

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



***Maliebaanloop: zonnige dag
met vele bekenden***

BESTUUR	Voorzitter	: Edwin van den Berg	06-13156572	<voorzitter@avphoenix.nl>	
	Secretaris	: Mirjam Wingelaar	06-48383666	<secretaris@avphoenix.nl>	
	Penningmeester	: Renske Boot	06-46425994	<penningmeester@avphoenix.nl>	
	Algemeen	: Maikel Waardenburg	06-26850598	<bestuurstuur@avphoenix.nl>	
	Jeugd	: Frank Witte	030-2720639	<bestuurstuur@avphoenix.nl>	
	Recreanten	: Arjeh Meszquita	06-52460431	<bestuurstuur@avphoenix.nl>	
	Verenigingsmanager	: Margo de Vries	06-13169375	<verenigingsmanager@avphoenix.nl>	
	COMMISSIES	CWT	: Marcel Kwakkel	06-18365485	<cwt@avphoenix.nl>
		Juniorencommissie	:		<junioren@avphoenix.nl>
		Materiaal	: Peter Verburg	0346-573717	<tc@avphoenix.nl>
Oudercommissie		: Pauline Verburg	030-2368072	<paulineverburg@tiscali.nl>	
PR-commissie		: Mirjam Wingelaar	06-48383666	<pr@avphoenix.nl>	
Recreantencoördinator		: Rob Visser	06-20338330	<recreantinfo@avphoenix.nl>	
Studentencommissie		: Peter-Paul Harks	06-51748238	<studentencie@avphoenix.nl>	
Technische commissie		: Edwin Marquart	06-24261181	<tc@avphoenix.nl>	
Trainingscoördinator Senioren		: Paul Kommeren	030-2369004	<reiziger20@yahoo.com>	
Trainerscoördinator Jeugd		: Jannet Vermeulen	030-6665200	<jeugdinfo@avphoenix.nl>	

SECRETARIAAT
A.M. van Schurmanstraat 24, 3521XD, Utrecht, 06-48383666, secretaris@avphoenix.nl
(NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)

WEDSTRIJD-INSCHRIJVING
Senioren: **vacature**, wsuit@avphoenix.nl. Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl.
De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening 3321733 t.n.v. AV Phoenix, Utrecht te worden overgemaakt.

WEDSTRIJDLICENTIE
Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 20,35, junioren EUR 12,70 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.

UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN CLUBKLEDING
Peter Verburg 0346-573717 <peter.a.verburg@gmail.com>
Recreanten: Rob Visser 06-20338330 Wedstrijd: Edwin van den Berg 06-13156572
Alle clubkleding via Starshoe te Zeist (zie advertentie elders in clubblad)

MASSEURS
Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan René, Jori en Frits klaar in het Paviljoen van de SVDU op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor René de Zoete, Jori Vredenberg en Frits Blankensteijn kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassage030@gmail.com>

FYSIO
Marjet Hengeveld is iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op de nieuwe atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in het paviljoen. Je kunt ook mailen naar marjet@triatotaal.nl of bellen via via 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61, tel 030-2660662

LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE
Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsse, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl
(aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)

Per kwartaal	Machtiging	Acceptgiro	U-pas
Pupillen	EUR 34,50	EUR 37,00	gratis
Junioren CD	EUR 34,50	EUR 37,00	gratis
Senioren /Jun AB	EUR 43,50	EUR 46,00	EUR 21,75
Studenten	EUR 33,30		(op vertoon van kopie lidmaatschap Olympos; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart)

Bij blessures, zwangerschap e.d. bedraagt de contributie EUR 7,50 (zelf aangeven bij de ledenadministratie). 50 % korting bij U-pas vanaf 17 jaar en vanaf elk derde gezinslid. Opzegging van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk plaatsvinden, de contributie van het lopend kwartaal blijft daarbij volledig verschuldigd.

't Phoentje**Een uitgave van:**

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

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

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

Redactie-adres

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

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

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

Coverfoto

Diederik de Klerk heeft, ook tijdens de Maliebaanloop, altijd oog voor bekenden langs het parcours.

Inspiratie zoeken en vinden!

In dit Phoentje (en ook op de website) kun je weer heel wat lezen (en zien), over wat het hebben van plezier in je sport allemaal kan veroorzaken en waar het je brengt. Als je plezier in je sport hebt, maakt het namelijk niet uit waar je bent, of hoe zwaar het misschien wel zou zijn. Hoe je je die training of wedstrijd uiteindelijk herinnert, bepaalt wel of je er met genoeg aan terugdenkt, of je nu op Texel was, of in de Little Grand Canyon, of op de Maliebaan, op weg naar een nieuw pr.

Ook in het verslag van Mirjam over de Voorstelling "Positief Coachen" (zie de website) staat het plezier voorop, en niet het "moeten". Zoek daarom die punten waar je goed in bent, waarin je plezier hebt en wanneer je daar tevreden op kunt terug kijken.

Ook voor mij een wijze les. Voorzichtig dribbelen gaat weer, maar de baantraining stel ik nog uit tot 2012. Toch heb ik mijn eerste doelen al gesteld, maar het gaat alleen om dingen waarvan ik weet dat ik ervan geniet om ze te doen. Met kaart en kompas het Zweedse bos in dus, genieten van de clubcross, Phoenix-leden overtuigen om ook ergens te gaan fietsen (van Zuid-Limburg tot Mallorca of Vogezen) en verder sta ik op 7 november met veel plezier voor de deur van de gymzaal van het Gerrit Rietveldcollege, om mij (en mijn spieren) door o.a. Marco te laten verrassen bij de zaaltraining.

Er is natuurlijk nog veel meer te doen deze maanden en bij een aantal wedstrijden zal ik je er ook nog persoonlijk aan kunnen herinneren, maar bij alle activiteiten, trainingen en wedstrijden, staat 1 punt voorop:

VEEL PLEZIER!

Bart Broex

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

Vrijdag 16 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>Prikbord</i>	6
<i>Wedstrijdkalender</i>	9
<i>Activiteitenkalender / Nieuwe leden</i>	10
<i>Verjaardagen</i>	11
<i>Verhuizingen</i>	12
<i>Van de Verenigingsmanager</i>	14
<i>Jeugdpagina's</i>	16
<i>Peter's P-tjes Parade</i>	21
<i>Jeugduitslagen</i>	22
<i>Vrijwilligersinterview</i>	25
<i>Langere verhalen</i>	26
<i>Saskia's Column</i>	29
<i>Gerard's Column</i>	30
<i>Stermiles</i>	32
<i>Uitslagen senioren</i>	33
<i>Overzicht trainers</i>	37
<i>Overzicht trainingen</i>	38

Mooie nazomer

Bij een fraai nazomerweer is het baanseizoen in september nog afgesloten met mooie prestaties. Bij de jeugd leverden zowel de D-spelen als de C-spelen medailles op, met eerste plaatsen voor Luc Orbons en Luc Reij, beiden op horden. De laatste Luc mocht een week later zelfs meedoen aan de C-interland in Enschede tegen Noordrijn Westfalen, waar hij zich verder verbeterde. De jongens en meiden van de D-junioren hadden beide de landelijke finale gehaald, die helaas op twee verschillende locaties plaatsvonden. De jongens presteerden met een 7e plaats boven verwachting. De mannen Masters vielen met een 4e plaats in de landelijke finale net buiten de prijzen, maar lijken gezien de gemiddelde leeftijd volgend jaar met een nieuwe leeftijdsafhankelijke puntentelling weer meer kansen te hebben. Bij de NK-estafette was er succes voor de dames op de 4x800m. Terwijl op basis van voorafgaande studies de dames eerder rekenden op een strijd om de plaatsen 2 en 3 ging het uiteindelijk gewoon om de winst. Het werd in de eindsprint zilver, maar wel met een gouden randje. De goed bezochte clubkampioenschappen vonden plaats onder zomerse omstandigheden op de nieuwe atletiekbaan. Er is flink gestreden om de titels, met als afsluiter natuurlijk weer de traditionele familie-estafette en een gezamenlijke maaltijd op het zonovergoten terras.

Maarschalkerweerd

Het SVDU-paviljoen is op 15 oktober officieel geopend. De drie atletiekverenigingen hebben gezamenlijk het bestuur van de SVDU een cadeau aangeboden en de hoop uitgesproken op continuering van de goede samenwerking. Nu dit nieuwe Paviljoen geopend is, is het goed nog even kort de gebruiksregels te memoreren: iedereen is welkom, maar houd het vrolijk en vriendelijk, gedraag je als gast, achter de bar staan vrijwilligers, zowel van de scheidsrechters als van de atletiekverenigingen. Niet met natbezwepte kleding op de stoelen, niet omkleden in de zaal, serviesgoed terug op de bar, rommel in de prullenbak. Ook de parkeerplaats is gereed, we verzoeken iedereen die met de auto komt, dringend daar te parkeren en niet langs de kant van de weg. Ook al is het maar voor even. Verder is het kleedkameergebouw vrijwel af; de grote kleedkamer is de herenkleedkamer en één van de twee kleine kleedkamers is voor de dames.

Kampong

Op de plek van de oude atletiekbaan liggen nu de contouren van drie hockeyvelden. S.V. Kampong, Stichting Studentenhuisvesting Utrecht en de Hockeybond hebben ook plannen voor de bouw van een Nationaal Hockey Centrum. Dit gebouw is gepland, gezien vanaf de oude atletiekbaan, aan de 'overzijde', tegen het bos aan bij de snelweg. Wij volgen deze plannen en zullen relevante zaken melden.

EYOF

Van 14 tot en met 19 juli 2013 wordt in Utrecht het European Youth Olympic Festival gehouden. De EYOF is een tweejaarlijks evenement voor jeugdige sporters voor 9 sporten waaronder atletiek. Er zijn binnen Phoenix al mensen opgestaan die een rol willen spelen bij de organisatie. In december zullen de verenigingen meer horen van wat er van hun wordt verwacht.



Start to Run

De halfjaarlijkse Start to Run sessies op Overvecht en de Berekuil zijn al weer ten einde. Het stramien was iets aangepast door op de laatste zaterdag alle deelnemers op Overvecht een testloop te laten doen en daar gezamenlijk af te sluiten. We verwelkomen de leden die hieruit voortkomen.

Maliebaanloop

Bij traditioneel zonnige omstandigheden werd het jaarlijkse grote Phoenix-evenement weer gelopen. Die wordt zo groot dat we langzamerhand aan een stichting moeten denken. Organisatorisch zat het weer goed in elkaar, de opkomst was hoog, de burgemeester loste het startschot en de prestaties waren goed. Aan het eind werd de gehele familie Vermeulen in het zonnetje gezet; zij hebben vanaf de eerste Maliebaanloop in 1984 een grote bijdrage geleverd aan het verzorgen van de catering. Het zal niet makkelijk worden die plek op te vullen. Ook Frank Bottenberg werd bedankt wegens zijn vertrek bij de CWT. Een filmpje hiervan kun je vinden op de site.

Vrijwilligers

De afgelopen tijd zijn er diverse filmpjes op de site geplaatst over de werkzaamheden van vrijwilligers. Die filmpjes zijn vakkundig gemaakt door Hans Rebers en geven een goed beeld van alles wat er zoal gebeurt binnen Phoenix. Dit alles in het kader van de 'Ik ben Phoenix' campagne om vrijwilligerswerk meer zichtbaar te maken en te waarderen. Voor de vaste kaderleden volgt binnenkort weer het jaarlijkse kaderuitje.

Winter

De koudere perioden komen er nu toch echt aan. Tijd voor indoortraining, wegwedstrijden en crosen. Ook voor recreanten worden er deze winter indoortrainingen gegeven. Meer daarover verderop in het Phoentje. Iedereen een blessurevrije winter met mooie prestaties toegewenst.

Edwin van den Berg

Phoenix helpt je de winter door!

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 loopspieren specifiek aan te pakken. Trainers van Phoenix recreanten gaan een zaaltraining aanbieden 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. Voor iedereen die wat extra kracht kan gebruiken is deze training een aanrader.

Er is een mooie zaal in een veilige buurt gevonden. Wil je de sfeer proeven? Kom dan naar de zaaltraining. Let erop dat je schone schoenen hebt zonder zwarte zolen, bij voorkeur echte zandschoenen.

Van 7 november tot 26 maart
Op maandagavond van 20.00-21.30 uur
gymzaal Gerrit Rietveldcollege (Tuindorp)
Winklerlaan 373 Utrecht
Trainers Marco Antoniotti, Ruud Kamp en Diederik de Klerk

Diederik de Klerk

.....

Aangeboden

Mijn dochter is gestopt met atletiek. Ik heb een broekje maat 152 en singlet maat 1, beide in goede staat. Samen in de aanbieding voor € 10,-! Neem contact op als je belangstelling hebt.
Groetjes,

Marieke Eeltink
06-38758048
mariekeeltink@live.nl

Wedstrijdlicenties 2011 automatisch verlengd

Alle wedstrijdlicenties worden voor het komende jaar automatisch verlengd.

Als je geen wedstrijdlicentie meer wilt, laat dit dan vóór 28 november 2011 weten aan: ledenadministratie@avphoenix.nl of per post aan Ledenadministratie AV Phoenix, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarssen.

De kosten voor de wedstrijdlicentie voor junioren/senioren en de contributie over het vierde kwartaal zullen begin december afgeschreven worden van je rekening. De kosten voor de wedstrijdlicentie voor 2011 waren EUR 20,35 voor senioren en EUR 12,70 voor junioren. Voor 2012 zijn de bedragen nu nog niet bekend, maar ze zullen waarschijnlijk iets hoger liggen.

Patricia Briennesse
Ledenadministratie

.....

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! Misschien een goed idee i.v.m. 5 december?

Plaats: Entree indoorhal Galgenwaard
Datum: Donderdagavond 17 november 2011 van 18.00 – 19.30 uur

Heb je vooraf vragen of bijzondere wensen, belt u 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!

Jannet Vermeulen



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

WINTER KLAAR?

