar koken we raasdonders met speke (of pasta)!

Adios,

Reinier (kookploeg)

Het is hier heel leuk en er is hier een gave speeltuin en ook een bosspelaan. Net was de cross en die vond ik ook heel leuk. Daarmee was ook de prijsuitreiking. Over een tijdje gaat we naar huis en dat is jammer. PS volgend jaar wil ik weer mee!

Elly (A1)

Het spel met al die rovers (het begin spel) vond ik erg leuk! De konijntjes en de geitjes vond ik heel lief. Ik zou hier wel vaker willen komen.

Stein (A1)

## Gevonden

Na een geweldige kamp, blijven er altijd veel spullen achter. Gelukkig is er tijdens trainingen al heel veel uit deze gevonden voorwerpen bak gehaald, maar er blijven nog altijd spullen achter. Het vreemde is dat de meeste kinderen tot nu toe zeggen dat het niet van hen is, maar het moet toch echt van iemand zijn. Mis je iets of hebben jouw ouders nu aangegeven iets te missen, lees dan onderstaande lijstje zorgvuldig door. Misschien zit het ertussen en kan je het bij de trainingen ophalen.

- Blauwe trainingbroek/joggingsbroek. Merk Rucanor. Maat 140. Er zit een zakje op de billen. Bij de benen wat wijd en aan de onderkant sluit het aan op de voeten. Bestaat uit twee lagen. De binnenkant is wit/grijs.
- Donkerblauwe trainingsbroek. Merk Adidas. Maat 164. Aan de onderkant en zijkant zitten drie strepen (wit gevlochten). Helemaal aan de onderkant zit een klein plastic dingetje met twee blauwe vierkantjes erop.
- Donker blauwe regenbroek. Maat 10. Recht model. Aan de onderkant zitten drukknoopjes zodat je ze ergens aan vast kan klikken. (denk aan de regenjas, zodat het een pakketje wordt?!)
  - Wit T-Shirt van de H&M. Maat 122-128
  - Zwarte legging. Maat 128 van de H&M. Zit een labeltje in waar je je naam op kan schrijven.
  - Roze theedoek. Deze theedoek bestaat uit lichtroze rechthoeken met daartussen kleine donker roze vierkantjes.
  - Wit geruite theedoek. Deze theedoek is wit en heeft lichtblauwe horizontale en verticale strepen. Het zijn steeds drie horizonne en verticale strepen, waardoor je blokjes krijgt.
  - Grijs sokken met twee kleine licht grijze strepen aan de bovenkant. Groter dan een hand. Setje is compleet.
  - Eenzame gestreepte sok. Staat 48 op met College. Strepen zijn wit, beige, blauw,beige, zwart.
  - Eenzame gestreepte sok. Strepen zijn Zwart, donker grijs, licht grijs, donker grijs, blauw.
  - Eenzame effen witte sok. Handgrootte. Effen om de voet, bij de enkels richting been zijn het strepen. Lijkt veel op een sportsok.

Het kan zijn dat er iets in jouw tas is gekomen dat niet van jou is. Graag zouden we hier ook een beeld van willen hebben. Zou je wat je over hebt, willen meenemen naar de training en dit aan jouw trainer willen geven? Liefst zo snel mogelijk zodat iedereen zijn eigen spullen weer terug heeft en anders onze gevonden voorwerpen bak zo compleet mogelijk is.

## Gezocht

Piratenkapitein staat na het kamp in zijn hemd: wie heeft zijn rode jas gevonden?

Piraat Antoni (pupillen C) is tevreden van het kamp teruggekeerd, maar zonder zijn rode kapiteinspiratenjas met gouden biezen. Indien iemand weet waar die is, stuur een mailtje naar [antoni@elkenbracht.nl](mailto:antoni@elkenbracht.nl) en piraat Antoni kan weer goed gekleed door het leven. Dank je wel!

• • • • •

## Spreekbeurtenkist

Wij zijn allemaal weer begonnen en alweer een beetje gewend in de nieuwe groep. Ook dit jaar zullen er waarschijnlijk spreekbeurten gehouden moeten worden. Wist je dat we bij Phoenix een hele mooie kist hebben met alle materialen die je in de training gebruikt? Deze kun je lenen als je jouw spreekbeurt houdt over atletiek. In de kist kunnen alle materialen en staan handige weetjes over atletiek. Succes met de voorbereidingen. ....

• • • • •

## Clubkampioenschappen

Op 9 september werden de clubkampioenschappen weer gehouden. Nijntje was er ook bij. Je kwam aan bij de baan en dan kon je je startnummer ophalen. Dan een beetje warm worden.

Ons eerste onderdeel was verspringen en toen had ik een nieuw PR. In de pauze gingen ik en Joanne strips lezen. De pauze was voorbij en dan tijd voor het volgende onderdeel: sprint. Bij de meeste wedstrijden ren je in een serie, maar hier rende je alleen.

Dan tijd voor het laatste onderdeel van het meerkamp: balwerpen. Die dag (net zoals vorig jaar) was het heel warm. Het was dus erg fijn dat wanneer je moest wachten tot je kon werpen onder een tent kon staan.

Na het meerkamp was er natuurlijk de prijsuitreiking. Die was heel spannend. Na de prijsuitreiking ging ik naar huis met de eerste plaats medaille. Ik deed niet mee met de familie estafette.

Maar kortom: dit was een hele leuke dag en ik hoop dat kamp net zo leuk wordt.

*Elly (pup A1)*

## Competitiefinale D-Junioren 2012

Zaterdagochtend rond 10.00 uur.

Waarom zijn die atletiekwedstrijden toch altijd zo ver weg? Ik ben op weg naar Krommenie en zit al ruim een uur in de trein. Maar deze reis heb ik er natuurlijk helemaal voor over, ik ben namelijk ontzettend trots dat 'mijn' d-junioren in de landelijke finale van de competitie staan. Ik ben dan ook ontzettend benieuwd hoe ze het vandaag gaan doen, en of er nog pr's worden gehaald.

Zaterdag eind van de middag, rond 17.00 uur.

Het was een leuke dag. Ik zit ondertussen weer in de trein, maar nu weer terug naar Utrecht en bedenk me wat er vandaag allemaal gebeurd is.

Toen ik vanochtend de trein uitstapte op station Krommenie-Assendelft, liep ik Elsa, oud-trainster van de d-junioren, tegen het lijf. Samen liepen we naar de atletiekbaan, waar we Patrick, Joris, Sibren én Miriam aantreffen. Zes trainers voor zeven junioren, veel beter kan niet, toch? Bovendien één trainster, Miriam, die speciaal hiervoor helemaal uit Stockholm is overgevlogen! We konden gelijk naar de estafette gaan kijken. Er werd hard gelopen en goed gewisseld.

Vervolgens zagen we Felipe bij het hoogspringen zijn pr verbeteren van 1.25 meter naar 1.30 meter. Ontzettend goed van hem! Luc liep een pr op de horden, 11.7 seconden, en ook Theun ging als een speer over de horden heen. Vervolgens haalde Luc met verspringen, na twee sprongen onder de 5 meter, bij de laatste sprong 5.07 meter. Zijn doel is bereikt! Tegelijk is Noah aan het kogelstoten, die ook een pr stoot, namelijk 8.40 meter. Bij de 1000 meter is er geen pr gehaald, maar er is wel een goede tijd gelopen door Tim en Juras.

Zoals jullie kunnen lezen, hebben de d-junioren het ontzettend goed gedaan. En dat nog wel terwijl er ook twee geblesseerden, Tim en Milan, bij waren. Ik zeg: nu hard trainen en volgend jaar weer op naar de gebiedsfinale!

*Roos*

## Finale pupillencompetitie

Op zaterdag 15 september 2012 zijn we met een aantal atleten naar Almere geweest. Hier vond de finale plaats van de competitie. De één liep een lange afstand en de ander deed een meerkamp. De pupillen A1 waren zelfs geplaatst als groep.

In het begin liepen we een vlaggenparade. De vlag en Nijn voorop en alle atleten erachter en natuurlijk veel bellenblaas, dat vooral de vereniging achter ons uitputte. Die moest natuurlijk alle bellen kapot slaan. Hierin was zóóó goed te zien dat wij ook echt een ploeg waren. Ouders, kinderen en natuurlijk trainers leefden met elkaar mee en moedigde elkaar aan. Zelfs als iemand allang klaar was, werd er gebleven om de anderen aan te moedigen. Hieronder ook de verhalen van de kinderen over dit mooie dag.

*Het was een hele leuke wedstrijd met sprinten en verspringen. Dit ging heel goed. Bij de estafette moesten we overlopen want Noa en Sanne waren 20 meter uit het wisselvak. De tweede keer ging het heel goed. Ik had de 1000 meter ook nog mogen lopen en dat ging ook heel goed.*

Noa (Pupil A1)

Hallo Allemaal,

*Ik wil jullie vertellen hoe ik het vond in Almere met de finale voor de pupillen. Ik vond het heel leuk, vooral het balwerpen en sprinten. Dat zijn mijn lievelings-onderdelen. We hadden heel mooi weer en het was gezellig met iedereen. Ik heb erg mijn best gedaan en de andere kindjes ook, en we mogen allemaal trots op ons zelf zijn. De vlaggenparade vond ik ook leuk vooral dat we mochten bellen blazen. We hebben genoten van een hele mooie dag.*

Tot gauw bij de training, groetjes Hamza.



