

# 't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



***Phoenix actief op  
dubbele meerkamp***

<b>BESTUUR</b>	Voorzitter	: Edwin van den Berg	06-13156572	<voorzitter@avphoenix.nl>
	Secretaris	: Mirjam Wingelaar	06-48383666	<secretaris@avphoenix.nl>
	Penningmeester	: Renske Boot		<penningmeester@avphoenix.nl>
	Algemeen	: Maikel Waardenburg	06-26850598	<bestuur@avphoenix.nl>
	Jeugd	: Frank Witte	030-2720639	<bestuur@avphoenix.nl>
	Recreanten	: Arjeh Meszquita	06-52460431	<bestuur@avphoenix.nl>
<b>COMMISSIES</b>	Verenigingsmanager	: Margo de Vries	06-13169375	<verenigingsmanager@avphoenix.nl>
	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>
	Recreantecoördinator	: 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>
	Vertrouwenspersoon	: Ernestine Elkenbracht	030-2369690	<ernestine@elkenbracht.nl>
	Vrijwilligerscoördinator	: Margo de Vries	06-13156572	<verenigingsmanager@avphoenix.nl>
Websitecie	: Michel Reij	030-2211808	<michel.reij@gmail.com>	
WOC	: Govert van Eeten	030-2965539	<woc@avphoenix.nl>	

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

**WEDSTRIJD-INSCHRIJVING**  
**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 Maarschalkerveerd. 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**  
Vanaf 8 september is Marjet Hengeveld weer iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op de nieuwe atletiekbaan Maarschalkerveerd 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@triastotaal.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: 600

## Internet

[www.avphoenix.nl](http://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](mailto:clubblad@avphoenix.nl)

## Advertenties

vacant

## Ledenadministratie

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

## Coverfoto

Mirthe Muilwijk en Lars  
Janssen op weg naar de  
medailles bijde 14kamp /  
20kamp in Lisse.

## *De zomer is niets anders dan ....*

Burgers, atleten en buitenlui,

't Is weer voorbij, die mooie zomer, zong André van Duin ooit. Nu is die zomer nog niet helemaal voorbij, maar velen beklagen zich erover dat het eigenlijk geen echte zomer genoemd kan worden. Met de hoeveelheid neerslag die we hebben gehad, is die herfst straks toch alleen maar meer van hetzelfde.

Toch bekijk ik het van de zonnige kant. Het is namelijk een goede training geweest voor de seizoenen die komen gaan. Als atleet hoor je tevreden te zijn als je goed getraind bent. Eigenlijk moet je een mooie droge zomer zien als een milde blessure. Wel een lekkere blessure, maar toch.

Zoals echte atleten gehecht zijn aan hun training, zo zijn Phoenixers gehecht aan hun Phoentje. Ook deze editie kan weer ongeacht het weertype of het trainingsniveau geconsumeerd worden. Dus iedereen veel leesplezier gewenst.

Simon van den Enden

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

**Vrijdag 21 oktober**

**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>Geboren!</i>	12
<i>Van de Verenigingsmanager</i>	14
<i>Jeugdpagina's</i>	16
<i>Peter's P-tjes Parade</i>	25
<i>Jeugduitslagen</i>	26
<i>Langere verhalen</i>	28
<i>Saskia's Column</i>	31
<i>Gerard's Column</i>	32
<i>Stermiles</i>	35
<i>Uitslagen senioren</i>	36
<i>Overzicht trainers</i>	41
<i>Overzicht trainingen</i>	42

## Zomer

Gezien de Nederlandse zomer bleek het bepaald geen slecht plan om Bonaire en Curaçao eens te verkennen. Echter om andere redenen bleek de timing toch weer wat ongelukkig: terwijl ik op Curaçao zat vond in Nederland het NK plaats, waar voor het eerst wereldatleet Curaçaoënaar Churandy Martina aan deelnam. En natuurlijk heb ik toen helaas ook onze eigen Phoenix-kanjers niet kunnen aanschouwen. Ter compensatie heb ik daar dan zelf maar, samen met zoon en de daar woonachtige Phoenixciër Eline, getraind op de lokale atletiekbaan, in een knus stadionnetje. En om met Dolf Janssen te spreken: trainen is daar het lekkerste zo tegen de avond, als het iets koeler is. Maar wat is tegen de avond, en wat is iets koeler eigenlijk? Wat verder bleek, ze krijgen daar ook de Utrechtse problematiek: over de bestaande baan wordt een nieuwe aangelegd, maar voor het zover is...