Kijk voor
meer aanbiedingen
op onze webshop!

www.run2day.nl

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

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



Run2Day vind je in:

Almere, Klokkeluidersstraat 45 • **Amersfoort**, Grote Haag 129 • **Amsterdam**, Overtoom 345-351 • **Arnhem**, Rijnstraat 70 • **Bergen op Zoom**, Lindenbaan 2 • **Breda**, Nieuwstraat 33 • **Den Haag**, Fluwelen Burgwal 9 • **Deventer**, Nieuwstraat 37 • **Emmen**, Derksstraat 2 • **Eindhoven**, Geldropseweg 19 • **Gorichem**, Langendijk 73 • **Groningen**, Oosterstraat 25 • **Haarlem**, Jacobijnestraat 54-56 • **Hengelo**, Bevrijderslaantje 1 • **Hoogeveen**, Schutstraat 25 • **Leeuwarden**, Tuinen 43 • **Nijmegen**, Van Schevichavenstraat 1 • **Rotterdam**, Meent 75 • **Utrecht**, Mariasstraat 10 • **Veenendaal**, Verlaat 7 • **Venlo**, Kwartelenmarkt 9 • **Zwolle**, Vechtstraat 31

De complete hardloophwinkel

RUN2DAY

www.run2day.nl

* Kijk voor de aktieperiode en voorwaarden op www.run2day.nl

Wedstrijd- & trimloopkalender

september en oktober (interactieve wedstrijdkalender: kalenderopsteller gezocht!)

Wegwedstrijden

06-11	Terschelling	Berenloop
18-12	Linschoten	Halve van Linschoten
25-03	Venlo	Venloop

Trimlopen**

06-11	Zeist	Panbosloop
12-11	Houten	Vlinderloop
13-11	Utrecht	Berekuilloop
20-11	Utrecht	Zevenloop
27-11	Maarsseveen	Vechtstreek in Beweging
04-12	Zeist	Panbosloop
11-12	Utrecht	Berekuilloop
18-12	Utrecht	Zevenloop
25-12	Maarsseveen	Vechtstreek in Beweging (?)
26-12	's-Graveland	Kerstloop

Indoorwedstrijden

30-10	Dordrecht	Indoor Recordwedstrijd
18-12	Sportcentrum	Ookmeer, Amsterdam Phanos Indoor
23-12	Utrecht ***	Vrijdagavond Indoor I
06-01	Utrecht ***	Vrijdagavond Indoor II
07-01	Utrecht ***	Sprint/horden wedstrijd
20-01	Utrecht ***	Vrijdagavond Indoor III

Cross

13-11	Baarn	Wintercup I
26/27-11	Tilburg	Warandeloop/NK Cross
11-12	Baarn	Wintercup II
31-12	Soest	Sylvestercross
15-01	Baarn	Wintercup III

Jeugd

30-10	Dordrecht	Indoor Recordwedstrijd
05-11	Amersfoort	Eerste crosscompetitie
12-11	Utrecht ***	Hellas Herfstindoor
13-11	Baarn	Wintercup I
26-11	Sportcentrum	Ookmeer, Amsterdam Phanos Indoor CD-junioren
11-12	Naaldwijk	Indoor C/D meerkamp
11-12	Baarn	Wintercup II
17-12	Utrecht ***	Hellas Kerstboommeerkampen
23-12	Utrecht ***	Vrijdagavond Indoor I
31-12	Soest	Sylvestercross
06-01	Utrecht ***	Vrijdagavond Indoor II
07-01	Utrecht ***	Sprint/horden wedstrijd
07-01	Amersfoort	Tweede crosscompetitie
14-01	Utrecht ***	Phoenix Jeugd Indoor
15-01	Baarn	Wintercup III
20-01	Utrecht ***	Vrijdagavond Indoor III
21-01	Apeldoorn	Nationale D-Spelen Indoor
22-01	Apeldoorn	Nationale C-Spelen Indoor
11-02	Almere	Derde crosscompetitie
10-03	Woerden	Finale crosscompetitie

*** Deze wedstrijden worden gehouden in Galgenwaard

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

** zie ook bij wegwedstrijden en cross

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

Tegen inlevering van deze
advertentie 10% korting op
alle onderdelen



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

November 2011

za	12	Kaderuitje	Vlampijpstraat / Atletiekbaan Overvecht
zo	13	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
za	26 - 27	NK cross	Tilburg

December 2011

zo	11	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
vr	16	Kopijsluiting 't Phoentje	clubblad@avphoenix.nl

Januari 2012

za	7 - 8	Recreantenweekend Egmond	Egmond aan Zee
zo	8	Berekuilloop	Sportpark de Berekuil
za	14	Phoenix jeugdindoor	Galgenwaard

Februari 2012

zo	13	Berekuilloop	Sportpark de Berekuil
vr	18	Kopijsluiting 't Phoentje	clubblad@avphoenix.nl

Nieuwe leden

Raisa Amina Belfort	jeugd	amina_zavsa@hotmail.com
Steven van den Brink	jeugd	brink_jonker@hotmail.com
Hein van den Brink	jeugd	brink_jonker@hotmail.com
Noortje Broekstra	jeugd	e.h.broekstra@broekstra.nl
Noor van Bruchem	jeugd	bruchem_verzuu@hotmail.com
Veerle Dijkstra	jeugd	edithvleeshouwers@tiscali.nl
Jessy van Ee	gastlid	kittycolette@casema.nl
Anne Elevelt	jeugd	anne@elevelt.nl
Gebke van Harten-Ytsma	recreant	gebkevanharten@hotmail.com
Nena Henzing	jeugd	henzing-vanlindert@ziggo.nl
Juras Huijben	gastlid	mario@elona.nl
Nida Huijben	gastlid	nida@atletieken.nl
Dat de Kieft	jeugd	metname@zonnet.nl
Steven Mesman	gastlid	stevenmesman@hotmail.com
Daphne Mesquita	jeugd	d.griffioen@xs4all.nl
Kasper Nova	recreant	nova100x@yahoo.co.uk
Daniël van der Poel	jeugd	leon.astrid@solcon.nl
Cathrien Raedts	recreant	cathrienraedts@hotmail.com
Stella de Ree	jeugd	stella_deree@hotmail.com
Laura Rupp	recreant	laurarupp@tele2.nl
Tomas Schoemaker	jeugd	anita@heister.nl
Heulwen Trienekens	recreant	heulwent@hotmail.com
Cora Uijlenhoet	jeugd	cora722@gmail.com
Roswitha Volten	recreant	r.volten@hotmail.com
Jeroen Wenmakers	jeugd	wenman01@zonnet.nl
Twan Wenmakers	jeugd	wenman01@zonnet.nl

De BOMBARDON
Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke ruimte en sfeer!"

"Dit zou voor iedere ouder sitobekend zijn!"

Betrokken
Samen met 2 andere ouders pas je een halve dag op 15 kinderen

Betrouwbaar
We voldoen aan alle wettelijke verplichtingen kinder-EHBO en VOG en krijgen jaarlijks inspectie door GG&GD

Betaalbaar
€ 1,12 per uur 4 dagdelen per week brengen kost € 112,50 per maand

Bouwstraat 53 | 030-2718061 | www.delombardon.nl

november

1 Knud Boucher (48)
 3 Quintijn Spoor (19)
 3 Fatoumata Bah (11)
 3 Judith Kok (12)
 3 Luc van den Brink (8)
 4 Michiel Mooibroek (37)
 5 Anne Kool (61)
 5 Nina van Eijk (14)
 6 Chris Daanen (52)
 6 Ramon van Dijk (36)
 6 Milou Francisca (14)
 7 Freerk Veldkamp (58)
 7 Peter Alblas (48)
 9 Kiki Kamphorst (19)
 10 Safae el Madkouri (11)
 11 Carola Werner-van Dijk (47)
 11 Arjan Pathmamanoharan (38)
 11 Lorraine Ravestein (25)
 12 Nanne Langhout (16)
 14 Maartje Hilde (31)
 17 Juras Huijben (12)
 17 Nida Huijben (12)
 18 Maikel Waardenburg (31)
 18 Anneke Ossendrijver (38)
 18 Jorien Spanjaard (25)
 18 Sjoerd Pater (34)
 19 Daniël Godefrooij (24)
 19 Merle Beernink (16)
 19 Ellen van Tuel (35)
 20 Jeroen Peters (44)
 20 Jesse Kayser (29)
 21 Jeroen van den Hoven (41)
 21 Cathrien Raedts (31)
 21 Joris Meesters (25)
 22 Werner Halter (37)
 23 Patricia Briennesse (44)
 23 Miriam Ruijters (28)
 23 Elize Berg (29)
 23 Maj Grootendorst (11)
 23 Roland Boontje (26)
 24 Hendrikjan Heijerman (29)
 24 Pascale Schure (38)
 24 Petra Drankier (35)

25 Jannet Vermeulen (56)
 26 Carel van der Werf (48)
 26 Mieke Balde (41)
 26 Audrey Seghers (24)
 27 Fatima-Zahra Boutayeb (15)
 28 Daniel Derksen (18)
 29 Ok de Kieft (10)
 29 Jaap Vink (35)
 30 Kirsten de Meijer (33)

december

1 Jort Brandenburg (14)
 2 Natasja Derwort (30)
 2 Govert van Eeten (36)
 4 Arnoud van 't Hof (49)
 5 Veerle Peeters (17)
 5 Wissal Abdelkarimi (9)
 6 Feico Boersma (42)
 6 Claudette Corinde (39)
 7 Hans de Caluwe (67)
 7 Anne van der Voorde (33)
 7 Gerrieke Grootemarsink (25)
 7 Femke Wessels (14)
 8 Anne-Marie Philipsen (44)
 8 Paul Kommeren (50)
 8 Lara Witte (17)
 9 Martinus Maas (12)
 11 Maartje Kristensen (22)
 12 Heleen Zweerus (17)
 13 Lars Uijlenhoet (10)
 13 Saskia de Vries (29)
 14 Jan Groenendijk (55)
 14 Anne Karine Lagendijk (31)
 15 Desiree Gerrits (45)
 15 Wim van Teutem (60)
 16 Paul Habes (53)
 17 Frits Gerlach (69)
 17 Marcel Coenders (41)
 17 Floor Roos (26)
 17 Jeroen Wenmakers (9)
 17 Dennis van Doorn (39)
 18 Roon Bakels (54)
 18 Anne Rietveld (20)
 19 Jan Ormel (25)

19 Janine Kuik (30)
 22 Raisa Amina Belfort (8)
 22 Hanneke Simmelink (30)
 22 Ruben Korsten (19)
 23 Kees de Jong (50)
 23 Ewa Skotnicki (44)
 23 Safi Thier (14)
 24 Valentina van Drooge (13)
 25 Alexander van der Grift (17)
 27 Ray Meijer (12)
 28 Marco Antonietti (57)
 28 Maaïke Groendijk (24)
 29 Hannah Jansen (12)
 29 Jamie Jansen (12)
 29 Ellis Blokdijk (11)
 30 Fenna Albrecht (13)

Drie leden met een lange staat van dienst binnen Phoenix nemen afscheid in verband met verhuizing. Bernard te Boekhorst gaat naar Maastricht. Bernard is als atleet zo'n 15 jaar actief geweest voor Phoenix. Eén van zijn hoogtepunten was ongetwijfeld het Europees Kampioenschap op de 10.000m dat hij in 2008 in Ljubljana bij de M35 in een enerverende eindsprint veroverde. Daarnaast heeft Bernard zich zeer verdienstelijk gemaakt als sportarts en heeft vele leden van waardevolle adviezen voorzien. In een verder verleden maakt hij een aantal jaren deel uit van de WOC. En last but not least is Bernard tot op de dag van vandaag bekend om zijn droogkomische bijdragen aan clubblad en website. (NB: Bernard heeft besloten voorlopig lid van Phoenix te blijven en Herman Lenferink blijft zijn coach. Af en toe zal hij ongetwijfeld nog de bostraining op zaterdag bezoeken - *Herman Lenferink*).



Lia Wijnberger en Ruud van Suijdham verhuizen naar Arnhem. Lia heeft ook een imposante carrière bij Phoenix achter de rug. Als atlete werd ze zowel op de baan (5000m) als bij de cross een keer Nederlands Kampioen bij de V35, maar ook op de weg waren er



vele successen. Als kaderlid is Lia eveneens heel actief geweest: rond de eeuwwisseling maakte ze als secretaris 4 jaar deel uit van het bestuur, en later heeft Lia als voorzitter van de CWT een grote bijdrage geleverd aan de professionalisering van de Maliebaanloop.

Ook Ruud was als kaderlid actief: enkele jaren heeft hij consciëntieus de ledenadministratie bijgehouden. Later heeft hij zich op de trainerscursussen gestort. Enkele jaren heeft Ruud ervaring opgedaan als recreantentrainer en daarna heeft hij als MLA-trainer een flinke bijdrage geleverd aan de begeleiding van wedstrijdathleten, altijd met als doel de atleet vanuit eigen motivatie verder te brengen, daarbij discussies niet schuwend. En ook de pen van Ruud mocht er zijn: van vele lopen, loopjes en run-bikeruns deed hij in zeer eigen stijl verslag, alsof je er zelf bij was geweest.

Bernard, Lia en Ruud, bedankt voor alles wat jullie voor Phoenix hebben betekend en wie weet tot ziens!

Edwin van den Berg



Thais Restaurant

MAHANAKORN

มาหานาคORN

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

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

Ook dit jaar organiseert Phoenix weer een aantal indoorwedstrijden in sportcentrum Galgenwaard aan het Herculesplein 341. Het Sportcentrum Galgenwaard is de locatie waar de indoorwedstrijden plaatsvinden, een officiële B-accommodatie. Er is geen rondbaan, maar verder zijn alle indoor wedstrijdonderdelen in principe mogelijk: 50m en 60m sprint, 50m en 60m horden, verspringen, hoogspringen, polsstokhoogspringen, hinkstapspringen en kogelstoten.

Het Sportcentrum Galgenwaard is gebouwd onder de zuidtribune van stadion Galgenwaard waar FC Utrecht zijn thuiswedstrijden speelt. De ingang van het sportcentrum is aan de zuidwest kant: de stalen trappen omhoog, en eenmaal binnen is de atletiekhal weer de trappen naar beneden. Het sportcentrum bestaat uit drie sporthallen: twee kleinere hallen boven en de atletiekhal beneden. In aanloop naar de NK's in februari zijn er weer drie vrijdagavond indoorwedstrijden voor junioren, senioren en masters. Dit jaar organiseren Phoenix en U-Track de wedstrijden samen op 23 december 2011, 6 januari 2012 en 20 januari. Op zaterdag 14 januari 2012 organiseert Phoenix een jeugdindoorwedstrijd voor pupillen en junioren CD.