## Wisselen van groep

Let op: we gaan per 1 november wisselen van groep. Dit betekent dat je een groep omhoog gaat en dus ook een nieuwe trainer krijgt. Dit gaat gebeuren op donderdag 1 november (pupillen en junioren) en maandag 5 november (pupillen). Op deze dagen zullen de trainingen van de pupillen ook niet meer op de atletiekbaan zijn en zullen we naar binnen gaan. Hierover hebben jullie al wat informatie gekregen in een brief.

We vragen jullie de eerste training echt op tijd te komen, omdat je dan het kaartje krijgt zodat je weet in welke groep je zit. Daarnaast kan je dan ook rustig controleren of de gegevens kloppen en eventueel aanpassen. Dit is voor de trainers altijd heel fijn, zodat als er iets is we jullie altijd kunnen bereiken.

Daarnaast vragen we aandacht voor jouw ouders. Tien minuten voor het einde van de training zullen de trainers een voorlichting geven voor ouders. Hierin zullen ze vertellen wat ze dit jaar gaan doen. Wachten is altijd heel saai en het luisteren is na een training best moeilijk. Daarom zal er voor jullie in deze tijd een activiteit zijn waaraan je meedoet.

We hopen op een leuk, gezellig en sportief nieuw sportjaar.

Namens alle trainers.

## Crosscompetitie

De crosscompetitie gaat weer van start. Let op, want je kunt je weer opgeven. Het is altijd een lekker rondje door de bossen. Met nat weer is het natuurlijk helemaal super om dan lekker vies te worden. Dit jaar zijn de wedstrijden in Lelystad, Woerden en in Amersfoort. Wanneer je je plaatst voor de finale is dit op 9 maart in Castricum. Wanneer je kans wil maken op een plekje in de finale moet je minstens twee van de drie wedstrijden meedoen of een topprestatie leveren.

De volgende data zijn voor de cross belangrijk:

Eerste wedstrijd:	17 november 2012 (Lelystad)
Tweede wedstrijd:	12 januari 2012 (Woerden)
Derde wedstrijd:	9 februari 2012 (Amersfoort)

Als je goed oplet, zie je dat de tweede wedstrijd op 12 januari is. Op die dag organiseert Phoenix een indoorwedstrijd (meerkamp) in de sporthal van Galgeward. Je kunt er één missen, dus bedenk goed wat je wilt.

## Indoorwedstrijden

Er zijn twee wedstrijden waarvoor we jullie aandacht willen vragen. Dit zijn indoorwedstrijden in de sporthal van Galgewaard. Hellas organiseert de Kerstbomenmeerkamp op **15 december**. Altijd erg leuk en gezellig!

Phoenix organiseert op **12 januari 2013** een indoorwedstrijd. Het zou leuk zijn om daar met zoveel mogelijk kinderen van Phoenix aan mee te doen. Ondanks dat de cross die dag ook is, vragen wij hier goed over na te denken. Wanneer je niet mee doet met de cross zou het super leuk om dan naar deze wedstrijd te komen! Hoe meer zielen, hoe meer vreugde en worden wedstrijden ineens heel leuk, gezellig en prestaties vaak ook goed! Je moedigt elkaar natuurlijk wel aan.

## Kerstvakantie

In dit Phoentje geven we al een kleine vooruitblik op het aankomende binnenseizoen. Naast de wedstrijden die er worden georganiseerd, zit er ook een kerstvakantie tussen. Die komt er sneller dan je denkt. Deze vakantie is namelijk van 23 december tot en met 6 januari. In deze weken is er geen pupillentraining. Ook 20 december is er geen pupillentraining, omdat we dan met z'n allen aan een heerlijk kerstdiner zitten op school. Dit is dus de donderdag voor de vakantie.

Fijne vakantie en een goede jaarwisseling!

## WOORDZOEKER

E F Y P U E A L D V M A R T I N A K  
 S G W E K G K O G E L G P G S O V C  
 T I H A S R S J X W H N U M M E R R  
 A M L G T E Y K T R D H O R D E J O  
 F B X A K A B D E H O O G U K B Y S  
 E R N I T O S V C X L S Y E O I A S  
 T D P C U L X P H O E N I X C N E L  
 T S I F W R E M R J S X C U E A D F  
 E W U S E J D T E S B P L P F A Y K  
 V K R K C O B L I B P F R R I B C U  
 Y P E X H U L O J E N E A I X M O G  
 F B B G N I S K L P K A E T N K I P  
 A O C I A R H G S T N P Y R C T A L  
 U S X D D V I V C N B V C V M F G N  
 V T E L K O A G I J M E E R K A M P  
 Y M U B H G N W Y P M T W N R B K V

## Pupillen opgelet!!!

Ik ga er even tussen uit en ga hierbij ook het Phoentje voor korte tijd verlaten. Er is helaas nog geen opvolger die het voor maximaal een jaar wil overnemen. Omdat ik niet meer naar wedstrijden of trainingen ga, wordt het moeilijk om te weten wat er speelt en hoe activiteiten zijn geweest. Verhalen schrijven wordt dan erg moeilijk. Ook achter de verhalen aangaan, is op dit moment te veel werk. De juniorenpagina zal wel blijven, want Roos gaat gelukkig nog even door, maar voor de pupillen houdt het na dit Phoentje even op! Tenzij..... jullie verhalen insturen!

Als je een verhaal, puzzel of iets anders hebt dat iedereen mag weten, kun je dit insturen. Voorin het Phoentje staat een deadline. Voor deze datum moet je dan het stukje hebben opgestuurd. Ook staat er een emailadres waar je het naar toe kunt sturen. Wanneer je dit even kwijt bent, mag je natuurlijk mij ook mailen (chaya\_friedhoff@hotmail.com). Ik zal ervoor zorgen dat het dan bij de goede persoon terecht komt.

Ik hoop op veel leuke en sportieve verhalen en dat het estafettestokje nog veel wordt doorgegeven.

Tot volgend jaar!

Groetjes, Chaya

**Atletiek**  
**Sprint**  
**Hoog Bal**  
**Kogel**  
**Horde**  
**Spikes**  
**Bolt**  
**Blake**  
**Bidon**  
**Meerkamp**  
**Medaille**

**Phoenix**  
**Ver**  
**Speer**  
**Discus**  
**Estafette**  
**Baan**  
**Martina**  
**Beker**  
**Nummer**  
**Cross**  
**Winnaar**

Met dank aan Noa (pupil A1)



De rubriek  
waarin kinderen  
zich voorstellen en  
iets over zichzelf vertellen

## “Het Estafette-Stokje”

### Wie ben jij?

Ik ben Sanne van Enk. Ik ben 10 jaar en zit in groep 8 op De Kameleon. Ik heb twee broers, Tim van 12 en Bas van 8.

### Wanneer train jij en bij welke trainer?

Ik train op maandag en donderdag bij Kaja, Rebecca en Haddassa

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

Mijn broer Tim doet atletiek en is onlangs tweede geworden op de NK 1000 meter bij de junioren D1. Bas zit op voetbal en speelt links back bij OSM in de E3. Mijn ouders houden van lange afstand lopen en mijn moeder gaat ook graag naar de sportschool.

### Wat vind je het leukste aan atletiek?

Verspringen vind ik het leukst om te doen. Lekker hard rennen en dan zo ver mogelijk eindigen. Mijn PR is 3.63 m. De lange afstand lopen doe ik ook graag. Ik heb al wel eens de 3 KM en de 5KM gelopen.

### Doe je mee aan wedstrijden en wat vind je ervan?

Ik doe graag mee aan wedstrijden. Ik vind het heel leuk om hier aan mee te doen.

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

Voetballen op het veldje bij mij achter en gewoon lekker buitenspelen doe ik ook graag.

### Heb je een huisdier?

Ik heb twee cavia's: Joshi en Sonic. Ze zijn super lief en ze zijn twee jaar oud.

### Wat wil je later worden?

Dat weet ik nog niet, maar dokter lijkt me wel heel leuk en atletiektrainerster.