## Maarschalkerweerd

Maar in Utrecht is het zover! Zij het met enige vertraging, is medio juli de nieuwe baan op Maarschalkerweerd opgeleverd. Iedereen bedankt voor het begrip en de flexibiliteit die is opgebracht in de periode dat we even zonder baan zaten. Maar nu, zo heb ik al uit vele monden gehoord, hebben we dan een prachtige 8-laans baan waarop het heerlijk trainen is. Ook de naast de baan gelegen sprinthoek is al door velen uitprobeerd. Het gras op het middenterrein moet nog goed aanslaan dus daar mogen we in het najaar pas op. Op een aantal zaken zoals kleedkamers, Paviljoen en parkeerplaatsen is het nog even wachten, maar ook die komen er aan. Al met al hebben de 4 gebruikers (3 atletiekverenigingen en de scheidsrechtersvereniging) in nauwe samenwerking met de gemeente, na een periode van enkele jaren voorbereiding, nu een gezamenlijk resultaat bereikt waar we allemaal trots op kunnen zijn. De combinatie van clubkampioenschappen op 1 oktober en het inluiden van de ingebruikname van de nieuwe baan gaat helaas niet door wegens het niet beschikbaar zijn van het Paviljoen. Maar wat in het vat zit verzuurt niet, en die festiviteiten worden door de recreantencommissie naar het voorjaar getild. Wel wordt waarschijnlijk later in oktober door de 4 gebruikers en de gemeente samen iets op touw gezet.

## Verenigingsmanager

Onze verenigingsmanager Margo de Vries is nu bijna een jaar in dienst en wij zullen het contract met haar voortzetten. Margo heeft zich het afgelopen jaar intensief laten gelden in de vereniging. Ze weet vele mensen te vinden en andersom weten ook vele leden haar te vinden. Vanaf deze plaats willen we Margo graag bedanken voor haar inspanningen van het afgelopen jaar en zien we uit naar verdere samenwerking.

## Vrijwilligers

Om onze vrijwilligers in het zonnetje te zetten zijn we recent de "Ik ben Phoenix"-campagne begonnen.

Op de website staan filmpjes die in het kader van deze campagne zijn gemaakt. Ook Phoenix draait grotendeels op vrijwilligers, op jou en mij, en iedereen

vindt hier op zijn eigen wijze voldoening in. Phoenix zou zonder vrijwilligers niet kunnen bestaan. Want wat is een atletiekvereniging zonder trainers, clubblad, wedstrijdcommissarissen et cetera. Met de lancering van de campagne is ook de vrijwilligerscommissie in het leven geroepen. Wil je iets betekenen voor de vereniging? Meld je bij Margo!



## Penningmeester

Wij zijn heel blij dat de vacature voor penningmeester weer is ingevuld: Renske Boot zal vanaf nu de financiën van Phoenix bewaken. Elders in dit clubblad stelt zij zich verder voor. Succes Renske!

## Studentenconvenant

Drie jaar geleden heeft Phoenix een convenant gesloten met de studentenorganisatie Olympos. Uit de jaarlijkse evaluaties blijkt dat zowel Phoenix als Olympos tevreden is over de samenwerking. Het driejarig convenant is nu omgezet in een convenant met jaarlijks stilzwijgende verlenging. Met het nieuwe studiejaar is de Studentencommissie weer druk bezig nieuwe studentleden te werven.

## Baanwedstrijden

In september staan er een aantal interessante wedstrijden op het programma. Voor de jongens en meiden van de D-junioren wordt het spannend in de landelijke finale. De mannen- en vrouwenploegen van de Masters gaan in de finale weer voor de ereplaatsen. En dan is eind september nog het NK Estafette, waarvan ik nu al weet dat daar een aantal ploegen gaat deelnemen. De clubkampioenschappen sluiten traditiegetrouw het seizoen af, waarna al weer heel snel de Maliebaanloop op 16 oktober plaats vindt. De voorbereidingen zijn in volle gang.

En nu nog even genieten van een mooie nazomer, trainend op een nieuwe atletiekbaan.