Vanwege de vloer zijn alleen spikes met speciale indoorpuntjes toegestaan. De gemeente heeft de volgende puntjes voorgeschreven namelijk type Christmas tree, colour black, size 5 mm. Uiteraard mag er ook op gewone schone sportschoenen gelopen worden. De puntjes zijn tijdens de wedstrijden te koop en kosten 0,50 euro per puntje. Naast spikes mogen in de zaal alleen sportschoenen worden gedragen. Dit geldt dus ook voor begeleiders

Hieronder vind je het volledige overzicht van de wedstrijden die in het indoorseizoen 2011/2012 plaatsvinden in Sportcentrum Galgenwaard:

Datum	Vereniging	Naam	Categorie
12-11	Hellas	Herfstindoor	Pupillen/Junioren
17-12	Hellas	Kerstboommeerkampen	Pupillen/Jun CD
23-12	Phoenix/U-Track	Vrijdagavond Indoor #1	Jun./Sen./Mas.
06-01	Phoenix/U-Track	Vrijdagavond Indoor #2	Jun./Sen./Mas.
07-01	Hellas	VB-indoor + sprint/horden/hss	A-atleten/Jun./Sen./Mas.
14-01	Phoenix	Jeugdindoor	Pupillen, Jun CD
20-01	Phoenix/U-Track	Vrijdagavond Indoor #3	Jun./Sen./Mas.
28-01	Hellas	Winterindoor	Pupillen/Junioren
03-03	Hellas	Indoor CK	alle cat.
02-04	U-Track	Indoor CK	alle cat.

Meer informatie over onder andere het programma, uitslagen en bestelijsten kun je vinden op www.indoorutrecht.nl. Via deze website kun je je ook inschrijven voor deze wedstrijden. Als je zelf niet wil of kan deelnemen, dan ben je ook welkom om een dagdeel als vrijwilliger te komen helpen bij het juren. Je kunt je als indoorvrijwilliger aanmelden bij iemand van de wedstrijdorganisatiecommissie of via woc@avphoenix.nl.

*Met sportieve groet,
de wedstrijdorganisatiecommissie*



Brandt het Olympisch Vuur al?

Niet alleen als professional in de sport maar ook als liefhebber van sport hou ik de ontwikkelingen rondom het Olympisch plan 2028 met veel interesse in de gaten. Mijn ambitie om ooit zelf aan de spelen deel te nemen heb ik al op jongere leeftijd moeten laten varen. Toen ik eenmaal werkzaam werd in de sport werd deze ambitie vervangen door de wens om op organisatorisch vlak betrokken te raken bij de organisatie van dit grootste sportevenement ter wereld. Toen mij ter oren kwam dat er plannen zijn om dit ambitieuze evenement naar Nederland te halen werd ik hier dan ook zeker door geprikkeld. Om daadwerkelijk de spelen naar ons land te halen zal er nog een lange weg bewandeld moeten worden. Het is zelfs zo dat het uit een recente peiling blijkt dat 56% van de bevolking tegenstander is van het binnenhalen van deze spelen terwijl dit van het voorjaar nog maar een kwart was (bron: nieuws.nl).

Het Olympisch plan kent 3 verschillende fases; de onderzoeksfase (2006-2009), de opbouwfase (2009-2016) en de kandidaafase (vanaf 2016). In het begin van deze laatste fase wordt pas daadwerkelijk besloten of we ons als Nederland kandidaat gaan stellen voor 2028. Het Olympisch plan kent oorspronkelijk 8 ambities die recent zijn geclusterd tot 3 speerpunten; een vitale samenleving, een cultuur van excellente prestaties en het realiseren van een economische impact. Het binnen halen en organiseren van de spelen betreft niet alleen de sportbranche in ons land maar gaat onze hele samenleving aan. De organisatie van de spelen kost geld, het laatste bedrag wat ik gehoord heb is 2 miljard. Maar wat het ons gaat opleveren is nog niet helder. We zijn er immers wel Nederlanders voor om te willen weten wat het ons dan gaat brengen.

Op beleidsmatig niveau wordt het Olympisch plan al vaak genoemd maar ook Lokaal worden steeds meer organisaties geïnspireerd door de droom van 2028. Samenwerking tussen lokale overheden, het bedrijfsleven en het onderwijs zijn hier voorbeelden van aldus de website www.olympisch-vuur.nl. Maar waar blijven de sportverenigingen dan?

De sportvereniging, nog steeds de grootste aanbieder van sport in ons land (bijna 30.000 verenigingen). Wij leiden niet alleen de topsporters voor 2028 op maar zorgen er ook voor dat een steeds groter percentage van de bevolking actief aan sport doet, op welk niveau dan ook.

Om de doelstelling van het NOC*NSF te behalen en de



sportparticipatie van de Nederlandse bevolking te laten stijgen naar 75% zijn de verenigingen dan ook cruciaal. Maar wat doen we hier als vereniging zelf aan? Zijn er leden die zich bewust betrokken voelen bij het Olympisch plan? Moeten we hier als vereniging iets mee doen? Of is het nog te vroeg? Vinden we de hele spelen onzin of worden we stiekem toch ook wel geprikkeld door die mooie beelden op tv die elke 2 jaar weer voorbij komen? Oranjegekte, Olympische medailles, mooie verhalen van atleten die alles aan de kant hebben gezet voor dat ene moment op de spelen (en het dan wel of niet lukt). Het hoort er allemaal bij.

Inspiratie, ambitie en passie. Dat zijn voor mij de kernwoorden die ik associeer met Olympische Spelen en het Olympisch plan. En of zich dit nu wel of niet gaat resulteren in een kandidaatstelling tot die tijd zorgt het ervoor dat sport hoog op de agenda staat waar we allemaal weer de effecten van merken. Of dit nu in grote of kleine schaal is en of je nu zelf actief sporter bent (recreatief of topsport) of werkzaam in de sportbranche.

Wil je graag meer weten of op de hoogte blijven van het Olympisch plan? Kijk dan eens op www.olympisch-vuur.nl en www.nocnsf.nl of volg het Olympisch vuur op twitter via @olympischvuur

Met sportieve groet,

*jullie Verenigingsmanager,
Margo de Vries*



Starshoe Zeist; het beste sportschoen-advies voor verantwoord sporten

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

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

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

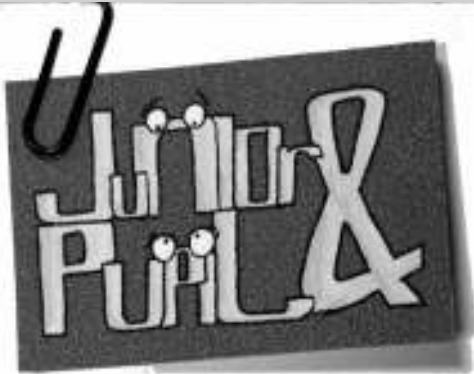
www.starshoe.nl



Ron Agterberg

DE
SCHARRELSLAGER®

Nachtegalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894



Hallo Junioren en Pupillen,

Nu de herfst begint merk je al dat het kouder wordt. Wanneer je thuis lekker met een kopje thee, warme soep, of misschien wel ijskoude limonade dit boekje zit te lezen kan je terug kijken op een paar geweldige activiteiten.

Veel plezier!

Roos, Annabel en Chaya

Beste jeugdleden,

Een groot aantal van jullie hebben enorm hun best gedaan om loten te verkopen van de Grote Clubactie. Het goede doel waarvoor jullie dit deden is Phoenix. Elk jaar weer levert dit een hoop geld op waar we weer leuke jeugdactiviteiten voor kunnen organiseren zoals de strandtraining, kamp en trainingsmaterialen. Dit jaar hebben jullie samen bijna 900 euro 'verdiend' voor Phoenix. Inmiddels hebben de lotenverkopers een aardigheidje gekregen. Elk lot dat verkocht wordt levert wat op, en er zijn enkele verkopers die het heel goed gedaan hebben. De meeste loten zijn verkocht door Jetske Berman, zij heeft in haar eentje bijna 40 loten verkocht! Luc van den Brink was 2e met 32 loten en daar vlak achter Daphne Mesquita met 31 en Eline Brinkhuis 29. Antoni Elkenbracht heeft het als minipupil ook ontzettend goed gedaan: 26 loten. Super!

Op het moment dat ik dit stukje schrijf is de opbrengst bij de senioren nog niet bekend, dus ik denk dat we dit jaar de 1000 euro wel weer halen. Iedereen die dit jaar meegedaan heeft heel erg bedankt! En nu maar hopen dat de hoofdprijs bij een van jullie lotenkopers terecht komt.

Frank Witte

Wedstrijden/Trainingen

Wedstrijden en leuke trainingen:

We zijn alweer even bezig en de eerste wedstrijden hebben we al gehad! Maar wist je ook de crosscompetitie erweer aan komt? Kijk hieronder voor meer wedstrijden. Sommige zijn nog ver weg, maar zet ze alvast in jouw agenda. Dan kan je het natuurlijk niet vergeten.

Voor iedereen

Crosscompetitie:

2011

5 november: De eerste crosscompetitie in Amersfoort

2012

7 januari: De tweede crosscompetitie in Amersfoort

11 februari: De derde crosscompetitie in Almere

10 maart: Finale crosscompetitie.

Je hoeft je niet voor alle drie de wedstrijden op te geven. Je kunt je dus apart opgeven voor de wedstrijden die nog komen. Het is natuurlijk superleuk wanneer je alle drie de wedstrijden meedoet. Hoe meer Phoenix kinderen, hoe meer Phoenix vreugde! Wat je kan doen als je moet wachten?? Je kan natuurlijk alle Phoenix kinderen aanmoedigen. Je kunt je nu al opgeven via Pieter, dus geef je op!! Tot in Amersfoort....

Junioren:

2011

12 november: Hellas Herfstindoor in Utrecht

26 november: Phanos Indoorwedstrijd CD-junioren in Amsterdam (sportcentrum Ookmeer)

11 december: indoor C/D meerkamp in Naaldwijk

17 december: Hellas kerstboommeerkampen in Utrecht

23 december: Vrijdagavond indoor I in Utrecht

2012

6 januari: Vrijdagavond indoor II in Utrecht

7 januari: Sprint/Horden wedstrijd in Utrecht

14 januari: PHOENIX jeugdindoor in Utrecht

20 januari: Vrijdagavond indoor III in Utrecht

21 januari: Nationale D-Spelen indoor in Apeldoorn

22 januari: Nationale C-Spelen indoor in Apeldoorn

Pupillen:

2011

12 november: Hellas Herfstindoor in Utrecht

17 december: Hellas Kerstboommeerkamp in Utrecht

2012

14 januari: PHOENIX jeugdindoor

Wedstrijdlicenties 2011

Belangrijk
Wedstrijdlicenties voor 2012 automatisch verlengd

Alle wedstrijdlicenties worden voor het komende jaar automatisch verlengd.

Als je geen wedstrijdlicentie meer wilt, laat dit dan vóór 28 november 2011 weten aan: ledenadministratie@avphoenix.nl of per post aan Ledenadministratie AV Phoenix, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarssen.

De kosten voor de wedstrijdlicentie voor junioren/senioren en de contributie over het vierde kwartaal zullen begin december afgeschreven worden van je rekening. De kosten voor de wedstrijdlicentie voor 2011 waren EUR 20,35 voor senioren en EUR 12,70 voor junioren. Voor 2012 zijn de bedragen nu nog niet bekend, maar ze zullen waarschijnlijk iets hoger liggen.

*Patricia Briennesse
Ledenadministratie*



Rodney snel van start op de 1000m

Finale Pupillencompetitie

Op 17 september hebben 6 kinderen de finale gedaan van de pupillencompetitie. Met een beetje regen, maar vooral ook veel droog weer hebben de kinderen zich vermaakt. Laurens had zich als enige geplaatst voor de finale meerkamp. Waar hij goed overeind bleef. Laurens was de enige voor Phoenix en had het daardoor niet altijd even makkelijk. Goed dat hij zich er zoveel uit heeft gehaald. Hij is uiteindelijk op de helft als 20ste geëindigd. Vervolgens kwamen de kinderen die de lange afstand moesten doen. Met een korte warming-up moesten ze aan de bak.

Rodney liep een 1000 meter en eindigde als vierde met als tijd 3.33.02. Hij ging ook zo snel. Jolle moest een 600 lopen. Hij werd zevende met een van 2.31.52. Ook Guus liep een goede race. Hij moest al pupil C een 600 meter lopen tegen sterke tegenstanders. Hij bleef goed lopen en uiteindelijk werd hij elfde met een tijd van 2.24.10. Jongens, wat waren jullie snel!! Ook twee meiden hadden zich geplaatst voor de lange afstand. Louise liep leuker race en het zag er nog uit dat zij een medaille zou krijgen, maar net op het laatste moment werd ze ingehaald en behaalde zij een prachtige vierde plek met minder dan 1 seconde op de nummer 3. Ze had de 600 meter gelopen in 2.17.78. Helaas moest Guusje afhaken. Als Phoenix kunnen we trots zijn op zulke mooie prestaties.

Gezocht!

Heb jij mee gedaan met de clubkampioenschappen of met de Maliebaanloop? Wij zijn nog op zoek naar een leuk verhaal vanuit jullie hierover. Stuur het op naar redactie.pj@gmail.com.

De opsteker!

De opsteker voor de kinderen die mee waren op kamp is: 'Wat een super bonte avond hebben jullie ons gegeven. Heel knap wat jullie hebben bedacht en uitgevoerd en dat iedereen op het podium heeft gestaan!'

Rope-skiping

Op zaterdag 24 september werd het Kipla'bak-seizoen feestelijk afgesloten met onze aanwezigheid bij de Rope-Skipingfeesten in Ondiep en Zuilen. Rope-skiping is een duur woord voor touwtje springen. Wij hebben op beide locaties workshops verzorgd waarbij kinderen een hinderisbaan konden afleggen en konden testen hoeveel meter ze in 1 minuut konden afleggen. Bijzonder geslaagd! Op de foto zie je de 4 medewerkers van deze dag: Kirsten, Rebekka, Thijs en Jannet.