### Ik geef het estafettestokje door aan....

Ik geef het stokje door aan Femke Beernink, omdat ik dat gewoon leuk vind en ik veel plezier met haar heb op momenten dat we samen aan het sporten zijn.



atleet	aantal
Nida Huijben	49
Tim van Enk	33
Jinke van der Sluis	27
Yara van Dee	23
Juras Huijben	22
Sanne van Enk	21
Fieke Witte	20
Luc Orbons	18
Filip van der Vegt	16
Jorieke Beernink	14
Kyra Pluimakers	14
Noortje Broekstra	14
Thimon van der Sluis	14
Johan Zomer	13
Noa Doornekamp	13
Thijs Masmeyer	13
Pieter Maas	12
Esther Spruit	11
Guusje van der Vorst	11
Lisa Brandenburg	11
Merel Willemsens	11
Ok de Kieft	11
Sebastiaan van der Grift	11
Antoni Elkenbracht	10
Dat de Kieft	10
Floris Roest	10
Hamza Riani	10
Ines van den Berg	10
Joanne van der Poel	10
Julia Orbons	10
Luc Reij	10
Robin Hetharia	10
Roman Rookhuizen	10
Siem van der Woude	10
Veerle Dijkstra	10
Anne Spruit	9
Chiel van Steenbergen	9
Douwe Jansen	9
Eline Brinkhuis	9
Elly Thomas	9
Femke Beernink	9
Jules Mallens	9
Max Veerman	9
Nena Henzing	9
Sibren van den Berg	9
Sjoerd Froeling	9
Thijmen Immerzeel	9
Annika Kerkhof	8
David Brouwer-Munoz	8
Guus van der Vegt	8
Koosje van der Molen	8
Martha Brouwer-Munoz	8

Menno Akkerman	8
Rachella Boodoe	8
Theun van der Woude	8
Veronika van den Berg	8
Daniel van der Poel	7
Hugo Baten	7
Jetske Berman	7
Jort Brandenburg	7
Milou Eijsbroek	7
Rebekka van der Grift	7
Tomas Schoemaker	7
Wietske Brouwer	7
Anne van Gils	6
Carlijn Zwart	6
Guusje Reiff	6
Jeroen Peetoom	6
Kika Hoogstra	6
Liam Szczerba	6
Luc van den Brink	6
Luna van Velzen	6
Noor van Bruchem	6
Nubia-Grace Hoop	6
Thijs Hoogenraad	6
Thomas Boonen	6
Anass Charki	5
Jannah de le Lijs	5
Koen Willemen	5
Linn Rosanne de Boer	5
Milan Coppens	5
Nina van Eijk	5
Rodney Kuisch	5
Sybren Heijnen	5
Daantje Mekel	4
Daphne Mesquita	4
Femke Brouwer	4
Hein van den Brink	4
Jade Hermkens	4
Koen van Beem	4
Maarten Hagoort	4
Noah Francisca	4
Pia van der Schaft	4
Robin Szczerba	4
Roman van Rookhuizen	4
Steven van der Brink	4
Isai Wandaogo	3

door Peter Verburg

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



Julia Crommentuijn	3
Marleen van Kempen	3
Nalini Sreeram	3
Pascalie de Jager	3
Freek Jacobs	2
Hannah Jansen	2
Josja Veul	2
Judith Kok	2
Maite Borgman	2
Max Verbrugge	2
Nanne Langhout	2
Puck Mekel	2
Ruben van Schooten	2
Florine Sreeram	1
Heleen Gierveld	1
Jamie Jansen	1
Merle Beernink	1

<b>25-8-2012</b>	<b>Baanwedstrijd</b>	<b>Papendrecht</b>	mc		
md			150m	Luna van Velzen	21.94 p
60m	Jinke van der Sluis	8.61	150m	Martha Brouwer-Munoz	22.60 p
ver	Jinke van der Sluis	4.85	150m	Fieke Witte	22.79
discus_0,75	Jinke van der Sluis	14.37 p	150m	Kyra Pluimakers	22.95
			150m	Jorieke Beernink	25.52 p
			600m	Yara van Dee	2.01.59
			600m	Fieke Witte	2.03.61
			600m	Kyra Pluimakers	2.04.79
			600m	Luna van Velzen	2.06.12
			600m	Jorieke Beernink	2.17.45
			600m	Merel Willemsens	2.28.34
			600m	Martha Brouwer-Munoz	2.48.62
			80mhrd_76	Luna van Velzen	13.87
			80mhrd_76	Kyra Pluimakers	14.04
			80mhrd_76	Fieke Witte	14.42
			80mhrd_76	Martha Brouwer-Munoz	16.98 p
			80mhrd_76	Merel Willemsens	20.27
			ver	Jorieke Beernink	2.95
			ver	Merel Willemsens	3.34
			ver	Fieke Witte	3.60
			ver	Kyra Pluimakers	3.98 p
			ver	Martha Brouwer-Munoz	4.03 p
			ver	Luna van Velzen	4.17
			ver	Yara van Dee	4.60
			hoog	Jorieke Beernink	1.05
			hoog	Merel Willemsens	1.10
			hoog	Kyra Pluimakers	1.15
			hoog	Luna van Velzen	1.30
			hoog	Martha Brouwer-Munoz	1.35 p
			kogel_3	Fieke Witte	5.38
			kogel_3	Jorieke Beernink	5.63
			kogel_3	Kyra Pluimakers	6.42 p
			kogel_3	Martha Brouwer-Munoz	6.42 p
			kogel_3	Merel Willemsens	7.30
			kogel_3	Luna van Velzen	9.57 p
			speer_500	Kyra Pluimakers	12.45
			speer_500	Fieke Witte	14.87
			speer_500	Martha Brouwer-Munoz	18.80
			speer_500	Luna van Velzen	19.65 p
			speer_500	Yara van Dee	23.21
			speer_500	Merel Willemsens	7.83 p
			zevenkamp	Merel Willemsens	1569
			zevenkamp	Fieke Witte	2056
			zevenkamp	Martha Brouwer-Munoz	2410 p
			zevenkamp	Kyra Pluimakers	2504
			zevenkamp	Luna van Velzen	3052 p

<b>25-8-2012</b>	<b>C-spelen dag 1</b>	<b>Amsterdam-OS</b>			
jc					
100mhrd	hf Luc Reij	14.28			
100mhrd	s Luc Reij	14.90			
100mhrd	7 Luc Reij	15.01			
mc					
300mhrd	Fieke Witte	52.59 p			
kogel_3	Yara van Dee	10.35			
kogel_3	Yara van Dee	10.66			
discus_1	Yara van Dee	32.67			
discus_1	2 Yara van Dee	32.69			

<b>26-8-2012</b>	<b>C-spelen (dag 2)</b>	<b>Amsterdam-O.</b>			
jc					
300mhrd	3 Luc Reij	42.93			

<b>26-8-2012</b>	<b>Meerkamp</b>	<b>Krommenie</b>			
bij junioren B is in de officiële uitslag de competitietelling gebruikt.					
jc					
100m	Thimon van der Sluis	13.32 p			
1000m	Thimon van der Sluis	3.18.67 p			
100mhrd_8	Thimon van der Sluis	17.03			
ver	Thimon van der Sluis	4.28			
hoog	Thimon van der Sluis	1.45 p			
kogel_4	Thimon van der Sluis	7.30 p			
discus_1	Thimon van der Sluis	17.13 p			
speer_600	Thimon van der Sluis	16.30 p			
achtkamp	Thimon van der Sluis	3671 p			
jd					
80m	Tim van Enk	11.51			
80m	Filip van der Vegt	11.94 p			
1000m	Tim van Enk	3.16.11			
1000m	Filip van der Vegt	3.42.93			
80mhrd_76	Filip van der Vegt	14.54			
80mhrd_76	Tim van Enk	16.60 p			
ver	Filip van der Vegt	4.23 p			
ver	Tim van Enk	4.26			
hoog	Filip van der Vegt	1.25 p			
hoog	Tim van Enk	1.35 p			
kogel_3	Tim van Enk	6.50			
kogel_3	Filip van der Vegt	7.83 p			
speer_400	Filip van der Vegt	16.42 p			
speer_400	Tim van Enk	23.24 p			
zevenkamp	Filip van der Vegt	2873 p			
zevenkamp	Tim van Enk	3084 p			

# UITSLAGEN!

<b>26-8-2012</b>	<b>Meerkamp</b>	<b>Woerden</b>					
jd				80m	8	Tim van Enk	11.63 -0,6
80m	Juras Huijben	11.74 1,2		80m	s	Juras Huijben	11.74 0,5
ver	Juras Huijben	4.12 -0,1		1000m	2	Tim van Enk	3.09.86
kogel_3	Juras Huijben	6.10		1000m	s	Juras Huijben	3.22.56
80mhrd_76	Juras Huijben	15.20 3,0		80mhrd_76	s	Luc Orbons	13.49 -0,2
hoog	Juras Huijben	1.30 p		80mhrd_76	hf	Luc Orbons	12.24
speer_400	Juras Huijben	11.49		80mhrd_76	3	Luc Orbons	12.05
1000m	Juras Huijben	3.30.38		kogel_3	s	Robin Hetharia	7.72 p
zevenkamp	Juras Huijben	2723 p		discus_1	11	Robin Hetharia	16.87 p
md				md			
600m	Nida Huijben	1.43.37 CR		60m	s	Jinke van der Sluis	8.62
Was 1.43.9 van Sandra Heus uit 1982 (!)				60m	hf	Jinke van der Sluis	8.63 1,5
60mhrd_76	Nida Huijben	10.62 2,3		60m	7	Jinke van der Sluis	8.60 0,2
ver	Nida Huijben	4.48 0,2		60m	s	Nida Huijben	8.79 -1,1
hoog	Nida Huijben	1.35 p		60m	hf	Nida Huijben	8.72
kogel_2	Nida Huijben	9.75		1000m hind.	1	Nida Huijben	3.28.19 CR
speer_400	Nida Huijben	16.95		ver	s	Jinke van der Sluis	4.58
zeskamp	Nida Huijben	2956 CR		ver	5	Jinke van der Sluis	4.72

<b>28-8-2012</b>	<b>Vechtoop</b>	<b>Maarssen</b>	
jd			
3km	2 Tim van Enk	11.44	
jpa			
3km	4 Ok de Kieffe	12.09	
3km	10 Liam Szczerba	13.09	
jpc			
1500m	Dat de Kieffe	7.22	
md			
3km	21 Femke Brouwer	14.05	
mpa			
3km	74 Femke Beernink	16.58	