*Edwin van den Berg*

## Vrijwilligers voor de MBL!

Wat fijn dat iedereen weer terug is van vakantie en alweer uitkijkt naar de MBL. Dit is dan ook steevast het moment waarop wij van de CWT beginnen met oproepen voor VW's. Het beloofd een drukke boel te worden dit jaar, want de inschrijvingen zijn al een stuk verder dan afgelopen jaren. Bovendien heeft onze hoofdsponsor Altrecht plannen om met grote getalen mee te komen doen.

De VW's en MBL waar het hier over gaat zijn natuurlijk de vrijwilligers voor de Maliebaanloop. Mocht je geïnteresseerd zijn om in de voorbereiding of op de dag zelf te helpen, meld je dan snel aan via [cwt@avphoenix.nl](mailto:cwt@avphoenix.nl). Op dat adres kun je ook terecht voor vragen. Meer informatie over het evenement is te vinden op [www.maliebaanloop.nl](http://www.maliebaanloop.nl).

*Namens de CWT,  
Simon van den Enden*

## Nieuwe penningmeester voor Phoenix

Onlangs werd ik tijdens een training benaderd door Arjeh Mesquita of het penningmeesterschap wat voor mij is. Ik voldeed aan het profiel van de penningmeester die ze zochten, namelijk een jonge, vrouwelijke penningmeester die enige affiniteit had met cijfers. Ik zat op dat moment midden in mijn afstuderen voor mijn Master bedrijfskunde en moest er even over nadenken. Maar inmiddels ben ik afgestudeerd en heb ik het penningmeesterschap aanvaard. Het lijkt me erg leuk om op deze manier wat meer bij de vereniging betrokken te zijn!

Maar omdat de meesten mij niet zullen kennen zal ik mij kort even voorstellen. Mijn naam is Renske Boot, ik ben 26 jaar en nu anderhalf jaar lid bij Phoenix. Ik woon inmiddels

drie jaar in Utrecht samen met mijn vriend en in november dit jaar gaan we trouwen. Voor mijn Master Accounting & Control aan de Erasmus heb ik de Hoge Hotelschool in Maastricht gedaan. Momenteel ben ik druk aan het solliciteren en ik hoop binnenkort aan de slag te kunnen bij een leuk bedrijf in Utrecht.

Voordat ik bij Phoenix terecht kwam deed ik veel aan mountainbiken en ik heb vele jaren op volleybal gezeten. Hardlopen deed ik slechts af en toe, ik kon het nooit opbrengen om regelmatig te blijven lopen. Maar tijdens een afdaling op de mountainbike kwam ik lelijk ten val en brak ik mijn schouder. Hierdoor was ik voor een langere tijd uitgeschakeld.



Omdat ik iemand ben die graag regelmatig sport, en hardlopen geen probleem was met mijn schouder, ben ik op zoek gegaan naar een atletiekvereniging. Door lid te worden van een atletiekvereniging had ik een stok achter de deur om regelmatig te lopen. En het werkt. Ik train nu regelmatig bij de recreanten op de woensdagavond bij Karin en op zaterdagochtend in het Panbos. Vooral de zaterdagochtend training in het Panbos vind ik geweldig. Lekker intervalletjes doen in het bos en na de training gezellig koffiedrinken en kletsen met de andere lopers.

Voor iedereen die contact met mij wil op nemen voor financiële zaken en declaraties kan mij bereiken via [penningmeester@avphoenix.nl](mailto:penningmeester@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](http://www.veloplan.nl)



## 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**

Op zaterdag 1 oktober 2011 kun je vanaf 13.00 uur weer meedoen aan de clubkampioenschap. Deze zijn dit jaar voor het eerst op de nieuwe atletiekbaan Maarschalkerweerd. Je kunt je inschrijven voor deze wedstrijd door je inschrijfgegevens te mailen naar [woc@avphoenix.nl](mailto:woc@avphoenix.nl). Deelname is gratis.



**Pupillen en junioren C en D**

Er is een meerkamp voor mini's, pupillen A2, A1, B en C en junioren C en D. De winnaars van elke groep mogen zichzelf clubkampioen noemen en krijgen een mooie prijs. De meerkamp bestaat uit:

- ☒ 40, 60, 80 of 100 m sprint
- ☒ verspringen
- ☒ kogelstoten (foamspeerwerpen voor pupillen)

**Junioren A en B, senioren en masters**

Ook voor junioren A en B, senioren en masters wordt er een meerkamp georganiseerd. Het voorlopige programma van de meerkamp is:

- ☒ 60 m met vliegende start en ET (test je maximum snelheid)
- ☒ kogelstoten
- ☒ 800 m
- ☒ foamspeerwerpen

**Familie-estafette**

Aan het einde van de middag kan iedereen meedoen aan de inmiddels traditionele familie-estafette. Je mag daaraan deelnemen als je samen met je 'familie' een team vormt van vier mensen. Inschrijven voor de familie-estafette kan tijdens de clubkampioenschappen. Zou het team "Just Chillin'" er dit jaar erin slagen om haar titel te prolongeren, of zijn de "De Pannenkoekeneters" of de "Super Kinki's" dit jaar sneller of slimmer?