Jannet Vermeulen

Wedstrijdkalender Junioren november en december 2011, januari 2012

Junioren

05-11	Amersfoort	Eerste crosscompetitie
12-11	Utr. G'waard	Hellas Herfstindoor
13-11	Baarn	Wintercup I
26-11	Sportcentrum	Ookmeer, Amsterdam Phanos Indoorwedstrijd
11-12	Naaldwijk	Indoor C/D meerkamp
11-12	Baarn	Wintercup II
17-12	Utr. G'waard	Hellas Kerstboommeerkampen
23-12	Utr. G'waard	Vrijdagavond Indoor I
06-01	Utr. G'waard	Vrijdagavond Indoor II
07-01	Utr. G'waard	Sprint/horden wedstrijd
07-01	Amersfoort	Tweede crosscompetitie
14-01	Utr. G'waard	Phoenix Jeugd Indoor
20-01	Utr. G'waard	Vrijdagavond Indoor III
21-01	Apeldoorn	Nationale D-Spelen Indoor
22-01	Apeldoorn	Nationale C-Spelen Indoor

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



Het kwartet Kipla'bak-bestuurders

In het tweede weekend van oktober hebben we weer met velen van jullie het kamp beleefd. Voor sommige kinderen was dit het eerste kamp, maar voor sommige ook alweer het laatste. Zij zijn toe aan een nieuw kamp bij de junioren.

Wat hebben we veel beleefd met elkaar. Dan moest je voor een spel in het bos lopen en dan kom je ineens een man in het zwart tegen... Wat moest die man daar nou doen? Of dan ging je een spel spelen en dan waren alle trainers ineens een kaartje zoals bij OGETARTS. Tja.. wat zou dat nou betekenen?

Voor de kinderen die niet mee waren een klein stukje van het verhaal. Toen de trainers bij elkaar waren en ieder een kopje koffie had, kwam er ineens een man binnen met een spikkeltjes taart. Hij bood ons een stukje taart aan omdat hij jarig was. Was dat nou niet aardig? Wat wij niet wisten was dat er iets niet klopte met de spikkeltjes op de taart. We waren betoverd en alles moest op zijn kop.

Tijdens het kamp deden we dan ook veel op zijn kop. Misschien weet je daarom al wat OGETARTS betekend. (lees het maar achterstevoren) Zaterdagavond was de bonte avond. Iedereen heeft op het podium gestaan en opgetreden. Wat knap en super leuk gedaan. Een dansje, een quiz en allerlei soorten optredens kwamen langs. Het mooie was dat er ook een groepje was die voor trainers soms wat confronterend was. Wij zijn tijdens dit kamp ook wijzer geworden hoe we voor de groepen staan. J

Naast alle spellen werd er 's avonds natuurlijk ook flink gefeest tot diep in de nacht en als traditie moesten we dan ook op zondag nog een volle cross lopen. Tussendoor kregen we te drinken en te eten van een super kookploeg en ook daar stonden de borden op z'n kop.

Niet alleen de trainers hadden het leuk, de kinderen ook. Hieronder lees je dan ook hun verhaal over het kamp. Op naar volgend jaar in het tweede weekend van oktober!

Kamp 2011

We zitten in de bus terug naar huis. We vinden het heel jammer dat het al is afgelopen. Het was echt heel leuk. We gingen de eerste



Jan heeft gebak! En het is lekker ook!

nacht naar buiten met alle junioren en toen hadden we per ongeluk de pupillen wakker gemaakt. Sorry daarvoor! De tweede nacht waren de meeste heel moe, dus zijn we gewoon gaan slapen. Het spikkeltjes mysterie is opgelost en de zwarte man bleek heel aardig XD.

Xxx Fieke, Luna, Vera en Jorieke.

Het is erg leuk op kamp, maar de disco was het allerleukst!!! Johan.

Het is leuk op kamp, want je kan er ook lekker spelen. Je kan er ook heel lekker eten en het eten is gezond!

Ik vond het kamp heel leuk. Als ik volgend jaar weer kan, ga ik weer!

Doei Doei Groet Roza!

Kamp

Ik vond het kamp hartstikke leuk en het was ontzettend gezellig. En ik heb van jullie een heel mooi cadeau gekregen en ik wil jullie daarvoor heel erg bedanken. Ik hoop dat jullie net als ik heel veel plezier hebben gehad en dat de traktatie leuker was. Alleen helaas moeten we weer naar huis.

Groetjes, Kika (de jarige op het kamp)

Het was een heel leuk kamp met veel spelletjes en plezier. De avond dat we aankwamen, gingen we eerst levensstratego doen. De volgende dag gingen we eerst out of bed gym doen daarna gingen we ontbijten. We hadden ook veel tijd voor ons zelf dan konden we gewoon zelf een spelletje gaan doen of gewoon gaan tekenen of lezen. Alleen niemand vond de terugreis leuk.

Groetjes Menno



De rubriek
waarin kinderen
zich voorstellen en
iets over zichzelf vertellen

“Het Estafette-Stokje”

1. Wie ben jij?

Ik ben Emily Bastiaanse. Ik ben acht jaar oud en dus een pupil C. Mijn moeder komt uit Japan dus ik ben half Japans. Hierdoor moet ik iedere zaterdag naar de Japanse school en spreek ik Japans. Verder woon ik in Utrecht.

2. Wanneer train jij en bij welke trainer?

Ik train op twee dagen, dus op maandag en op donderdag. Op maandag train ik bij Merle en op donderdag bij Gerrieke en Rens.

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

Mijn vader doet ook aan hardlopen en gaat binnenkort de marathon lopen in Amsterdam. Mijn moeder doet aan fitness en Julina zit ook op atletiek. Zij is een junior D.

4. Wat vind je het leukste van atletiek?

Ik vind sprint het leukste, omdat de wind dan tegen je aankomt en dat voelt zo lekker.

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

Ik doe niet mee aan wedstrijden, omdat ik iedere zaterdag naar de Japanse school moet. Ik zit dan op school van half 9 tot 15.00 uur. Op zaterdag zijn er vaak wedstrijden.

6. Wat vind je naast atletiek nog meer leuk om te doen? Ik zit op toneel en musical les. Je gaat dan dansen, zingen en toneelspelen. Verder speel ik graag met vriendinnetjes.

7. Heb je een huisdier?

Mijn huisdier is een grasparkiet. Hij heeft een hele moeilijke naam. Hij heeft Totochan. Dit is een Japanse naam. Totochan is 4 jaar.

8. Wat wil je later worden?

Later wil ik dokter worden, omdat ik dan mensen beter kan maken.

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

Ik geef het stokje door aan Kika, omdat zij heel erg van mij houdt.



Emily

atleet	aantal
Sibren van den Berg	24
Jinke van der Sluis	22
Fieke Witte	22
Yara van Dee	21
Sebastiaan van der Grift	17
Rebekka van der Grift	16
Robin Szczerba	13
Theun van der Woude	12
Menno Akkerman	12
Joanne van der Poel	12
Myrthe Coster	11
Luc Reij	11
Wietske Brouwer	10
Ok de Kieft	10
Noa Doornekamp	10
Merle Beernink	10
Luc Orbons	10
Lara Witte	10
Jules Mallens	10
Jeroen Peetoom	10
Jelmer Vroomans	10
Guus van der Vegt	10
David Brouwer-Munoz	10
Nina van Eijk	9
Luna van Velzen	9
Louise de Weerd	9
Kyra Pluimakers	9
Justin van Benten	9
Julia Orbons	9
Eline Brinkhuis	9
Sem van der Heijden	8
Rodney Kuisch	8
Robin Hetharia	8
Milou Eijsbroek	8
Max Veerman	8
Laurens Korver	8
Jorieke Beernink	8
Jetske Berman	8
Freek Jacobs	8
Floris Roest	8
Esther Spruit	8
Ebbe Sanders	8
David Krekels	8
Veronika van den Berg	7
Rachella Boodoe	7
Merij Folgerts	7
Merel Willemsens	7
Luuk Smiesing	7
Florine Sreeram	7
Arjen Houtkooper	7
Willemijn de Weerd	6
Thomas Boonen	6

Kirsten de Jong	6
Judith Kok	6
Femke Brouwer	6
Femke Beernink	6
Carlijn Zwart	6
Anass Charki	6
Alexander van der Grift	6
Liam Szczerba	5
Kika Hoogstra	5
Jade Hermkens	5
Daan de Natris	5
Zwanet Young	4
Thimon van der Sluis	4
Ruben van Schooten	4
Rick Fleuren	4
Martha Brouwer-Munoz	4
Kas Woudstra	4
Jan Folgerts	4
Guusje van der Horst	4
Douwe Jansen	4
Anniek Gloudemans	4
Vera Pauptit	3
Roza Kiebert	3
Nalini Sreeram	3
Matthieu Barentsen	3
Maj Grootendorst	3
Lisa Brandenburg	3
Linn Rosanne de Boer	3
Lars Uijenhoet	3
Koen van Beem	3
Katrijn van der Steen	3
Jort Brandenburg	3
Joris van der Steen	3
Iris de Vries	3
Guusje van der Vorst	3
Fenna Albrecht	3
Elly Thomas	3
Daantje Mekel	3
Bram van der Vaart	3
Bodée Mual	3
Bjorn Witteman	3
Annejet van Rooijen	3
Thijs Masmeyer	2
Teun van Oirschot	2
Rens Woltjes	2

door Peter Verburg

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



Puck Mekel	2
Pascal de Jager	2
Nubia-Grace Hoop	2
Nerea Campille Llamazares	2
Mei Lan Landsmeer	2
Max Verbrugge	2
Lukas Leussink	2
Julia Verheugt	2
Josja Veul	2
Joran van der Sluis	2
Joost Mathijssen	2
Filip van der Vegt	2
Dzifa Kusenuh	2
Ray Meijer	1
Niels Teunissen	1
Marleen van Kempen	1
Jamie Jansen	1
Hannah Jansen	1

UITSLAGEN!

3-7-2011		OGOK Meerkamp	Almelo					
jd				kogel_3	Theun van der Woude	5.29	p	
80m	Sebastiaan van der Grift	11.10	p	1000m	Theun van der Woude	3.58.70		
ver	Sebastiaan van der Grift	4.21		zevenkamp	Theun van der Woude	1962	p	
speer_400	Sebastiaan van der Grift	16.92		mc				
80mhrd_76	Sebastiaan van der Grift	14.63	p	80mhrd_76	Julia Orbons	14.56		
hoog	Sebastiaan van der Grift	1.45		hoog	Julia Orbons	1.25		
kogel_3	Sebastiaan van der Grift	8.20	p	kogel_3	Julia Orbons	5.99	p	
1000m	Sebastiaan van der Grift	4.12.39	p	150m	Julia Orbons	20.84	0,6	
zevenkamp	Sebastiaan van der Grift	3212	p	ver	Julia Orbons	3.88	2,6	
mc				speer_500	Julia Orbons	17.43	p	
80mhrd_76	Yara van Dee	14.25	p	600m	Julia Orbons	1.55.92	p	
hoog	Yara van Dee	1.35	p	zevenkamp_ 3	Julia Orbons	2853	p	
kogel_3	Yara van Dee	9.50						
150m	Yara van Dee	20.85	p	80mhrd_76	Wietske Brouwer	16.82	p	
ver	Yara van Dee	4.28	p	hoog	Wietske Brouwer	1.20	p	
speer_500	Yara van Dee	0.00		kogel_3	Wietske Brouwer	6.52	p	
600m	Yara van Dee	1.58.80	p	150m	Wietske Brouwer	22.78	p	
zevenkamp_	Yara van Dee	2919	p	ver	Wietske Brouwer	3.67	p	
				speer_500	Wietske Brouwer	12.57	p	
80mhrd_76	Rebekka van der Grift	15.75	p	600m	Wietske Brouwer	1.59.00	p	
hoog	Rebekka van der Grift	1.25	p	zevenkamp_	Wietske Brouwer	2350	p	
kogel_3	Rebekka van der Grift	8.01	p					
150m	Rebekka van der Grift	22.62	p	80mhrd_76	Kyra Pluimakers	16.56	p	
ver	Rebekka van der Grift	3.82	p	hoog	Kyra Pluimakers	1.15		
speer_500	Rebekka van der Grift	18.91	p	kogel_3	Kyra Pluimakers	6.13	p	
600m	Rebekka van der Grift	2.10.67	p	150m	Kyra Pluimakers	23.94	p	
zevenkamp_	Rebekka van der Grift	2601	p	ver	Kyra Pluimakers	3.43	0,7	
md				speer_500	Kyra Pluimakers	13.59	p	
60mhrd_76	Robin Szczerba	13.81	p	600m	Kyra Pluimakers	2.08.53	p	
hoog	Robin Szczerba	1.15	p	zevenkamp_	Kyra Pluimakers	2104	p	
speer_400	Robin Szczerba	13.51	p					
ver	Robin Szczerba	3.40		80mhrd_76	Rebekka van der Grift	15.56	p	
kogel_2	Robin Szczerba	6.19		hoog	Rebekka van der Grift	1.25	p	
600m	Robin Szczerba	2.08.17	p	kogel_3	Rebekka van der Grift	7.77		
zeskamp	Robin Szczerba	1716	p	150m	Rebekka van der Grift	24.07	0,2	
				ver	Rebekka van der Grift	0.00		
				speer_500	Rebekka van der Grift	16.58		
				600m	Rebekka van der Grift	2.11.51		
				zevenkamp_	Rebekka van der Grift	2068		
				150m	Nina van Eijk	23.83	p	
				600m	Nina van Eijk	1.53.87		
				600m	Yara van Dee	2.01.64		
				ver	Nina van Eijk	3.80	2,1	
				ver	Yara van Dee	4.57	2,3	
				speer_500	Yara van Dee	22.42	p	
				speer_500	Nina van Eijk	8.75	p	
80m	Theun van der Woude	12.76	p	md				
ver	Theun van der Woude	3.40	p	60mhrd_76	Fieke Witte	11.32	p	
speer_400	Theun van der Woude	14.53	p	hoog	Luna van Velzen	1.25		
80mhrd_76	Theun van der Woude	18.27	2,5	kogel_2	Luna van Velzen	10.35		
hoog	Theun van der Woude	1.10	p					