<b>29-8-2012</b>	<b>Instuif</b>	<b>Leiden</b>	
jd			
1000m	Tim van Enk	3.12.23	

<b>1-9-2012</b>	<b>Bunniks Mooiste</b>	<b>Bunnik</b>	
jpc			
1km	8 Antoni Elkenbracht	4.15	
mpa			
2km	6 Guusje van der Vorst	8.45	

<b>2-9-2012</b>	<b>D-Spelen</b>	<b>Amsterdam-OS</b>	
jd			
80m	s Luc Orbons	10.47 -0,8	
80m	hf Luc Orbons	10.15 -1,2	
80m	3 Luc Orbons	10.23	
80m	s Tim van Enk	11.62 -0,5	
80m	hf Tim van Enk	11.44 0,2	

<b>7-9-2012</b>	<b>Avondwedstrijd</b>	<b>Zaandam</b>	
jd			
200m	Tim van Enk	29.0	
200m	Juras Huijben	29.6	
400m	Juras Huijben	67.8	
md			
200m	Nida Huijben	28.6	
400m	Nida Huijben	64.3	
mpa			
600m	Sanne van Enk	2.17.4 p	

<b>8-9-2012</b>	<b>C-Interland Westfalen</b>	<b>Gladbeck (D.)</b>	
mc			
discus_1	3 Yara van Dee	33.56	

<b>15-9-2012</b>	<b>Pupillencompetitie (fin.)</b>	<b>Almere</b>	
mpa-1			
60m	Sanne van Enk	10.18 p	
60m	Joanne van der Poel	10.85	
60m	Noa Doornekamp	9.58 p	
60m	Guusje van der Vorst	9.74 p	
1000m	Guusje van der Vorst	3.38.43 p	
Maar 4/100 achter het CR...			
1000m	Noa Doornekamp	3.57.02 p	
ver	Joanne van der Poel	3.11 p	
ver	Noa Doornekamp	3.35 p	
ver	Sanne van Enk	3.45	
ver	Guusje van der Vorst	3.62 p	
bal180	Joanne van der Poel	14.98 p	
bal180	Noa Doornekamp	15.02 p	



bal180		Guusje van der Vorst	18.15
bal180		Sanne van Enk	18.70 p
4x60m		Phoenix mpa	39.64
totaal	5	Phoenix mpa	4939
mpd			
600m		Koosje van der Molen	2.40.22 p
600m		Annika Kerkhof	2.40.53 p
600m		Noortje Broekstra	2.58.23 p

mpc			
1km		Nena Henzing	4.43
1km		Elisa Couperus	4.35
mpd			
1km		Annika Kerkhof	4.55
1km		Ariane Elkenbracht	5.27

**21-9-2012 Loop-, Spring- en Smiitwerk Wageningen**

mc			
1000m		Nina van Eijk	3.39.80
discus_1		Yara van Dee	31.51
speer_500		Yara van Dee	28.94 p
md			
1000m		Nida Huijben	3.12.99

**30-9-2012 Singelloop Utrecht**

mc			
10km	8	Nina van Eijk	50.17

**13-10-2012 RunningPoint Crosscomp. Vlaardingen**

jd			
1500m	2	Juras Huijben	7.31
md			
1500m	1	Nida Huijben	7.18


**20-10-2012 Athlos Cross Harderwijk**

mc			
2000m	9	Nina van Eijk	9.35

**21-10-2012 Maliebaanloop Utrecht**

jd			
1km		Juras Huijben	3.24
jpa			
1km		Ok de Kieft	3.27
1km		Liam Szczerba	3.52
1km		Jules Mallens	4.26
1km		Don van Klinken	4.45
jpc			
1km		Antoni Elkenbracht	4.12
1km		Dat de Kieft	4.25
md			
1km		Anne van Gils	4.23
1km		Nida Huijben	3.18
6km		Lisa Brandenburg	30.23
mpa			
1km		Noa Doornekamp	4.07
1km		Sanne van Enk	4.11


*Nida en Juras bij de Maliebaanloop*



**RUN2DAY**

utrecht.run2day.nl

# WINTERKLAAR?

Hardlopen zit in ons bloed. We kennen het plezier, de verslaving, de vermoeidheid, de spierpijn, de emotie en de voldoening. Daarom nemen we ook alleen genoegen met de beste producten. Want alleen dan kun je het beste uit jezelf halen. En alleen dan kunnen we jou zo goed mogelijk van dienst zijn met spikes, trainings- en wedstrijdschoenen en de

leukste en beste hardloopkleding- en accessoires.

Spaar voor 15% korting met je Run2Day Card in combinatie met je lidmaatschap van de atletiekvereniging.

Run2Day maakt hardlopen nog leuker.

MAAKT HARDLOPEN NOG LEUKER

 [FACEBOOK.COM/RUN2DAYNEDERLAND](https://www.facebook.com/run2daynederland)

 [TWITTER.COM/RUN2DAYNL](https://twitter.com/run2daynl)

 [YOUTUBE.COM/RUN2DAYNEDERLAND](https://www.youtube.com/run2daynederland)



## 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](http://www.starshoe.nl)



# Ron Agterberg

DE  
**SCHARRELSLAGER**®

Nachtegalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

### **Peter-Paul, sinds wanneer ben je lid bij Phoenix en hoe ben je bij de vereniging terecht gekomen?**

In september 2008 ben ik begonnen in de studentengroep, en kort daarna ben ik lid geworden. Ik ben bij Phoenix uitgekomen via de website, die toen ook al goed was. Ik was op zoek naar sporten op niveau en gezelligheid binnen een studentensetting, dat is precies wat Phoenix biedt.

### **In welke groep of groepen heb je getraind?**

Ik begon dus in de studentengroep, en al snel ging ik ook met de sprinters mee trainen, en ook naar de daarbij horende krachttraining.

### **Heb je nog wedstrijdambities gehad?**

Jawel, ik heb ook wel wat 60 en 100 meters gelopen met bedenkelijke resultaten. Ik wijd dit zelf aan het hebben van een scheenblessure die een volwaardige sprinttraining al vanaf het begin in de weg heeft gestaan, ik ben namelijk wel ontzaglijk getalenteerd.

Ik word hierin gesterkt door insiders die zeggen dat het topsportplan eigenlijk helemaal rond mij is ontworpen, maar toen ik te blessuregevoelig bleek te zijn, zijn ze overgaan op het 2e garnituur.

### **Je bent al geruime tijd als vrijwilliger actief in de StudentenCie, hoe ben je daar terecht gekomen?**

Ja, gewoon....

### **Je bent nu net afgestudeerd, blijf je actief in de StudentenCie?**

Ik ben inderdaad afgestudeerd, en omdat ik een IQ van 85 heb ben ik een inspiratie voor velen. Ik ga stoppen binnen de studentenCie omdat ik er te weinig tijd voor heb, en ik vind dat het geen club van ouwe lullen moet worden, nieuwe studenten moeten het nu doen. Ik hoop dat Leon ook stopt, hij heeft altijd in mijn schaduw gestaan en ik vind dat hij de eer aan zichzelf moet houden, voordat het een fiasco wordt.

### **Kun je wat vertellen over de studie die je hebt gedaan?**

Ja op zich wel.

### **Wat ga je nu doen als afgestudeerd natuurkundige?**

40 uur per week onderzoek doen tegen minimumloon. Dat heet met een sjiek woord promoveren. Ze wilden me in Utrecht echt nooit meer zien, dus ik moet naar Eindhoven.

### **Is die nieuwe job nog combineerbaar met trainingen of andere eventuele werkzaamheden bij Phoenix?**

Nou ze werken helemaal niet mee. Ik heb al gevraagd of ze depositiekamers vanuit Eindhoven hier in Utrecht willen zetten, maar dat schijnt weer niet te kunnen.

Dus ik denk dat het niet te combineren is en het met mijn marginale bijdrage aan Phoenix maar eens afgelopen moet zijn.

Peter-Paul, bedankt voor het interview

*Leon!*



We begonnen het zomerseizoen van 2012 met een succesvol evenement, namelijk de sponsorloop. Inmiddels zijn we ons alweer aan het opmaken voor het winterseizoen. Zo snel gaat het, maar het nagenieten van deze sponsorloop is er nog steeds!

Op 1 maart was het uur van de jeugdtraining in een volledig ander jasje gestoken. DJ Sieger was er voor de muziek. Een Afrikaanse danser heeft de warming up volledig verzorgd met een hoop enthousiasme. En daarna hebben de kinderen de longen uit hun lijf gelopen! Het was de kunst om in 15 minuten zoveel mogelijk stempels te verdienen. En het resultaat mocht er zijn, met een opbrengst van bijna 3000 euro! Een ontzettend mooie prestatie. Maar wat wordt er nou met dat geld gedaan?

SCHODEC heeft het heel zinvol ingezet. Ik zal er twee concrete voorbeelden van noemen. Zo is er in het afgelopen jaar een hele groentetuin aangelegd. Hierin worden allerlei verschillende groenten verbouwd. Denk maar aan tomaten, paprika, uien, en een soort aardappelen (yam). Het is een hele goede investering; de kinderen in het weeshuis leren hoe de groei en verbouwen van groenten gaat, er is eten voor de kinderen. En wanneer er groente over is kan het worden verkocht, een driedubbele winst dus! Kinderen in Ghana gaan in uniform naar school. Dus zij mo-

gen niet zelf kiezen welke kleren zij naar school aan doen. De schooluniformen van de kinderen werden oud en te klein. Alle kinderen hebben nieuwe uniformen aangemeten gekregen. Ze zien er nu weer helemaal netjes uit!

En naast deze projecten en de vaste onkosten is SCHODEC ook aan het sparen. Want de 1e stap van een grote en belangrijke investering is gezet. Er is in Yapei, het dorp van het weeshuis, een stuk land gekocht. En over 1,5 a 2 jaar, wordt hier een nieuw weeshuis gebouwd. En dat kost uiteraard een hoop geld.

Daarnaast zijn we in onderhandeling voor het slaan van een waterput. Op dit moment drinkt het hele dorp regenwater en water uit de rivier. Daar zitten veel bacteriën in. Dat is héél wat anders dan het schone water uit onze kraan. Dat vieze water is helemaal niet gezond voor alle mensen. En daarom is het belangrijk dat er een waterput komt waarmee ze schoon water uit de grond kunnen halen.

Dit zijn 2 hele grote investeringen... En daarom is het ook extra fijn dat Phoenix heeft besloten om nog een keer zo'n bijzondere training te organiseren met SCHODEC als goede doel. En daar zijn we ontzettend blij mee!

Dus voor nu mogen we nog nagenieten van het



succesvolle evenement van 1 maart. En stiekem zijn we alweer aan het nadenken over welke bijzondere dingen we volgend jaar kunnen doen, op de 1e buitentraining van 2013. Wordt vervolgd!

Mochten er nog vragen of ideeën zijn over de stichting, de projecten of over de sponsorloop, dan hoor ik deze héél graag. Mijn contactgegevens staan voorin 't Phoentje.

En als je nu al een éénmalige donatie wilt doen, kun je dit overmaken naar rekeningnummer 128788607. Als je vaste donateur wilt worden, stuur dan een e-mail naar [michel.schodec@gmail.com](mailto:michel.schodec@gmail.com)



Gerrieke Grootemarsink



**MR. JACK'S**  
**GRIEKS-ITALIAANS RESTAURANT**

PIZZA'S & PASTA'S  
€ 4,50

GRIEKSE GRILLSPECIALITEITEN  
€ 7,-

**OOK AFHALEN!**

VOORSTRAAT 61 UTRECHT TEL. 030 - 232 85 33



In Zambia is rennen af en toe een hele uitdaging, ondanks dat het rond het inmiddels bekende rieten huisje bij Lusaka prima gaat (ze hebben alle beesten die jou op kunnen eten afgeknald, je moet alleen uitkijken dat je geen killer bees achter je aankrijgt en niet op een “puff adder” gaat staan). Maar in Kafue Nationaal Park in West-Zambia was ik uit voorzorg gaan lopen in en om het “resort”, totdat ik na 500 m lopen ontdekte dat 100 m voor me een olifant stond, en 50 m achter me een grazend nijlpaard – die training was vlug afgelopen!

In Noord-Zambia, richting de Tanzaniaanse grens, kun je echter wél door de bush draven: omdat de bomen een stuk minder lekker smaken, komen er maar heel weinig grote beesten voor. We waren beland in Mutinondo, een prehistorisch ogend landschap met ongerepte bush tot aan de einder en enorme kale granieten heuvelruggen van 100 tot 240 m hoog die als een soort walvisruggen in de bush neergesmeten waren (“inselbergs” in goed Engels).

Lekker om te wandelen over de 30 km wandelpaden die de eigenaars van dit stuk bush voor de bewoners van de 4 hutjes aangelegd hebben, en wat een metamorfose als je zo’n walvisrug beklimt: je loopt steeds door het bos en ziet niks, en plotseling, zodra je zo’n walvis beklimt, sta je boven het bladerdak en kijk je eindeloos over de vlakke ongerepte bush, zo ver het oog kan reiken. Kortom, we werden er erg gelukkig van om alle elf walvisruggen te bestijgen.

Maar één van de fijnste dingen is nog om zo hard mogelijk de hoogste walvisrug, Mayense, op te rennen! Dat was 6.8 km over een klein paadje door de bush, beekjes over, kruip door sluij door, heuveltje-op-heuveltje-af, en 240 m klimmen en dalen. Het record stond op 42 minuten, van de multisportende neef van de eigenaars, en een 18-jarige Zambiaan had 45 min gelopen (afgezien van nog wat langzamer volk dat boven de 50 min had gelopen). Dat was wel een heel aanlokkelijk vooruitzicht, een record van een Afrikaan proberen te verbeteren! Het leek me geen





supersterk record, safarivolk zit met zijn kont in een auto naar dat wild te staren, en is geen hardlooppolk, maar goed, met een jonge full-time multisportende knul wist je het natuurlijk nooit.

Meike gaf het startschot en daar gingen we (het kamphondje en ik), zo hard mogelijk de bush door. Het was nog een hele uitdaging om hard te lopen op het half overgroeide paadje (het was vlak na het regenseizoen), maar we snelden tussen de lagere walvisruggen door en bereikten na 10 minuten de voet van de klim c.q. het klimmetje van 240 hoogtemeters. Zodra ik me verhieft boven het vlakke bos op de walvisrug voltrok zich het kleine wondertje: ineens kon ik ver kijken over dat oerlandschap, en nu, tijdens zonsondergang, was het nog een stukje mooier. Dat hadden het kamphondje en ik ook wel nodig op het steile en af en toe met hoog gras bedekte graniet, maar kijk, daar was de top al, en na 21:15 min rondten we de top: het record was binnen handbereik want ik had dus 20:45 om terug te komen!

Hard naar beneden raggen was redelijk te doen na alle Noorse kleinpaadje-training (ik kan niks anders meer dan berglopen zonder dat er van alles stukgaat, overigens geen straf), en hup weer de bush in om zo snel mogelijk terug te rennen naar het kamp. Vlak voor de "finish" ging ik nog even ontzettend op mijn bek; mijn Noors-Nederlandse reflexen zijn ingesteld op boomwortels en stenen, maar niet op gemene, keiharde, 10 cm hoge termietenheuveltjes in exact dezelfde kleur als de grond. Ondanks een gekneusde rib, twee openliggende handen en verregaande verzuring haalde ik, aangemoedigd door Meike en Jiri, nog net het record en het staat nu op 39.27.

Jammer dat er geen roodwitte vuurtoren op de top stond en niet 50 Phoeniciërs ook omhoog renden, maar toch: rennen in Afrika is FIJN!

Gerard



Tegen inlevering van deze  
advertentie 10% korting op  
alle onderdelen



Hondsrug 30 -31 3524 BP Utrecht tel/fax 030 - 2894581 [www.veloplan.nl](http://www.veloplan.nl)

Het is tijd voor een flinke inhaalslag, nu ik bij het verwerken van de door Peter verzamelde uitslagen weer van de laatste nieuwtjes op de hoogte ben. Sieger heeft lang meegelopen aan de beoordeling van jullie prestaties, maar heeft daar helaas geen gelegenheid meer voor. Sieger, bedankt voor alle beoordelingen en bijbehorende stukjes!

### 10 miles

En alweer gaat de grootste buit naar **Leon Graumans** deze keer. De bloemlezing van zomer en najaar 2012 maakt dat ook tot de enige mogelijkheid, want op vrijwel alle nummers van 800m tot 10 km op de weg verbeterde hij zich: 1.58.03, 8.30.63, 14.59.61 en 31.48 (via 31.53). En daar krijg je dan maar een luizige 10 miles voor, eigenlijk een beschamende beloning voor zo'n pak pr's.

### 9 miles

Een nieuwe naam verschijnt in de uitslagen bij de ma, maar wel zodanig dat er meteen 2 CR's op naam staan van **Marijke de Visser**, die met een prima 1500 en 3000m zichzelf in de tabellen plaatst: 4.52.27 en 10.30.30. Mooi!

### 8 miles

De Arena Games leveren altijd een stel mooie prestaties op, waarvan de 800 meter van **Karin Gorter** de meeste indruk maakt. En dan gaat het om een prachtig pr van 2.13.65. Daarnaast liep ze een mooie 5000 m in Wageningen, met 18.14.64 als nieuw pr.

### 7 miles

13.12 en 27.39: niet alleen 2 CR's bij de D35+ maar dat laatste is ook een pr voor **Pascale Schure** op de 200m.

### 6 miles

Ook goed bezig in binnen- en buitenland is **Lorraine Ravenstein**. In België is het al goed lopen, maar uiteindelijk werden de leukste prestaties toch in Soest neergezet. Een mooie 3000m in 10.06.99 en uiteindelijk ook winst in de Soester Bosmarathon: 5 km in 19.45... gelet op de andere winnende tijden zal er wel wat meer gelopen zijn. En die 800m in 2.16.46 is ook top.

### 5 miles

Welja, daar gaat hij weer, over de hekken. Het moet 3 of 4 jaar geleden zijn gebeurd, dat hij nog een verkoelende duik nam in de waterbak maar inmiddels staat de teller stil na 10.52.75: een nieuw steeple-pr voor **Leonard Tersteeg** bij de Spartaanse zomerinstuif.