ver	Luna van Velzen	4.16	1,3	600m	Merel Willemsens	2.27.55	p
speer_400	Luna van Velzen	23.41		zeskamp	Merel Willemsens	1122	p
600m	Luna van Velzen	1.59.99		hoog	Florine Sreeram	1.00	
60mhrd_76	Jinke van der Sluis	11.91	0,6	speer_400	Florine Sreeram	16.99	
60mhrd_76	Nalini Sreeram	12.91	0,3	hoog	Nalini Sreeram	1.10	
60mhrd_76	Robin Szczerba	13.68	p	speer_400	Nalini Sreeram	9.84	
60mhrd_76	Florine Sreeram	13.80	1,0				
60mhrd_76	Judith Kok	14.16	p	30-8-2011	Vechtlloop	Maarsse	
60mhrd_76	Myrthe Coster	14.59	p	jpa			
60mhrd_76	Jorieke Beernink	15.15	p	1,5km	1	Liam Szczerba	5.48
60mhrd_76	Merel Willemsens	21.47	p	mc			
60mhrd_76	Luna van Velzen	10.59	p	5km	2	Nina van Eijk	22.39
zeskamp	Luna van Velzen	2758		5km	3	Wietske Brouwer	23.04
hoog	Jinke van der Sluis	1.25	p				
kogel_2	Jinke van der Sluis	8.03		2-9-2011	Track Meeting (6)	Utrecht-0.	
ver	Jinke van der Sluis	4.52	2,1	mc			
speer_400	Jinke van der Sluis	14.26		800m		Nina van Eijk	2.41.44
600m	Jinke van der Sluis	2.11.00	p	800m		Wietske Brouwer	2.51.02
zeskamp	Jinke van der Sluis	2274	p				
hoog	Fieke Witte	1.20	p	3-9-2011	C-Interland	Almelo	
kogel_2	Fieke Witte	5.95		Luc mocht Nederland vertegenwoordigen op de interland tegen Nordrhein Westfalen. De laatste Phoenicërs die deze eer te beurt viel waren volgens mij Luc Bakker en onze voorzitter Edwin van den Berg, en misschien ook nog Angelique Maasdijk, ergens in de duistere jaren '80/'90.			
ver	Fieke Witte	3.63	p	jc			
speer_400	Fieke Witte	12.35		100mhrd_8	Luc Reij	14.20	CR
600m	Fieke Witte	2.00.81	p	300mhrd_7	Luc Reij	43.25	
zeskamp	Fieke Witte	2058	p				
hoog	Robin Szczerba	1.10		3-9-2011	D-Spelen	Amsterdam-0S	
kogel_2	Robin Szczerba	6.49		jd			
ver	Robin Szczerba	3.80	2,3	ver		Sebastiaan van der Grift	4.51
speer_400	Robin Szczerba	12.01		hoog		Sebastiaan van der Grift	1.40
600m	Robin Szczerba	2.06.30	p	md			
zeskamp	Robin Szczerba	1772	p	60m	s	Jinke van der Sluis	8.63
hoog	Jorieke Beernink	1.10	p	60m	s	Robin Szczerba	9.53
kogel_2	Jorieke Beernink	7.35		60m	hf	Jinke van der Sluis	8.60
ver	Jorieke Beernink	3.18	p	60m	f	Jinke van der Sluis	8.70
speer_400	Jorieke Beernink	14.43	p	60mhrd_76	s	Luna van Velzen	10.47
600m	Jorieke Beernink	2.14.18	p	60mhrd_76	s	Fieke Witte	11.51
zeskamp	Jorieke Beernink	1579		60mhrd_76	hf	Luna van Velzen	10.47
hoog	Judith Kok	1.05	p	60mhrd_76	hf	Fieke Witte	11.53
kogel_2	Judith Kok	5.28	p	60mhrd_76	f	Luna van Velzen	10.74
ver	Judith Kok	3.48	2,2	1000m hind.		Fieke Witte	3.47.57
speer_400	Judith Kok	10.00	p	ver		Robin Szczerba	3.24
600m	Judith Kok	2.19.27	p	ver		Jinke van der Sluis	4.30
zeskamp	Judith Kok	1390	p	kogel_2		Luna van Velzen	10.06
hoog	Myrthe Coster	1.05	p	3-9-2011	Bunniks Mooiste	Bunnik	
kogel_2	Myrthe Coster	6.27	p	mpa			
ver	Myrthe Coster	3.54	p	1km	30	Katrijn van der Steen	12.19
speer_400	Myrthe Coster	10.11	p	mpb			
600m	Myrthe Coster	2.26.83	p	1km	9	Guusje van der Horst	10.07
zeskamp	Myrthe Coster	1380	p				
hoog	Merel Willemsens	1.05	p				
kogel_2	Merel Willemsens	7.27					
ver	Merel Willemsens	3.34	p				
speer_400	Merel Willemsens	0.00					

UITSLAGEN!

7-9-2011	Gooi- en Eemlandcircuit	Soest		25-9-2011	NK Estafette	Amstelveen	
mc				md			
800m	Nina van Eijk	2.35.73		4x600m	Nalini, Robiin, Florine, Marleen	8.04.19	
8-9-2011	D-competitie (land. Fin.)	Apeldoorn		Zw. estafette	Florine, Naline, Luna, Jinke	2.38.06	
md				9-10-2011	Bosmarathon	Soest	
60m	Jinke van der Sluis	8.70	0,9	mc			
1000m	Fieke Witte	3.32.67	p	2,1km	1 Nina van Eijk	8.20	
1000m	Florine Sreeram	3.45.17	p	17-10-2011	Maliebaanloop	Utrecht	
60mhrd_76	Fieke Witte	11.52	-1,4	jc			
60mhrd_76	Nalini Sreeram	12.71	-0,6	10km	136 Jort Brandenburg	45.09	
ver	Rachella Boodoe	4.06		jd			
hoog	Jinke van der Sluis	1.25	p	1km	8 Tim van Enk	3.29	
kogel_2	Luna van Velzen	9.51		jpa			
speer_400	Luna van Velzen	26.68		1km	12 Liam Szczerba	3.49	
4x60m	Florine, Naline, Jinke, Luna	33.25		1km	16 Ok de Kieft	3.54	
totaal	9 Phoenix md	3943		10km	350 Thomas Boonen	50.37	
8-9-2011	D-competitie (land. Fin.)	Best		jpc			
jd				1km	4 Luc van den Brink	4.11	
80m	Luc Orbons	10.51	p	1km	17 Tom Meulenbroeks	4.25	
80m	Theun van der Woude	12.87	0,3	1km	19 Dat de Kieft	4.56	
1000m	Anass Charki	3.28.99	p	mc			
1000m	Theun van der Woude	3.55.20		1km	1 Nina van Eijk	3.31	
80mhrd_76	Luc Orbons	12.87	p	md			
80mhrd_76	Anass Charki	15.29	2,3	1km	3 Fieke Witte	3.47	
ver	Sebastiaan van der Grift	4.34	1,7	1km	17 Anne van Gils	4.23	
hoog	Sebastiaan van der Grift	1.45		mpb			
kogel_3	Daan de Natris	8.14	p	1km	18 Noa Doornekamp	4.13	
discus_1	Daan de Natris	19.53	p	1km	20 Sanne van Enk	4.20	
4x80m	Phoenix jd	43.92		22-10-2011	Athlocross	Harderwijk	
totaal	7 Phoenix jd	4177		mc			
16-9-2011	Track Meeting (3)	Wageningen		2km	4 Nina van Eijk	9.06	
mc				17-9-2011	Pupillencompetitie (fin.)	Amersfoort	
800m	Nina van Eijk	2.34.62	p	jpa			
60m	Laurens Korver	9.46		600m			
1000m	Rodney Kuisch	3.33.02		1000m			
ver	Laurens Korver	3.42		600m			
bal180	Laurens Korver	20.98		mpc			
jpc				600m			
600m	Guus van der Vegt	2.24.10		jpd			
600m	Jolle Hoogstra	2.31.52		600m			
600m	Louise de Weerd	2.17.78		mpc			
600m				600m			

In deze rubriek komen vele vrijwilligers aan bod, die meestal niet zo zichtbaar en soms ook in alle stilte hun werk voor de vereniging doen. Van Ben Korver kennen we het stemgeluid maar al te goed, al vele Maliebaanlopers begeleidde hij vanaf het startschot tot over de streep. Maar wat zal hij over zichzelf en zijn band met Phoenix vertellen?

1. Stel jezelf eens voor?

Mijn naam is Ben Korver, al zo'n 46 jaar lid van Phoenix. Begonnen als C-junior en nu dus heel erg master, maar alleen nog actief in het Panbos en soms op de baan.

2. Wat doe je in het dagelijks leven?

Ik werk in het onderwijs, op een tl/havo/wvo. Dat doe ik al zo'n 38 jaar. Eerst was ik afdelingsleider van de havo-afdeling en nu houd ik mij bezig met leerlingen die verzuimen, spijbelen of, zoals dat zo mooi heet, 'ongeoorloofd afwezig' zijn. Ik spreek die leerlingen aan, maar soms is dat niet voldoende en dan volgen gesprekken met ouders of nog erger, met de leerplichtambtenaar. Op school hebben we dus een afdeling Verzuim, om ervoor te zorgen dat de school geen duiventil wordt, waarbij iedereen zomaar komt en gaat. Daarnaast geef ik nog een aantal lessen Nederlands in de bovenbouw havo/wvo en aan de examenklassen.

3. Hoe ben je bij Phoenix gekomen?

Ik was 14 en het was opgevallen dat ik bij schoolatletiekwedstrijden op die 80 meter best wel hard liep. Toen vroeg een vriendje of ik niet op atletiek wilde. En zo is het gekomen, na lang aarzelen, want ik vond het best wel eng, ik was toen erg verlegen. Maar door de atletiek is dat behoorlijk veranderd. Natuurlijk ook omdat ik op wedstrijden goed kon meekomen met de andere sprinters.

4. Wat heb je eerder gedaan bij Phoenix?

Al vroeg was muziek een andere hobby en op mijn 14e was ik al diskjockey bij de ziekenomroep "De Rano". Later had ik een drive-in discotheek en zo ben ik dan ooit microfonist geworden bij atletiekwedstrijden. Dat was voor mij niet zo moeilijk: ik zat toen al jaren op atletiek en ik was niet bang om voor een microfoon te spreken. Daarnaast ben ik 23 jaar stadionomroeper bij FC Utrecht geweest, dus ik vond het niet moeilijk om mensen 'toe te spreken'. Later heb ik allerlei jurycursussen gevolgd en kan nu bijna alles doen bij een wedstrijd, maar starter zijn en omroepen zijn toch wel het leukst om te doen. Nu ben ik actief bij de U-Trackwedstrijden, bij wedstrijden van Phoenix, bij de Singelloop en natuurlijk, al vanaf het begin, bij onze eigen Maliebaanloop. Altijd als microfonist en dan doe ik ook meteen het geluid, want die spullen heb ik nog.



5. Wat vind je het leukste aan dit werk?

Eenvoudig: de Phoenixmensen om je heen, dat bleek weer bij de laatste Maliebaanloop. Iedereen is bereid om te helpen, als je iets vraagt, geen probleem. Gewoon aardige mensen, niet alleen 'de ouderen', die ik al jaren ken, maar juist ook de 'jonge garde' is zeer bereid om te luisteren en mee te werken.

6. Wat maakt Phoenix voor jou zo bijzonder?

Tja, nu komt een stukje nostalgie om de hoek kijken. Toen ik lid werd, was de club een man of 30 groot. Nu zo'n 600! Toen kende je iedereen, uiteraard is dat nu niet meer mogelijk. Maar de sfeer is gebleven, op de een of andere manier is die gemoedelijk, nooit ordinaar, beetje studentikoos, goed niveau. Bijvoorbeeld bij de ouders van de jeugd, waar ik de laatste tijd mee te maken had, vanwege zoon en dochter die aan atletiek doen en deden.

7. Wat wil je meegeven aan alle Phoenix-leden?

Wees zuinig op je leden, zou ik zeggen: bestuursleden, trainers, luister naar opmerkingen die je oppikt en doe er wat mee, anders ben je die leden zomaar kwijt en dat is zonde. Zeker als ze naar een andere club gaan, wat misschien voorkomen had kunnen worden. Maar ik blijf gewoon Phoenixlid!

Ben, van harte bedankt voor dit interview!

Bart Broex

Introductie

Dit najaar wordt door de Atletiekunie het project Colours of Athletics afgesloten. Een project, waar Phoenix in 2006 ook voor koos en sinds 2007 haar beleid ook op heeft toegespitst. Velen in de vereniging hebben zich in de afgelopen jaren voor dit project ingezet, een brede visie werd ontplooid en vele activiteiten volgden. Welke balans kunnen we opmaken na 4 jaar Colours of Athletics?

Algemeen

Bij het opstellen van het bestuursbeleidsplan 'Hinkstapsprong naar de 50' (2006-2009) waren we als bestuur unaniem over onze maatschappelijke verplichting. Als gezonde en goed draaiende vereniging waren we het aan onze stand verplicht om een rol te spelen in het maatschappelijk debat. En daarnaast: Slechts vijftien allochtonen op een ledenaantal van ruim 500 (3%) was ongekend laag in een stad waarbij dat aantal op ruim 20% ligt. Sporten is gezondheidsbevorderend en atletiek is een laagdrempelige sport. Marijke Dijkstra was namens het toenmalige bestuur degene die met veel passie de lijnen uitzette om uitwerking te geven aan deze doelstelling.

Doelstellingen

Er waren drie doelen binnen dit project:

- ☒ Ruim 50 nieuwe allochtone leden binnen 4 jaar binden aan de vereniging (10% ledenaantal)
- ☒ Allochtonen structureel binden en een warme plek in de organisatie geven. Daarnaast wilden we deze doelgroep binden aan kaderwerk.
- ☒ Vele activiteiten in achterstandswijken organiseren om de stap naar atletiek laagdrempeliger te maken

Lange adem

Sinds 2007 zijn vele activiteiten (evenementen, ouderbijeenvorsten, discussie- en introductieavonden etc.) gehouden in de wijk en op de atletiekbaan. Daarnaast heeft de vereniging vele nieuwe instellingen in de wijken ontmoet en wellicht beter nog: Die organisaties hebben Phoenix als serieuze partner leren kennen!

In 2007 zijn we met vallen en opstaan begonnen en hebben we ook veel geleerd van onze partner binnen de organisatie, Jamal Mourabit. Er speelden cultuurverschillen mee en de effectiviteit was bij lang niet alle activiteiten even groot. Omdat Phoenix in al die jaren enorm gegroeid is, kan zij inmiddels leunen op een grote expertise binnen het maatschappelijk debat.