### 4 miles

Zijn dit nou troostmiles? Niet echt, want al heeft hij heel wat voor zijn kiezen gehad, het weerhoudt hem niet van een nieuw pr op de 200m: 23.13 voor **Bas Jubels**, die

daarna zich ook nog kroont tot nieuwe LA Sprinter door de Maliebaanloop in 38.44 weg te werken.

### 3 miles

Voor **Jaap Vink**, die het liefst zo snel mogelijk Eindhoven wilde verlaten en zijn marathon er liep in 2.51.23.

### 2 miles

**Wim van Teutem** blijft zo lang mogelijk CR's scoren en de laatste variant is een mooie 20.11.64 op de 5000 m.

### 1 mile

En de koek is verdeeld, met deze laatste mile voor **Maarten van Ommen**. Deze keer voor een 5000m in 15.58.09, wat volgens onze gegevens een nieuw pr is. En de 33.17 op de Maliebaanloop is dat ook, of in ieder geval bijna.

De eervolle vermeldingen slaan we deze keer over, maar het is razend spannend in de top van het klassement!

	Oud	Nieuw	Stand
Lorraine Ravenstein	17	6	23
Leon Graumans	13	10	23
Mariska Bun	22		22
Maarten van Ommen	14	1	15
Bernard te Boekhorst	13		13
Alice Achterberg	11,33		11,33
Wim van Teutem	9	2	11
Menno Zuidema	10		10
Pascale Schure	3	7	10
Marijke de Visser		9	9
Jeroen Rodenburg	8		8
Karin Gorter		8	8
Saskia de Vries	7		7
Jeroen Peetoom	6		6
Bert Kamphorst	5		5
Jannet Vermeulen	5		5
Koen Deckers	5		5
Vivian Boer	5		5
Leonard Tersteeg		5	5
Bas Jubels		4	4
Jaap Vink		3	3
Neeltje van Hulten	2,5		2,5
Werner Andrea	2,5		2,5
Iris Kamp	2		2
Iris Hussels	1,33		1,33
Marloes Vrolijk	1,33		1,33
Mieke Baldé	1		1
Monique van Schip	1		1



**11-5-2012 Gooi- en Eemlandcircuit (2) Huizen**

hsen			
100m	Dennis de Groot	11.93	p
100m	Jeroen Heesbeen	11.95	p
ja			
1000m	Justin van Bente	2.57.02	
dse			
400m	Gerrieke Grootemarsink	63.53	
400m	Lisa de Ruiter	67.05	p
ma			
400mhrd_76	Lisa Rodenburg	69.42	

**1-6-2012 Gooi- en Eemlandcircuit (4) Hilversum**

hsen			
200m	Bas Jubels	24.35	0,8
400m	Bas Jubels	53.33	
400m	Patrick Wieser	53.83	
200mhrd	Patrick Wieser	27.07	p
dse			
400m	Gerrieke Grootemarsink	64.81	
pols	Mara Verduin	2.84	
pols	Annemieke Dunnink	3.34	

**30-6-2012 Bonus-Track Swiss Meeting Nottwil (Zwi.)**

d35			
100mhrd_84	Neeltje van Hulten	15.08	0,2

**7-7-2012 Nacht van de Atletiek Heusden**

hsen			
800m	Menno van Tergouw	1.52.91	
dse			
800m	Lorraine Ravestein	2.17.40	p

**14-7-2012 Dorpsloop De Lutte**

h40			
10km	10 Ruud Kamp	39.15	

**21-7-2012 Amsterdam Open Amsterdam-OS**

hsen			
800m	Leon Graumans	2.00.16	
1500m	Jeroen Gresnigt	4.43.64	p
h40			
1500m	Bernard te Boekhorst	4.07.26	
d35			
100m	Pascale Schure	13.08	3,8
200m	Pascale Schure	27.39	CR

En tevens een heus persoonlijk record!

**4-8-2012 Mollekes criterium Mol (B.)**

dse			
1500m	Lorraine Ravestein	4.40.70	

door Peter Verburg

Heb je zelf uitslagen die het vermelden waard zijn?

Mail deze dan naar

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



**24-8-2012 Dorpsloop Baambrugge**

hsen			
10km	13 Jasper Commandeur	37.46	
h40			
10km	12 Ruud Kamp	37.39	
d50			
5km	4 Marijke Kroon	16.56	

**25-8-2012 Halve Marathon Burgh-Haamstede**

h55			
halve	Henk Tennekes	2u03.50	

**25-8-2012 Atletiekgala Merksem (B)**

dse			
1500m	Lorraine Ravestein	4.40.27	
d35			
100mhrd_84	Neeltje van Hulten	15.45	-0,3
400mhrd_76	Neeltje van Hulten	67.43	CR
ma			
1500m	Marijke de Visser	4.52.27	CR

**26-8-2012 Meerkamp Krommenie**

jb			
100m	Thijs Masmeijer	12.70	p
ver	Thijs Masmeijer	5.16p	
kogel_5	Thijs Masmeijer	8.52p	
pols	Thijs Masmeijer	1.90p	
110mhrd_91	Thijs Masmeijer	20.72	p
discus_1,5	Thijs Masmeijer	20.30	p
hoog	Thijs Masmeijer	1.55p	
speer_700	Thijs Masmeijer	21.45	p
1500m	Thijs Masmeijer	5.37.14	p
negenkamp	Thijs Masmeijer	2844	p
mb			
100mhrd_76	Lara Witte (MA)	20.89	
200m	Lara Witte (MA)	31.41	
800m	Lara Witte (MA)	2.47.97	
ver	Lara Witte (MA)	3.99p	
hoog	Lara Witte (MA)	1.15	
speer_500	Lara Witte (MA)	12.99	
kogel_3	Lara Witte (MA)	7.31	
100mhrd_76	Julia Orbons	18.26	
hoog	Julia Orbons	1.25	
kogel_3	Julia Orbons	6.60	

## UITSLAGEN!

200m	Julia Orbons	30.11	p	1500m	Jeroen Gresnigt	4.40.42	p
ver	Julia Orbons	3.60		5000m	Maarten van Ommen	15.58.09	p
speer_500	Julia Orbons	14.12		5000m	Marc Leijtens	17.25.87	p
800m	Julia Orbons	2.46.73	p	5000m	Pijke den Ambtman	18.06.85	p
zevenkamp	Julia Orbons	2760	p	h45			
100mhrd_76	Wietske Brouwer	21.78	p	800m	Eric de Jonge	2.26.47	
hoog	Wietske Brouwer	1.25	p	kogelsl_7	Carel van der Werf	34.03	
kogel_3	Wietske Brouwer	6.93	p	d5en			
200m	Wietske Brouwer	31.42	p	800m	Inge van 't Veen	2.43.49	p
ver	Wietske Brouwer	3.85	p	1500m	Karin Gorter	4.50.26	
speer_500	Wietske Brouwer	12.49		5000m	Marieke Gimbel	21.22.68	p
800m	Wietske Brouwer	2.53.38		d40			
zevenkamp	Wietske Brouwer	2462	p	kogel_4	Iris Steverink	8.16	
100mhrd_76	Rebekka van der Grift	19.52	p	kogelsl_4	Iris Steverink	27.59	
hoog	Rebekka van der Grift	1.20		ma			
kogel_3	Rebekka van der Grift	7.67		300m	Lisa Rodenburg	44.26	p
200m	Rebekka van der Grift	32.84	p	800m	Lara Witte	2.45.63	
ver	Rebekka van der Grift	3.50		mb			
speer_500	Rebekka van der Grift	21.57	p	150m	Julia Orbons	23.01	1,9
800m	Rebekka van der Grift	3.24.91	p	100mhrd_76	Julia Orbons	18.87	-0,1
zevenkamp	Rebekka van der Grift	2409	p	ver	Kyra Pluimakers	3.60	0,6
				kogel_3	Yara van Dee	10.38	

### **26-8-2012      SevenaerRun      Zevenaer**

d5en			
5km	Saskia van Vugt	25.25	

### **28-8-2012      Ronde van Abcoude      Abcoude**

d50			
5km	2    Marijke Kroon	21.07	

### **29-8-2012      Instuif      Leiden**

h55			
5000m	Ad Buijs	18.20.03	
jb			
1500m	Sibren van den Berg	4.49.11	p

### **30-8-2012      Avondbaanwedstrijd      Middelharnis**

ma			
3000m	Marijke de Visser	10.30.30	CR
Het oude CR was 11.58 uit begin jaren '90. Een aanzienlijke verbetering, dus.			

### **31-8-2012      Track Meeting (6)      Utrecht-Nw. Mw.**

hsen			
150m	Bas Jubels	17.71	1,3
150m	Jeroen Heesbeen	17.98	p
150m	Peter Spanning	18.68	p
150m	Jeroen Eerden	19.28	p
300m	Jeroen Rodenburg	38.50	p
800m	Arjen van der Logt	2.07.63	p
1500m	Leon Graumans	3.59.05	

### **1-9-2012      Bunniks Mooiste      Bunnik**

hsen			
12km	18    Vincent Klarenbeek	54.48	
h35			
12km	51    Rob Visser	1u06.15	
h40			
12km	2    Ruud Kamp	46.44	
h45			
6km	19    Diederik de Klerk	28.01	
h50			
6km	12    Paul van Schaik	26.31	
6km	67    Jan Pieter Stam	34.53	
h55			
6km	27    Matthijs Galesloot	29.57	
6km	39    Henk Tennekes	32.03	
jb			
6km	63    Maarten Hagoort	36.02	
d5en			
12km	15    Tamara Eggenhuisen	1u04.13	
d35			
12km	5    Rixt Bode	59.39	
d40			
6km	10    Ernestine Elkenbracht	31.33	

### **1-9-2012      Gooi- en Eemlandcircuit (5)      Soest**

hsen			
kogel_7	Martijn Spaan	9.24	
discus_2	Martijn Spaan	22.37	

speer_800	Martijn Spaan	27.67		<b>9-9-2012</b>	<b>Meppel Cityrun</b>	<b>Meppel</b>		
d5en								
3000m	Lorraine Ravestein	10.06.99	p	4em	21	Arnoud Huisman	26.18	
pols	Annemieke Dunnink	3.26		<b>15-9-2012</b>	<b>NSK Teams</b>	<b>Enschede</b>		
<b>2-9-2012</b>	<b>Spartaanse nazomer instuif</b>	<b>Lisse</b>		hsen				
hsen				200m		Bas Jubels	23.40	-0,3
3000mst_91	Leonard Tersteeg	10.52.75	p	400m		Bas Jubels	51.95	
Leonard haalde 20 sec. van zijn pr af.				400m		Dennis de Groot	53.27	
<b>2-9-2012</b>	<b>Tilburg Ten Miles</b>	<b>Tilburg</b>		1500m	2	Leon Graumans	3.58.98	
hsen				110mhrd_106		Siem Uittenhout	17.53	p
10em	50	Sjoerd van Reeuwijk	1u05.02	3000mst_91		Siem Uittenhout	10.35.43	
h35				3000mst_91		Leonard Tersteeg	10.53.57	
10em	9	Dennis van Doorn	1u02.05	d5en				
<b>2-9-2012</b>	<b>UCS Run</b>	<b>Zeist</b>		100m		Alice Achterberg	13.30	-2
h40				200m		Alice Achterberg	27.73	-0,5
11,5km	1	Bernard te Boekhorst	39.04	<b>15-9-2012</b>	<b>Gooi- en Eemlandcircuit (6)</b>	<b>Lelystad</b>		
<b>7-9-2012</b>	<b>Avondwedstrijd</b>	<b>Zaandam</b>		h60				
hsen				5000m		Wim van Teutem	20.11.64	CR
400m	Bas Jubels	51.8		<b>16-9-2012</b>	<b>Halve van Hoogland</b>	<b>Amersfoort</b>		
400m	Jeroen Rodenburg	52.0		h35				
2000m	Leon Graumans	5.33.1	p	10km	78	Erwin Braak	46.23	p
5e AT, achter Joost Borm, Klaas Lok, Herman de Jong en John van der Wansene.				halve	2	Jaap Vink	1u19.44	
<b>8-9-2012</b>	<b>Dubbele Slinger</b>	<b>Steenbergen</b>		halve	7	Alejandro Rodríguez	1u24.31	p
h45				<b>16-9-2012</b>	<b>Mastercompetitie (fin.)</b>	<b>Drachten</b>		
kogelsl_7	Carel van der Werf	35.31		d35				
kogelsl_7	Carel van der Werf	35.42		100m		Pascale Schure	13.12	CR
<b>9-9-2012</b>	<b>30 van Amsterdam Noord</b>	<b>Amsterdam</b>		ver		Neeltje van Hulten	5.31	
h35				hoog		Neeltje van Hulten	1.50	
30km	15	Dennis van Doorn	2u03.00	kogel_4		Pascale Schure	6.71	
d35				Zw. estafette		Mieke, Neeltje, Pascale, Iris	2.41.63	
30km	48	Rixt Bode	3u04.16	d40				
<b>9-9-2012</b>	<b>Vijfkamp</b>	<b>Gorkum</b>		1500m		Mieke Baldé	5.49.32	
h35				kogel_4		Iris Steverink	8.43	CR
200m	Lars Janssen	25.77	-0,4	discus_1		Iris Steverink	17.83	
1500m	Lars Janssen	5.12.43		speer_600		Mieke Baldé	15.10	
ver	Lars Janssen	6.070,7		d55				
discus_2	Lars Janssen	28.00		800m		Jannet Vermeulen-Stulen	2.50.70	
speer_800	Lars Janssen	39.31		3000m		Jannet Vermeulen-Stulen	12.33.26	
vijfkamp	Lars Janssen	2598	CR	totaal	6	Phoenix d35	6262	
<b>21-9-2012</b>	<b>Loop-, Spring- en Smijtwerk (3)</b>	<b>Wageningen</b>		<b>21-9-2012</b>	<b>Loop-, Spring- en Smijtwerk (3)</b>	<b>Wageningen</b>		
hsen				hsen				
200m	Bas Jubels	23.24	0,1	200m		Bas Jubels	23.24	0,1
400m	Bas Jubels	52.40		400m		Bas Jubels	52.40	
400m	Dennis de Groot	54.21		400m		Dennis de Groot	54.21	
1500m	Jeroen Gresnigt	5.08.33		1500m		Jeroen Gresnigt	5.08.33	

## UITSLAGEN!

5000m	Leon Graumans	14.59.61	p	h40			
Leon werd hiermee de 18e Phoenixiër onder 15 minuten.							
5000m	Sjoerd van Reeuwijk	18.0.3.53	p	h45			
5000m	Hans Rebers	18.25.78	p	10km	14	Frank Staal	37.14
h35				10km		Hans Metz	42.14
5000m	Simon van den Enden	16.33.27	p	h50			
h40				10km	24	Paul Kommeren	43.22
100m	Werner Andrea	11.82	0,4	10km	28	Bert Kamphorst	45.58
d50				h60			
100m	Gerrieke Grootemarsink	14.71	p	10km	3	Ad Buijs	38.25
400m	Lisa de Ruiter	64.29	p	d50			
400m	Gerrieke Grootemarsink	65.03		10km	8	Karin Muzerie	48.51
5000m	Karin Gorter	18.14.84	p	d55			
				10km	2	Jannet Vermeulen-Stulen	44.34
<b>23-9-2012 Dam tot Damloop Zaandam</b>				<b>30-9-2012 Posbankloop Velp</b>			
hsen				h40			
10em	79	Roland Boontje	1u12.11	15km	12	Ruud Kamp	58.17
h35				d40			
10em		Rob Visser	1u26.26	15km	40	Mirian van Dijke	1u21.06
h45				<b>7-10-2012 Singelloop Breda</b>			
10em		Hans Metz	1u14.19	hsen			
h55				5km		Leon Graumans	15.21
10em	28	Barend Janbroers	1u22.59	<b>7-10-2012 10 van Drachten Drachten</b>			
d50				hsen			
10em	9	Marieke Gimbel	1u18.04	10km	6	Arjen van der Logt	36.32
d35				<b>7-10-2012 NK Werpvijskamp Huizen</b>			
10em		Rixt Bode	1u24.16	h45			
d50				kogel_7		Carel van der Werf	9.22
10em	8	Karin Muzerie	1u29.22	discus_2		Carel van der Werf	29.52
10em		Katinka Knoop	1u36.58	speer_800		Carel van der Werf	34.11
<b>30-9-2012 Singelloop Utrecht</b>				kogelsl_7		Carel van der Werf	34.68
hsen				gewicht_15		Carel van der Werf	10.33
10km	23	Leon Graumans	31.53	werpvijskamp		Carel van der Werf	2698
10km	50	Maarten van Ommen	33.34	<b>7-10-2012 Langs de Gouwe loop Waddinxveen</b>			
10km	64	Leonard Tersteeg	34.59	hsen			
10km	74	Marc Leijtens	36.37	10km	5	Maarten van Ommen	34.39
10km	79	Jeroen Gresnigt	37.34	<b>14-10-2012 Schwarzwald-Marathon Bräunlingen (D)</b>			
10km	80	Sjoerd van Reeuwijk	37.37	h45			
10km	93	Fredo Schotanus	39.46	hele		Hans Metz	3u52.06
10km	104	Hans Kingma	42.14	<b>14-10-2012 Marathon van Eindhoven</b>			
10km	106	Roland Boontje	43.19	hsen			
h35				halve	69	Pijke den Ambtman	1u27.17
10km	6	Jaap Vink	35.00	h35			
10km	7	Michiel Mooibroek	35.09	hele	14	Jaap Vink	2u51.23
10km	12	Dennis van Doorn	36.10	<b>red: Simon meldde dat Arjan van der Logt met zijn nummer liep</b>			
10km	16	Simon van den Enden	37.11	10km	18	Alejandro Rodríguez	37.50
10km				10km	28	Gertjan Kooij	41.41

**14-10-2012 4 Mijl van Groningen**

hsen			
4em	35	Leon Graumans	19.48
4em	58	Arjen van der Logt	22.15

hele	49	Dennis van Doorn	2u52.11
h40			
hele	287	Johan van Eijk	3u20.19
hele	1050	Ralph van Buuren	4u01.05
d35			
hele	219	Rixt Bode	4u17.23