Grootste leerpunt is de lange adem die je hebben moet om binnen deze materie te willen slagen. Een cultuuromslag is niet snel te maken, zeker niet als je als sport in de wijken aardig onbekend en dus onbemind bent.



Juist de structurele inzet van vele leden heeft succes binnen dit project mogelijk gemaakt. De grootste structurele successen hierin zijn:

- ☒ Blijvend aanbieden van atletiek in de wijk (Zuilen en Overvecht)
- ☒ De Kipla'bak, die als bakfiets de wijk in kan worden genomen
- ☒ Jaarlijks zomervakantieproject in de wijk (Atletiek's Cool)
- ☒ Buurthuiscompetities, waarbij de kinderen uit de wijk kennis maakten met atletiek. Dit heeft veel nieuwe leden bij de jeugd opgeleverd
- ☒ Samenwerking met lager en middelbaar onderwijs
- ☒ Werkgroep van Marokkaanse ouders in de sport, die maandelijks bijeen kwam
- ☒ Informatie-avonden in de buurthuizen over Sport & Opvoeding. Ervaring heeft geleerd dat deze avonden alleen succesvol zijn als er een zelforganisatie of moskee achter staat.
- ☒ De zeer goede naam, die Phoenix binnen de gemeente, provincie en andere instanties gekregen heeft. Deze naam is in 4 jaar tijd opgebouwd en op divers vlak heeft Phoenix hierdoor bij deze instellingen sinds 2007 een veel grotere slagkracht en sterkere positie gekregen.

Inmiddels heeft Phoenix ruim 60 nieuwe allochtone leden welkom mogen heten en hebben nog eens tientallen kinderen uit de wijken kennis kunnen maken met de sport. Daarnaast heeft Phoenix voor haar successen in 2009 de Tolerantieprijs van Utrecht gewonnen en werd Phoenix tussen 2008 en 2010 tot drie maal toe genomineerd als sportvereniging van de gemeente Utrecht!

Was alles een succes?

Zeker niet. We hebben binnen het project ook voldoende tegenslag gekend. Het rendement dat uit activiteiten werd gehaald was soms minimaal. Geregeld hebben we hard moeten nadenken hoe we hierin een veranderslag in konden maken. Dat was overigens ook de uitdaging! De opstap van een Marokkaanse werkgroep, die hierin als denktank fungeerde, bracht soms het nodige soelaas.

Maar ook werd duidelijk dat we als vereniging niet altijd waren voorbereid op zoveel nieuwe gezichten. Cultuur en verwachtingsmanagement speelden hierin een grote rol. Als vereniging hebben we geleerd zowel trainers als kinderen beter voor te bereiden op de instroom van andere groepen leden. Jannet heeft met het programma "Vreedzame Atletiekvereniging" hierop geanticipeerd binnen de vereniging. Ondanks dat blijft deze instroom een aandachtspunt voor de toekomst.

Tot slot hadden we als doel in het laatste jaar om een duurzame samenwerking met Ladyfit (een vrouwensportvereniging in Utrecht met meer dan 1500 leden, voornamelijk allochtoon) te realiseren. Hiermee wilden we structureel meer binding creëren met allochtone vrouwen. Vooral door de vele veranderingen binnen Ladyfit is hier geen effectieve samenwerking uitgerold. Voor ons is dit een enorme teleurstelling, zeker

na de grote inzet van onze vereniging hiervoor.

Toch ben ik er trots op wat onze vereniging in de afgelopen jaren heeft neergezet. In de eerste jaren werd het project getrokken door Marijke Dijkstra met haar team Koos Vermeulen, Maarten van Ommen, Jamal Mourabit en ondergetekende. De laatste twee jaar was Ineke Deelen voorzitter met in haar team Renee Wijntjens, Jamal Mourabit en ondergetekende.

Jannet Vermeulen heeft als combinatiefunctionaris een ongekennde rol gespeeld in de praktische uitwerking van zeer veel activiteiten, zowel door de week als in het weekend. Uiteraard hebben tientallen leden haar hierbij enorm ondersteund.

Het maatschappelijk debat staat zwaar onder druk met dit kabinet. Juist nu is de inzet van verenigingen zoals AV Phoenix van wezenlijk belang om ook die groepen te bereiken, die sport zo nodig hebben. We hebben nog gelden gereserveerd voor een positieve rol in de verbetering van onze leefomgeving!

*Arjan Pathmamanoharan
Voorzitter Phoenix 2005-2009*

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

*"Beste Saskia,
Zondag 26 september is de 5e editie van de Texel Halve
Marathon. We zijn benieuwd hoe het met je gaat en of je
van start wilt gaan. Je staat uiteraard op de startlijst en
je ontvangt deze week de informatie."*

Stomverbaasd las ik half november deze e-mail; enkele maanden eerder had ik de uitnodiging om dit jaar weer naar Texel te komen, toch echt afgezegd. Met een geplande bevalling op 1 september zou een wedstrijd 25 dagen later toch wat te positief gedacht zijn... Inmiddels was ik bevallen...maar ook al weer voorzichtig aan het lopen. Een dag na het lezen van het mailbericht vond ik het beloofde informatiepakket al bij de post. Met in grote letters mijn naam op een prachtig startnummer, zodat alle publiek en medelopers konden zien dat ik een officieel genodigde snelle loper zou zijn! Maar aan dat stigma zou ik nog niet kunnen voldoen...

En toch...met zo'n mooi startnummer in huis werd de zin flink aangewakkerd. Dus ik vraag het hem toch: "Trainer, mag ik over varen? Om op Texel de 10km te lopen?" Dat zou natuurlijk nog niet zo verstandig zijn. Ik loop nog niet eens complete trainingen. Dan is 10km nu gewoon nog te ver en te vroeg om al aan te beginnen. Of niet?? Inmiddels is het 2 dagen voor de wedstrijd. Ik denk aan het startnummer, dat nog bij de post ligt. Dat nummer op mijn shirt spelden, mijn wedstrijd schoentjes er bij aan doen... Hoe erg zou het zijn als ik toch die wedstrijd ga lopen? Soms is er nou eenmaal meer in de wereld dan het gezonde verstand...

"Trainer, mag ik over varen, ja of nee?" En ja, het mag! Als ik maar rustig aan doe, niet proberen te winnen, en bij enige last van het bekken, direct stoppen. Hoezee! Vol adrenaline ga ik de laatste zaken regelen. Een mail naar de organisatie dat ik kom, oppas mee voor de kinderen, de routeplanner... Nu de timing nog: met een kind dat om de 3 uur gevoed moet worden, komt dat nogal nauw. Maar de organisatie denkt goed mee. De kleine spruit mag ik zelfs na zijn laatste voeding bij de bagagebus afleveren! (uiteindelijk is hij veilig door vrienden van start naar finish gebracht)

In het laadruim van de veerboot naar Texel stellen alle atleten zich op voor de start. In het voorste vak is nog plek zat om wat heen en weer te springen. Het tromgeroffel wakkert aan; nauwelijks kun je elkaar nog verstaan. Maar toch hoor ik een dame naast mij vragen: "Zal ik maar voor je gaan staan, dan hoef ik er zo dadelijk tenminste niet meer langs." Natuurlijk mag dat; van mij hoeft men vandaag nog niet veel te verwachten. Het laadruim gaat open, de scheepstoeter klinkt, en we mogen het eiland op. Ik vlieg de boot af, met de meute

mee. Wat heerlijk! Eindelijk weer een wedstrijdje mee te mogen doen...de eerste kilometers vliegen snel voorbij. Ik loop zelfs op kop bij de dames. Toch besluit ik na 5km ietsje gas terug te nemen. Want of ik een tweede 5km ook al lopen kan, dat weet ik nog niet. Ik laat de achtervolgende dame voor gaan, ik heb immers beloofd niet te zullen winnen. Zeer tevreden sta ik die middag op het tweede schavot. Na nog een duinwandeling en pootje baden in de zee, keer ik die dag heel tevreden huiswaarts. Zonder klachten. Het lijkt alsof mijn lijf de wedstrijd-proef doorstaan heeft. Was het risico te groot? Of was de voorzichtigheid ongegrond? Het blijft een beetje schipperen...

Wat zegt de theorie? Prof. Dr. Hans Keizer (arts/fysioloog), die mij adviseerde tijdens de zwangerschap, gaf als advies over het weer beginnen met lopen na een bevalling: 'Afhankelijk van eventuele complicaties tgv de geboorte (hechtingen) kan al snel begonnen worden met de training, b.v. binnen 2 dagen-4 weken, afhankelijk van klachten in de schaamstreek. Maar als de vrouw borstvoeding geeft, dan kan ze beter met lopen wachten tot het kind over gaat op flesvoeding. De mechanische bezwaren van de veel grotere en zwaardere borsten zijn dan te groot, het doet bovendien echt pijn. In dat geval is fietsen wel mogelijk. Het spreekt vanzelf, dat als men gehecht is, eerst deze wonden moeten genezen (neem daarvoor 3 weken) en het lopen geen pijn in de schaamstreek mag opleveren. Na een keizersnede moet minimaal 3 weken in acht worden genomen. Voor die tijd kan echter wel lichte krachttraining gedaan worden, mits de buikspieren daarbij niet belast worden (nooit persen).'

Wat zegt de praktijk? Merel de Knegt (won vanaf 2007 diverse NK's op 10km, halve en hele marathon) beviel in juni dit jaar voor de tweede keer en vertelde recent op Losse Veter hoe zij de draad weer oppakte. Na de bevalling deed zij 1 week helemaal niks. Na 1 week ging ze wandelen, na 2 weken is ze op de racefiets gaan zitten en ze wachtte tot 6 weken voor ze weer met hardlopen begon.

Wat zeg ik? Eindelijk weer kunnen opbouwen is heerlijk! De afgelopen 9 maanden werd mijn buik elke week een stukje dikker. Het lopen daarmee elke keer een stukje zwaarder. Al het gewicht dat extra mee moest... En toch kunnen ook trainingen die steeds moeilijker gaan, wel leuk blijven. De Afrikanen zeggen: 'Als je in je leven een berg tegenkomt die niet wijkt en waar je niet overheen of omheen kunt, maak er dan een goudmijn van.' (Afrikaans gezegde) Zo kan iedere loper tóch dat laatste zware heuvelrondje tijdens de bostraining nog uitlopen, of elke andere training of wedstrijd - hoe zwaar ook - doorstaan. Zelfs als de berg zich bovenop je eigen buik bevindt, blijkt de spreuk te werken: zolang de lol in het lopen blijft, is er vanalles mogelijk. En mijn eigen berg is inmiddels een goudmijn geworden!

Vijf uur 's ochtends en het alarm gaat. Ik kijk twee keer rond en het is stikdonker. Waar ben ik in godsnaam? O ja, dat was het, ik lig in de tent, middenin de wildernis onderin de Little Grand Canyon in Utah! We moeten onszelf voeren, Meike moet baby Jiri borstvoeren, en over een kleine twee uur gaat het startschot voor een van de mooiste halve marathons ter wereld, op onverharde wegen beneden in de kleine Grote Kloof, die helemaal niet zo klein is met 500 m hoge rode bergwanden, en het allerbeste: het is net zo mooi als de grote Grote Kloof, alleen ben je hier helemaal alleen en heb je het hele fantastische landschap voor jezelf!

Op dit moment heb ik niet zo bar veel zin in een halve marathon, wat zeg ik? Ik heb ABSLUUT geen zin in een halve marathon, na 700 km rijden gister vanaf onze tijdelijke woonplaats Boulder (Colorado), en na een enorme onweersbui die ons en de kleine voor het eerst kamperende Jiri bijna deed verdrinken in ons tentje in de middle of nowhere. Maar goed, ik zet wat thee, om zes uur wordt het zelfs wat licht, en om half zeven zijn we bij de start, inderdaad volledig in de middle of nowhere (daar is genoeg van in Utah).

Daar hangt een startdoek en staat een klein tentje waar vier ogenwrijvende mormonen uit komen rollen, maar verder: niets of niemand! Ik denk nog steeds dat er straks vast wel een halve marathon plaats gaat vinden, en loop wat in terwijl Meike probeert om Jiri zo vol mogelijk te tanken. En dan gebeurt het! Vijf stoere gele schoolbussen duiken op uit het grote niets, en ineens zijn we 162 stuks deelnemers en gaan we starten voor onze halve!

Voor Meike en mij is het een echte uitdaging – Meike gaat haar eerste wedstrijd lopen, 5 mnd na de geboorte van Jiri, en ze is geen Ingrid Kristiansen die luttele dagen na de geboorte van haar zoon alweer de wereldrecords aaneen reeg. En ik? Ik ga 21 lange kilometers lopen, op licht heuvelachtige onverharde wegen, op 1700 m hoogte, met een kwebbelende aap in de racewagen! De Amerikanen die rond ons staan bij de start lopen al grappen te maken: "Oh my God, I am gonna be beaten by an infant!"

Pang! Zeven uur en daar gaan we! Zoals ik de vorige keer al beschreef ziet het lopen met zo'n kar er veel zwaarder uit dan het is, het kost misschien 2 minuten per 10 km of zo. Bovendien word je natuurlijk de hele tijd geïnspireerd door een lachende, kwebbelende baby, Jiri zit me volgens mij de hele tijd lekker uit te lachen als ik loop te zweogen achter die wagen!!

Volgens mij komen de meeste andere deelnemers, net als wij, voor de prachtige natuur en niet voor een knalsnelle halve (niet dat dit mogelijk zou zijn, op deze hoogte en op een onverharde weg), want Jiri en ik liggen tot onze eigen verbazing meteen op kop, samen met een gozer van een leeftijd waarop ik nog over lage hekjes scheerde in plaats van achter babykarren aan te lopen. Het is altijd lachen om met Amerikanen door mooie natuur te rennen, want die delen graag hun plezier ("mèèèè, it's so AWESOME up here!") of ideeën (echt, tijdens een 10 km-loopje vorig jaar, 300 m voor de finish: "what do you think, should we start sprinting here?"). Mijn kopgroepkameraad en ik delen vandaag ons misnoegen over de twee normaal droge maar na die vreselijke onweersbui helemaal niet droge riviertjes die we door moeten, en waar ik kletsnat word van al het door de kinderwagenwielen opspattende water!