**14-10-2012 Pijnenburg Bosmarathon Soest**

hsen			
5km	3	Marcel Kwakkel	18.31
h50			
5km	19	Herman Lenferink	25.09
dsen			
5km	1	Lorraine Ravestein	19.45
d50			
10,5km	3	Marijke Kroon	51.14

**21-10-2012 Maliebaanloop Utrecht**

hsen			
6km		Martijn Estor	24.39
6km		Martin van den Berg	34.40
10km		Leon Graumans	31.48
10km		Maarten van Ommen	33.17
10km		Marc Leijtens	35.38
10km		Kasper Kerver	36.49
10km		Mark Broekman	36.51
10km		Sjoerd van Reeuwijk	37.30
10km		Bas Jubels	38.44
10km		Hans Kingma	42.07
10km		Marcel Stam	47.24
10km		Rein de Vries	53.53
h35			
10km		Simon van den Enden	35.43
10km		Gertjan Kooij	40.29
10km		Werner Halter	41.00

**20-10-2012 Athlos Cross Harderwijk**

h50			
7500m	11	Herman Lenferink	38.02

**21-10-2012 Marathon van Amsterdam**

hsen			
halve	1789	Roland Boontje	1u40.46
halve	3849	Vincent Klarenbeek	1u50.14
h35			
halve	7789	Dimitri Grigoriadis	2u17.00



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

## UITSLAGEN!

10km	Walter Immerzeel	41.38
h40		
6km	Eric Tonnis	33.10
10km	Ruud Kamp	36.07
h45		
6km	Marcel Collignon	29.45
6km	Eddy Halter	32.00
10km	Edwin Marquart	41.35



**De BOMBARDON**  
Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke  
rainse en sfeer!"

"Dit zou voor iedere  
ouder uitstekend zijn"



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](http://www.debombardon.nl)





# OVERZICHT TRAINERS

## Sprint

Jeroen Sengers 06-13815968 <j\_tc\_s@hotmail.com>

## Technisch

Fredo Schotanus 06-30093068 (basisgroep do) <fischotanus@hotmail.com>  
Henk vd Lans 06-41884626 (horden) <henkvanderlans@hordencoach.nl>  
Egbert vd Bol 030-2936842 (ver/hss/hoog) <egbert.van.den.bol@zonnet.nl>  
Bram Kreykamp 06-23115343 (polshoog) <polshooginfo@avphoenix.nl >  
Miriam Hentzen 06-24427142 (werpen) <miriamhentzen@hotmail.com>  
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@ziggo.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>  
José van Dam 06-36162949 (woe, basisgroep) <josevandam@ziggo.nl>  
Jan Pieter Stam 06-55121941 (wo basisgroep) <stamjp@gmail.com>  
Karin Muzerie 06-53192078 (wo, middengroep) <k.muzerie@live.nl>  
Herman Lenferink 06-53787190 (wo, parktraining Lombok) <hlenferink@lombok.nl>  
Barend Janbroers 020-6254944 (reserve) <b.janbroers.01@mindef.nl>

## Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Hadassa de Velde Harsenhorst 030-2718676 (Pup C/mini's ma) Koen van Dorland 06-43590748 (Jun B ma)  
Gerrieke Grootemarsink 06-28598631 (Pup C/mini's do) Pijke den Amtman 06-24201915 (Jun B ma en do)  
Merle Beernink 06-11807824 (Pup C/mini's ma en do) Bert Kamphorst 030-2940603 (Bostraining zo)  
Thijs Masmeijer 030-2210859 (Pup C do) José van Dam 06-36162949 (Bostraining zo)  
Anne Elevelt 06-18991690 (Pup B ma en do)  
Vera de Kok 06-49938841 (Pup B ma)  
Mirthe Muilwijk 030-0000000 (Pup B do)  
José van Dam 06-36162949 (Pup A2 ma en do)  
Lara Witte 030-2720639 (Pup A1 ma/Pup A2 do)  
Luc 030-0000000 (Pup A2 ma, tijdelijk)  
Rebekka v/d Grift 06-57554560 (Pup A1 ma en do)  
Christijn Hesselink 0346-564859 (Pup A1 do)  
Miriam Hentzen 06-24427142 (Jun D ma en do)  
Patrick Wieser 06-24400435 (Jun D ma en do)  
Sibren v/d Berg 06-11179972 (Jun D ma en do)  
Roos Post 030-2317976 (Jun D do)  
Bas Jubels 06-14631616 (Jun C ma)  
Christijn Hesselink 0346-564859 (Jun C ma en do)  
Roos Post 030-2317976 (Jun C do)  
Joris Koenders 06-41051629 (Jun BC do, Jun BCD za)

## Invaltrainers

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

## Jeugd Differentiatie

Aziz Boucharb 030-2656538 sprint (wo) Miriam Hentzen 06-24427142 hoog (za)  
Danielle Verkade 06-29310081 werpen (wo) Mustapha Elorche 06-46625954 horden (vr)  
Leon Graumans 06-28742600 MLA (wo) Henk van der Lans 06-41884626 horden (vr)  
Mara Verduin 06-26658480 polshoog (za)

WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
<b>Maandag</b>			
Kinderen 5 t/m 7 jaar	Gymzaal Bangkokdreef	15.15-16.00	Jannet Vermeulen en Kirsten de Meijer
Kinderen 8 t/m 10 jaar	Gymzaal Bangkokdreef	16.00-17.00	Jannet Vermeulen en Kirsten de Meijer
Pupillen C + mini's	Sporthal De Dreef	17.15-18.30	Hadassa de Velde Harsenhorst en Merle Beernink
Pupillen B	Sporthal De Dreef	17.15-18.30	Anne Elevelt en Vera de Kok
Pupillen A 1e jaars	Sporthal De Dreef	17.15-18.30	Nieuwe trainer (tijdelijk Lara) en Rebekka v/d Grift
Pupillen A 2e jaars	Sporthal De Dreef	17.15-18.30	José van Dam en Lara Witte (tijdelijk Luc)
Junioren D basis	Overvecht	17.30-19.00	Miriam Hentzen, Patrick Wieser en Sibren v/d Berg
Junioren C basis	Overvecht	17.30-19.00	Christijn Hesselink en Bas Jubels
Junioren B basis	Overvecht	19.00-20.30	Koen van Dorland en Pijke den Ambtman
<b>Woensdag</b>			
Kinderen 5 t/m 7 jaar	Atletiek'sCool De Speler Ondiep	15.00-16.00	Jannet Vermeulen en Leon Graumans
Kinderen 8 t/m 10 jaar	Atletiek'sCool De Speler Ondiep	16.00-17.00	Jannet Vermeulen en Ineke Deelen
Junioren BCD (diff MLA)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Leon Graumans
Junioren BCD (diff sprint)	Galgenwaard	18.00-19.30	Pijke den Ambtman
Junioren BCD (diff werpen)	Galgenwaard	19.30-21.00	Danielle Verkade
<b>Donderdag</b>			
Pupillen C + mini's	Galgenwaard	17.30-18.30	Gerrieke Grootemarsink en Merle Beernink
Pupillen B basis	Galgenwaard	17.30-18.30	Anne Elevelt en Mirthe Muilwijk
Pupillen A 1e jaars	Galgenwaard	17.30-18.30	Nieuwe trainer (tijdelijk Christijn) en Rebekka van der Grift
Pupillen A 2e jaars	Galgenwaard	17.30-18.30	José van Dam en Lara Witte
Junioren D	Galgenwaard	18.30-20.00	Miriam Hentzen, Patrick Wieser en Sibren v/d Berg
Junioren C binnen	Galgenwaard	18.30-20.00	Christijn Hesselink en Roos Post
Junioren BC buiten	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Joris Koenders en Nicole van Klink
Junioren B binnen	Galgenwaard	18.30-20.00	Pijke den Ambtman
Junioren B buiten	Maarschalkerweerd	19.00-20.30	meedoen met studentengroep Fredo
<b>Vrijdag</b>			
Junioren BCD (diff horden)	Galgenwaard	17.00-18.30	Mustapha Elorche
Junioren BC (regio horden)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans
<b>Zaterdag</b>			
Junioren BCD	Maarschalkerweerd	10.00-11.30	Joris Koenders
Junioren BCD (diff hoog)	Maarschalkerweerd	10.00-11.30	Miriam Hentzen
Junioren BCD (diff ver)	Maarschalkerweerd	10.00-11.30	vacature
<b>Zondag</b>			
Junioren BCD + pupillen A 2e jaars	bos (vertrek vanaf Maarschalkerweerd)		
		09.30-11.00	Bert Kamphorst en José van Dam

Sporthal De Dreef, Drielenborchdreef 27, Utrecht  
 Sporthal Galgenwaard, Herculesplein 341, Utrecht  
 Atletiekbaan Overvecht, Franciscusdreef 4, Utrecht  
 Atletiekbaan Maarschalkerweerd, Mytylweg 17, Utrecht  
 Gymzaal Bangkokdreef, Bangkokdreef 2, Utrecht  
 Sportzaal De Speler, Thorbeckelaan 18C, Utrecht

Overleg met je basistrainer als je wilt deelnemen aan één van de differentiatietrainingen.

**SPRINT/ TECHNISCH**

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

**MIDDEN- & LANGE AFSTAND**

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

**RECREATIEF**

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

**DRUKWERK**



**TPG Post**

Port betaald  
Port payé  
Pays-Bas



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