Na een km of 8 krijgen we een paar honderd meter asfalt en dan rolt de racekar nog lekkerder dan op die natte onverharde prut, en we rollen een klein beetje weg van onze kopmaat. Maar meteen daarna, boem, een paar klimmetjes en dan is dik 20 kg kar-met-inhoud toch wel zwaar, en we moeten passen en liggen tweede. Jiri is niet geïnteresseerd in de tweede plaats en dondert acuut in slaap. Er moet iets gebeuren! En kijk, een heerlijke afdaling, waarin we weer voorbij suizen en tot onze verbazing liggen we alleen op kop!

We doen eigenlijk vooral mee om van de kleine Grote Kloof te genieten, maar op dit moment moet ik toegeven dat de zin om te winnen het wint van rede en ratio, en ik ga volledig in de kelder om onze voorsprong te behouden, wat nog niet meevalt met mijn matige training deze zomer. Bovendien is het eigenlijk dom want ik zie geen moer van de prachtige canyon op deze manier! En ook niet van de dinosaurusvoetafdrukken die naast het parcours lagen... Maar o heerlijkheid, we houden het, en komen als eerste over de finish! De Amerikanen jubelen, en worden het snel eens: niet ik, maar Jiri heeft gewonnen, hij kwam tenslotte als eerste over de finishlijn!

Best tevreden met 1.24 op dit parcours in mijn versevadervorm, en daar komt Meike al aangesneld! Meike loopt ook als een banaan, maar 9 min boven haar pr, en belangrijker, ze komt breed lachend over de finish omdat het de mooiste loop is waar ze ooit aan meegedaan heeft, en omdat ze nog wel genoeg energie had om lekker om zich heen te kiekeken. Maar eigenlijk is haar grootste prestatie vandaag dat ze meteen Jiri de borst moet geven na de finish, met nog even een snelle wasbeurt met een bidon tussendoor omdat meneer Jiri geen zout in zijn eten blijft...

Dus ja, het is weer aangetoond dat een loopje in mooie Amerikaanse natuur een fijne bezigheid is. Ook al ken je niemand van te voren, iedereen is blij en moedigt elkaar aan, en loopt gezellig te lullen, tot en met tijdens de loop.

Courtesy is contagious, beleefdheid is besmettelijk, er zijn zelfs zulke bordjes op straat hier in Boulder, zelfs ik zou er bijna beleefd van worden. Lang leve de hoffelijke Amerikanen!

Gerard



Hallo. Ik ben Dimitri Grigoriadis. Ik ben 37 jaar en nu ruim 2,5 jaar lid van de vereniging als recreant.

Ik ben lid geworden met als doel marathons te gaan lopen en nu, 2,5 jaar later, heb ik mijn eerste gelopen; de marathon van Amsterdam.

Wat een mooie belevenis was dat zeg! Vooral ook de weg daar naar toe; zeker de laatste paar maanden heb ik er ontzettend naar uit gekeken. Ik heb zelfs slapeloze nachten gehad. Of dat nou door de vele kilometers kwam of door de zenuwen (of misschien wel allebei) weet ik niet.

Ik ben achter de pacers met een eindtijd van 4 uur gestart. Ik vond het nog best snel gaan in het begin en dacht als ik dit tempo maar volhoud tot het eind, maar ja langzamer kan altijd nog.

Het ging lekker, nee het ging super! Eerst van het 10 km-punt naar de halve en daarna van de halve naar de 25 ging het nog steeds lekker. Ik dacht het gaat wel heel gemakkelijk en het tempo was ook goed te doen. Bij de 30 km werd het wat zwaarder, maar het aftellen was begonnen. Van 31 naar 32 en zo naar de 35 km toe werd het nog steeds zwaarder maar ik hield vol.

Bij km 39 vond ik het mooi geweest en ik was het zat om in de drukte van de pacers te lopen en ben de pacers voorbij gegaan. Die versnelling zat er gewoon nog in! Vlak voor de finish buiten het stadion stonden familie en vrienden mij toe te juichen en ging ik nog sneller zo het olympisch stadion in naar de finish.

Yes!!! Ik heb het geflikt in 3.58.18, waar ik erg gelukkig mee ben. Ik heb mijn eerste marathon gelopen en dat smaakt naar meer dus.... Op naar de volgende uitdaging!

Trainers bedankt !!

Ik heb een hoop plezier in het hardlopen.

Dimitri Grigoriadis



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW
SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

De zomer was niet de warmste of droogste ooit, maar het presteren werd er ook niet door gehinderd. Er is genoeg keus om 10 verdiende miles-winnaars op te noemen, en dat doen we dan ook.

10 miles

Een avond in Uden, lekker weer blijkbaar en goede vorm ook voor **Menno Zuidema**. 1500m in 3.50.84, goed voor plek 7 op de Allertijdenlijst en een enorm lekker pr.

9 miles

Van 200m tot 1500m vinden we haar in de uitslagen en hoe langer de afstand, hoe leuker de uitslag lijkt het wel. **Karin Gorter** krijgt de miles voor haar 800m in 2.14.70 en 1500m in 4.44.47.

8 miles

En weer verbetert **Anouk Oosterhuis** het CR op de 100mH bij de MA, nu vliegt ze al naar 14.49 en dat op de beste plek om te laten zien wat je kunt: het NK Junioren.

7 miles

Terug uit Afrika, even naar Leiden voor 5000m bij 1 van de instuiven daar. **Maarten van Ommen** heeft vorm en loopt er een pr van 16.03.38

6 miles

Na wat blessureleed loopt ook **Jeroen Rodenburg** weer uitslagen om blij van te worden. Vooral de 3000m in 9.09.61 doet het beste vermoeden voor de winter.

5 miles

Deze miles gaan naar de echte doorzetters. 2 dagen vol onderdelen met alle mogelijke atletiekonderdelen kregen **Mirthe Muilwijk** en **Lars Janssen** voor hun kiezen en er waren heel wat mooie prestaties te zien bij die dubbele meerkampen. En dat allemaal met een mooie podiumplek als resultaat bij dit officiële wereldkampioenschap.

4 miles

Wat een zomer vol pr's heeft **Lorraine Ravenstein**, de teller staat op 1 september op 4.53.56 op de 1500m en op de 800m gaat het via 2.24 naar 2.21.10 (inmiddels nog sneller, maar dat is voor een volgende keer).

3 miles

Er is geen betere plek voor topprestaties dan in het Olympisch Stadion, **Neeltje van Hulten** laat dat zien met een evenaring van haar beste tijd op de 100mh: opnieuw 14.88.

2 miles

Zo ver slingerde hij de kogel niet meer na 2007, **Carel van der Werf** laat de 7,26 kilo landen na 36.67 en 37.00 bij de

Dubbele Slinger in Boskoop en vestigt daarmee een nieuw CR bij de H45+ 1 mile

Vooraf aarom krijgt **Bas Jubels** deze mile? Omdat hij zich ondanks de jacht op de 50.79 ook nog even een 800m loopt in een fijne 2.07.88. Zijn andere prestaties mogen er ook zijn, maar dat zijn er teveel om op te noemen.



En dan hebben we nog best wat mensen zonder miles de zomer laten beëindigen. Gerrieke Grootemarsink bijvoorbeeld, die steeds snellere 800 meters loopt met een pr van 2.26.00. Verder waren er nog heel wat pr's te zien in de uitslagen, wat dat betreft was het echt een mooie zomer.

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

10-7-2011 Eef Kamerbeek Games Eindhoven

hsen			
1500m	Jeroen Rodenburg	4.02.10	p
1500m	Marcel Kwakkel	4.31.35	
d5en			
400mhrd_76	Eline van Roon	67.97	
d35			
100m	Pascale Schure	13.28	0,1

20-8-2011 Meerkamp Krommenie

jb			
100m	Sibren van den Berg	12.57	-0,3
1500m	Sibren van den Berg	5.11.74	p
110mhrd_91	Sibren van den Berg	16.74	3,2
ver	Sibren van den Berg	4.92	p 1,9
hoog	Sibren van den Berg	1.50	p
pols	Sibren van den Berg	2.00	p
kogel_5	Sibren van den Berg	9.22	
discus_1,5	Sibren van den Berg	24.47	
speer_700	Sibren van den Berg	21.08	p
negenkamp	Sibren van den Berg	3557	p
mb			
200m	Merle Beernink	32.38	p
200m	Lara Witte	32.43	
800m	Lara Witte	2.50.80	
800m	Merle Beernink	3.11.91	p
100mhrd_76	Lara Witte	18.54	p 0,5
100mhrd_76	Merle Beernink	18.98	p 0,5
ver	Lara Witte	3.81	3,6
ver	Merle Beernink	4.05	1,2
hoog	Lara Witte	1.20	p
hoog	Merle Beernink	1.30	
kogel_3	Lara Witte	6.29	p
kogel_3	Merle Beernink	7.46	p
speer_600	Lara Witte	12.89	p
speer_600	Merle Beernink	21.54	
zevenkamp	Lara Witte	2142	p
zevenkamp	Merle Beernink	2394	p

27-8-2011 Werpwedstrijd Papendrecht

h45			
kogel_7	Carel van der Werf	9.54	
discus_2	Carel van der Werf	29.61	

30-8-2011 Vechtloop Maarssen

d55			
10km	4 Jannet Vermeulen-Stulen	42.58	
mb			
5km	10 Lara Witte	25.32	

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



2-9-2011 Track Meeting (6) Utrecht-0.

hsen			
1000m	Menno Zuidema	2.29.81	p
11e aller tijden, achter Jesse Kayser.			
1000m	Marcel Kwakkel	2.46.17	
kogel_7	Martijn Spaan	9.00	
kogelsl_7	Martijn Spaan	19.62	p
h35			
150m	Simon van den Enden	19.88	p 1,6
h45			
kogelsl_7	Carel van der Werf	35.29	
h50			
800m	Bert van Eijk	2.36.66	
jb			
800m	Sibren van den Berg	2.13.81	p
d5en			
300m	Gerrieke Grootemarsink	46.70	
800m	Gerrieke Grootemarsink	2.29.12	
3000m	Lorraine Ravestein	10.23.89	
d40			
150m	Iris Steverink	21.66	0,7
kogelsl_4	Iris Steverink	25.94	CR
mb			
800m	Lara Witte	2.44.92	p

3-9-2011 Bunniks Mooiste Bunnik

hsen			
6km	2 Kasper Kerver	22.35	
h35			
6km	34 Arjan Pathmamanoharan	31.12	
h40			
12km	95 Piet Peiren	1u11.38	
12km	114 Reinier Gerritsen	1u18.40	
12km	5 André Verwei	51.16	
h45			
12km	43 Marcel Claessens	1u01.58	
12km	118 Diederik de Klerk	1u24.13	
h50			
6km	6 Paul van Schaik	26.36	
6km	11 Bert van Eijk	27.59	
6km	55 Jan Pieter Stam	36.40	
h55			
12km	82 Henk Tennekes	1u09.01	

UITSLAGEN!

6km	5	Wim van Teutem	25.59	5em	7	Robert Hogerwerf	28.51	
6km	27	Peter Bosman	31.26					
6km	65	Niek Vermue	39.38					
h60				11-9-2011		Masterscompetitie (fin.)	Zevenbergen	
6km	69	Wimjan Schippers	40.48	h35				
d35				800m		Lars Janssen	2.11.20	
6km	6	Elle Petit	30.39	5000m		Simon van den Enden	17.03.84	
6km	9	Jannek Heijltjes	31.36	ver		Lars Janssen	5.95	0,5
d40				Zw. estafette		Lars, Werner, Simon, Jeroen	2.13.28	
6km	12	Ernestine Elkenbracht	33.06	totaal	4	Phoenix h35	7084	
d45				h40				
12km	29	Désirée Gerrits	1u17.31	100m		Werner Andrea	11.87	CR
6km	56	Desiree Bosch	41.23	400m		Werner Andrea	53.32	CR
d50				hoog		Jeroen Sengers	1.60	
6km	34	Caro Ebskamp	38.41	speer_800		Jeroen Sengers	37.74	
				h45				
4-9-2011	Tilburg Ten Miles/NK 10km	Tilburg		100m		Eric de Jonge	13.64	-3,9
hsen				400m		Eric de Jonge	71.34	
10km	42	Maarten van Ommen	34.38	1500m		Frank Staal	4.41.83	
10km	48	Leon Graumans	35.22	1500m		Edwin van den Berg	4.57.50	
10km	50	Jaap Vink	35.27	kogel_7		Carel van der Werf	9.11	
10km	57	Mark Broekman	37.39	discus_2		Carel van der Werf	31.42	
h35				h55				
10km	11	Simon van den Enden	36.11	5000m		Ad Buijs	17.47.09	
h45								
10km	18	Paul Kommeren	42.18	15-9-2011		Instuif	Naaldwijk	
h55				h55				
10km	7	Ad Buijs	37.44	5000m		Ad Buijs	17.34.3	
d40								
10km	3	Lia Wijnberger	39.08	16-9-2011		Track Meeting (3)	Wageningen	
d50				hsen				
10em	209	Karin Muzerie	1u30.11	400m		Erik Deiman	56.37	
				1500m		Menno Zuidema	3.56.87	
7-9-2011	Gooi- en Eemlandcircuit (5)	Soest		h35				
h50				1500m		Simon van den Enden	4.32.02	
800m		Bert van Eijk	2.39.72	jb				
dsen				800m		Justin van Bente	2.09.87	
pols		Annemieke Dunnink	3.25	dsen				
				800m		Mirthe Muilwijk	2.41.78	
8-9-2011	Werpwedstrijd	Zwolle		1500m		Karin Gorter	4.44.87	
h45				1500m		Lorraine Ravestein	4.48.45	p
kogel_7		Carel van der Werf	9.48					
kogelsl_7		Carel van der Werf	35.07	18-9-2011		Halve van Hoogland	Amersfoort	
				h35				
11-9-2011	Rondje Bussloo	Bussloo		10km		Arjan Pathmamanoharan	51.58	p
h45								
15km		Paul Kommeren	1u04.27	25-9-2011		NK Estafette	Amstelveen	
				hsen				
11-9-2011	Singelloop	Enschede		4x400m		Jeroen Klein, Patrick Wieser, Jeroen Rodenburg, Bas Jubels	3.30.66	
hsen				dsen				

4x800m	2	Maaike, Lorraine, Gerrieke, Karin	9.46.29	d5n		
				10km	Marieke Gimbel	50.24
				10km	Jorien Spanjaard	52.07
25-9-2011		Zilveren Kruis Achmea Loop	Haarlem	10km	Eelke Joosten	53.38
h45				10km	Kim van Vliet	54.22
halve	29	Eric de Jonge	2u12.13	10km	Janneke de Groot	1u00.40
				10km	Lobke Mentrop	1u00.57
25-9-2011		Texel Halve Marathon	Texel	10km	Esther Havekes	1u01.21
h35				10km	Lize Haarman	1u01.44
10km	7	Govert van Eeten	44.27	10km	Petra Drankier	1u05.06
				d40		
25-9-2011		Singelloop	Utrecht	10km	Linde Meyaard	49.45
hsen				10km	Erna Jongman	55.59
10km		Maarten van Ommen	34.31	d45		
10km		Leon Graumans	35.06	10km	Rini van Blokland	1u03.25
10km		Jaap Vink	35.25	d50		
10km		Robert Hogerwerf	38.01	10km	Karin Muzerie	49.47
10km		Marc Leijters	38.30	10km	Emma van Daalen	54.43
10km		Sieger de Blok	39.18	10km	Mayke Verweij	59.20
10km		Jeroen Gresnigt	40.03	10km	Caro Ebskamp	1u00.18
10km		Pijke den Ambtman	40.49	d55		
10km		Rogier Overkamp	41.45	10km	Jannet Vermeulen-Stulen	44.49
10km		Roland Boontje	43.24	10km	Ceciel Kroeze	1u12.17
10km		Vincent Klarenbeek	43.48			
10km		René de Boer	43.54	25-9-2011	Posbankloop	Velp
10km		Maarten Hanssen	43.59	h40		
10km		Marcel Stam	49.07	15km	335 Arjeh Mesquita	1u28.11
h35				d40		
10km		Simon van den Enden	37.34	15km	59 Mirian van Dijke	1u25.49
10km		Werner Halter	40.14			
10km		Walter Immerzeel	42.23	1-10-2011	Dubbele Slinger	Boskoop
10km		Luc Roelofs	43.00	h45		
10km		Arjan Pathmamanoharan	54.13	kogelsl_7	Carel van der Werf	33.86
h40				kogelsl_7	Carel van der Werf	34.50
10km		Jeroen Sengers	52.21			
10km		Eddy Halter	1u02.04	2-10-2011	Werpviijkamp	Huizen
h45				hsen		
10km		Paul Kommeren	41.55	kogel_7	Martijn Spaan	8.95
h50				discus_2	Martijn Spaan	21.62
10km		Bert Kamphorst	39.51	speer_800	Martijn Spaan	26.10
10km		Paul van Schaik	43.16	kogelsl_7	Martijn Spaan	21.55
10km		Peter Jellema	43.44	gewicht_15	Martijn Spaan	6.62
10km		Marc van der Voorn	46.49	werpviijkamp	Martijn Spaan	1452
10km		Matthijs Galesloot	59.18	d40		
10km		Frans van Vliet	1u08.30	kogel_4	Iris Steverink	7.67
h55				discus_1	Iris Steverink	19.09
10km		Ad Buijs	38.05	speer_600	Iris Steverink	16.61
10km		Wim van Teutem	42.44	kogelsl_4	Iris Steverink	27.90
10km		Freerk Veldkamp	58.42	gewicht_9	Iris Steverink	8.72
h60				werpviijkamp	Iris Steverink	2071
10km		Wimjan Schippers	1u17.15			

UITSLAGEN!

8-10-2011	Cromwijckloop	Woerden	10km	18	Werner Halter	39.20	
hsen			10km	61	Luc Roelofs	42.01	p
10km	3	Steven Verwaard	h40				
h35			10km	22	Ruud van Suijdam	41.04	
10km	2	Bernard te Boekhorst	10km	93	Ruud Kamp	43.15	
			h45				
9-10-2011	Marathon van	Eindhoven	10km	54	Edwin van den Berg	41.42	
h40			10km	172	Hans Metz	45.49	p
halve	371	Ramon Willems	10km	204	Ferry Smedema	47.04	p
			10km	219	Diederik de Klerk	47.17	
			h50				
9-10-2011	Bosmarathon	Soest	10km	657	Jan Pieter Stam	1u00.30	
hsen			10km	69	Paul van Schaik	42.20	
10,5km	1	Jaap Vink	10km	21	Herman Lenferink	46.16	
h35			h55				
5km	1	Simon van den Enden	10km	8	Wim van Teutem	41.42	
h50			10km	317	Guus Alfrink	49.14	p
5km	17	Bert van Eijk	h60				
			10km	444	Kees Langerwerf	53.27	p
16-10-2011	Marathon van	Amsterdam	jb				
hsen			10km	28	Justin van Bente	37.50	p
halve	1953	Vincent Klarenbeek	d50				
halve	2003	Roland Boontje	10km	2	Saskia van Vugt	37.48	
h35			10km	107	Marijke Dijkstra	44.02	
halve	5352	Rob Visser	10km	130	Eefje Smit	44.43	p
h40			10km	9	Marieke Gimbel	48.42	p
hele	915	Dimitri Goudoussakis	10km	308	Emily Haakmat	50.04	
d50			10km	376	Vera Teepe	51.12	p
hele	332	Rixt Bode	d35				
d45			10km	363	Martine Nagelkerke	51.06	p
halve	797	Fieke Schoots	d40				
d50			10km	315	Ernestine Elkenbracht	49.44	p
halve	798	Emma van Daalen	d45				
			10km	665	Anja Steenhof	1u02.58	
17-10-2011	Maliebaanloop	Utrecht	10km	599	Rini van Blokland	58.24	p
hsen			d50				
10km	7	Leon Graumans	10km	684	Inge Ballast	1u02.19	
63 sec. van pr af.			10km	5	Marijke Kroon	44.09	
10km	8	Maarten van Ommen	10km	580	Katinka Knoop	57.35	
10km	9	Jaap Vink	d55				
10km	11	Leonard Tersteeg	10km	592	Margje van Loon	57.41	p
10km	22	Kasper Kerver	d60				
71 sec. van pr af.			10km	635	Anne Kool	1u00.02	
10km	32	Jeroen Gresnigt					
10km	32	Co Laan	22-10-2011	Athloscross	Harderwijk		
10km	35	Martijn Estor	d40				
10km	225	Michiel de Klein	5,5km	9	Lia Wijnberger	23.12	
10km	309	Marcel Stam	23-10-2011	Vestingloop	Edam		
h35			h35				
10km	1	Bernard te Boekhorst	10km	7	Simon van den Enden	37.22	
10km	11	Dennis van Doorn					

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 (selectiegroep) <hlenferink@lombok.nl>
Joost Borm 06-22480724 (400/800 wedstrijdgroep) <mlainfo@avphoenix.nl>
Henny Meijvis 06-42183789 (wedstrijdgroep) <h.meijvis@planet.nl>

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Paul van Schaik 0343-755460 (ma en za) <pvenschaik000@wanadoo.nl>
Bert van Eijk 030-2203264 (ma, midden/snelle groep) <eijkbos@tele2.nl>
André Verwei 030-2721434 (ma, midden/snelle groep) <andreverwei@wishmail.net>
Ron Bakker 06-50984680 (wo, basisgroep) <bakker01@noknok.nl>
Jan Pieter Stam 06-55121941 (wo basisgroep) <stamjp@gmail.com>
Karin Muzerie 06-53192078 (wo, middengroep) <k.muzerie@live.nl>
Barend Janbroers 020-6234944 (wo, snelle groep) <b.janbroers.01@mindef.nl>
Marco Antonietti 030-2612642 (za) <faustoc@hetnet.nl>
Hanz van de Pol 06-15696921 (ma) <hanz@tuxtown.net>
Herman Lenferink 06-53787190 (wo, parktraining Lombok) <hlenferink@lombok.nl>
Ruud Kamp 030-2893529 (za) <irisenruud@casema.nl>
Rixt Bode 06-48634660 (ma, wo en zo) <rixtbode@gmail.com>

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Gerrieke Grootemarsink 06-28598631 (Pup C en mini's ma en do) Aziz Boucharb 030-2656538 (Jun B ma en do)

Merle Beernink 06-41813225 (Pup C en mini's ma) Koen van Dorland 06-43590748 (Jun B ma)
Rens Woltjes 030-2732710 (Pup C do) Bert Kamphorst 030-2940603 (Bostraining za)

Mirthe Mulwijk 06-23384361 (Pup B ma en do)

Vera de Kok 06-49938841 (Pup B ma)

Fenna Rozemond 06-49736347 (Pup B do)

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

Thijs Masmeyer 030-2210589 (Pup A2 ma)

Marloes Pleijte 06-48921480 (Pup A2 do)

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

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

Chaya Friedhoff 06-30273920 (Pup A1 do)

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

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

Juliet de Barbanson 06-53198628 (Jun D ma)

Roos Post 030-2317976 (Jun D do)

Elsa Martens 06-46260640 (Jun D do)

Bas Jubels 06-14631616 (Jun C ma)

Christijn Hesselink 0346-564859 (Jun C ma en do)

Pijke den Ambtman 06-24201915 (Jun C do)

Jeugd Differentiatie

Aziz Boucharb 030-2656538 (sprint wo) Mustapha Elorche 06-46625954 (horden vr)

Danielle Vermeulen 06-22747148 (werpen wo) Henk van der Lans 06-41884626 (horden vr)

Marijke Dijkstra 06-38223859 (MLA do)

JEUGD

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	Kinderen 5 t/m 7 jaar	Gymzaal Grote Trekdreef	15.15-16.00	Jannet Vermeulen & Kirsten de Meijer
	Kinderen 8 t/m 11 jaar	Gymzaal Grote Trekdreef	16.00-17.00	Jannet Vermeulen & Kirsten de Meijer (in november Jules Acton)
	Pupillen C + mini's	Sporthal De Dreef	17.15-18.30	Gerrieke Grootemarsink & Merle Beernink
	Pupillen B	Sporthal De Dreef	17.15-18.30	Mirthe Muilwijk & Vera de Kok
	Pupillen A 1e jaars	Sporthal De Dreef	17.15-18.30	Hadasse de Velde Harsenhorst & Rebekka v/d Grift
	Pupillen A 2e jaars	Sporthal De Dreef	17.15-18.30	José van Dam & Thijs Masmeyer
	Junioren D	Overvecht	17.30-19.00	Miriam Hentzen, Juliet de Barbanson, Sibren v/d Berg
	Junioren C	Overvecht	17.30-19.00	Christijn Hesselink & Bas Jubels
	Junioren B	Overvecht	19.00-20.30	Aziz Boucharb & Koen van Dorland
	Woensdag	Junioren BCD (diff werpen)	Galgenwaard	18.30-21.00
Junioren BCD (diff sprint)		Galgenwaard	18.00-19.30	Aziz Boucharb
Donderdag	Pupillen C + mini's	Galgenwaard	17.30-18.30	Gerrieke Grootemarsink & Rens Woltjes
	Pupillen B	Galgenwaard	17.30-18.30	Mirthe Muilwijk & Fenna Rozemond
	Pupillen A 1e jaars	Galgenwaard	17.30-18.30	Chaya Friedhoff & Rebekka v/d Grift
	Pupillen A 2e jaars	Galgenwaard	17.30-18.30	José van Dam & Marloes Pleijte
	Junioren D	Galgenwaard	18.30-20.00	Miriam Hentzen, Elsa Martens & Roos Post
	Junioren C binnen	Galgenwaard	18.30-20.00	Christijn Hesselink
	Junioren B binnen	Galgenwaard	18.30-20.00	Aziz Boucharb
	Junioren BC buiten	Maarschalkerweerd	18.30-20.00	Pijke den Ambtman
Vrijdag	Jun BCD buiten (diff. MLA)	Maarschalkerweerd	18.30-20.00	Marijke Dijkstra
	diff. horden jun B/C/D	Maarschalkerweerd	17:00-18:30	Mustapha Elorche
Zaterdag	diff. horden regio jeugd	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Henk vd Lans
	bostraining jun B/C/D	Maarschalkerweerd	09:30-11:00	Bert Kamphorst
	baan jun. B/C/D	Maarschalkerweerd	10:00-11:30	Miriam Hentzen, vacature
	diff. hoog	Maarschalkerweerd	10:00-11:30	Miriam Hentzen
	diff. ver	Maarschalkerweerd	10:00-11:30	vacature



KOENHEIN BV

**Loodgieters-
Verwarmings en
Dakdekkersbedrijf**

SPRINT/ TECHNISCH

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

MIDDEN- & LANGE AFSTAND

Maandag	zaaltraining	De Notenboom	19:30-21:00	Herman Lenferink
Dinsdag	baantraining	Overvecht	19:00-21:00	selectiegroep - Herman Lenferink wedstrijdgroep - Joost Borm
Woensdag	400/800	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm
	partraining Lombok NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117	Park Oog in Al	19:30-21:00	wedstrijdgroep Herman Lenferink
Donderdag	baantraining	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	selectiegroep - Herman Lenferink 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

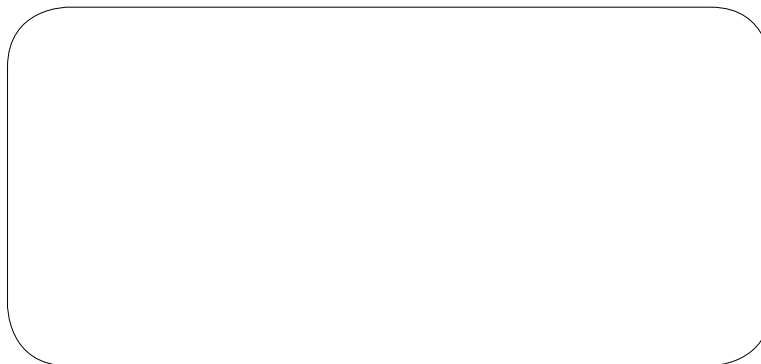
Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	basisgroep - Rixt Bode midden- en snelle groep (gecombineerd, in winterseizoen ook met basisgroep sprint) Bert van Eijk/Paul van Schaik/André Verwei
Woensdag	zaaltraining	Gerrit Rietveldcollege	20:00-21:30	Marco Antonietti/Ruud Kamp/Diederik de Klerk
	looptraining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

DRUKWERK



TPG Post

Port betaald
Port payé
Pays-Bas



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