Na de familie-estafette kun je in ruil voor een bescheiden vergoeding meedoen aan een gezamenlijke maaltijd. Meer details over deze dag kun je lezen op de website.

Het wordt erg gezellig, dus we hopen dat je ook komt!

Met sportieve groet namens,

*de Wedstrijd Organisatie Commissie  
Iris, Govert, Marcel, Niels en Werner*



*Hey Atleten,*

- Ik werk mee aan een nieuw project voor een weeshuis in Ghana, namelijk de verkoop van telefoonhoesjes. Een naaiatelier in Ghana heeft alle hoesjes gemaakt van écht Ghaneze stoffen. Het naaiatelier heeft hier overigens loon voor gekregen wat bevorderlijk is voor de werkgelegenheid. De winst van de telefoonhoesjes zal naar het weeshuis gaan.
- Er zijn vijf soorten hoesjes in verschillende maten. Een telefoonhoesje kost 9,50 euro (excl. 1.00 euro verzendkosten)

- Bestelling van het telefoonhoesje kan door een email te sturen naar [schodec.service@gmail.com](mailto:schodec.service@gmail.com)
- Voor meer informatie over de stichting en het project: [www.everyoneweb.com/SCHODEC/](http://www.everyoneweb.com/SCHODEC/)

• Alvast heel erg bedankt!

*Gerieke Grootemarsink*

*Aangeboden*

- Mijn dochter is gestopt met atletiek. Ik heb een broekje maat 152, in goede staat, in de aanbieding.

• Groetjes,

*Marieke Eeltink  
06-38758048*



# Wedstrijd- & trimloopkalender

september en oktober (interactieve wedstrijdkalender: kalenderopsteller gezocht!)

## Baanwedstrijden

11-09	Hilversum	Arena Games
16-09	Wageningen	Trackmeetings
01-10	Utrecht	Clubkampioenschappen

## Jeugd

01-10	Utrecht	Clubkampioenschappen
16-10	Utrecht	Maliebaanloop

## Wegwedstrijden

10-09	Wageningen	Veluweloop
18-09	Amersfoort	Halve van Hoogland
24-09	Tilburg	Hart van Brabantloop
25-09	Utrecht	Singelloop Utrecht
10-10	Lelystad	Cycle-run
16-10	Utrecht	Maliebaanloop

## Trimlopen\*\*

11-09	Utrecht	Berekuilloop
02-10	Zeist	Panbosloop
16-10	Utrecht	Maliebaanloop

- \* 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](mailto:wsuit@avphoenix.nl). De wedstrijdsecretaris jeugd (pupillen en CD) via [wsjeugd@avphoenix.nl](mailto:wsjeugd@avphoenix.nl).



## De BOMBARDON

Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke  
rante en sfeer!"

"Dit zou waar iedere  
ouder wilt bekend zijn"



Betrokken	Betrouwbaar	Betaalbaar
Samen met 2 andere ouders pas je een halve dag op 15 kinderen	Wie voldoet aan alle wettelijke verplichtingen kinder-EHBO en VOG en krijgen jaarlijkse inspectie door GG&GD	€ 1,12 per uur 4 dagdelen per week brengen kost € 112,50 per maand

Bouwstraat 53 | 030-2718081 | [www.debombardon.nl](http://www.debombardon.nl)

### September 2011

za	10	Begin Start to run reeks	Overvecht / Sportpark de Berekuil
za	10	Competitie jun. CD landelijke finales	Apeldoorn / Best
zo	11	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
zo	11	Competitie junioren B finales	Den Haag (AV Sparta)
zo	11	Competitie masters finales	Zevenbergen
zo	25	Singelloop	Utrecht
do	29	Studentenborrel	't Gras van de bureen

### Oktober 2011

za	1	CLUBKAMPIOENSCHAPPEN	Nw. Maarschalkerweerd
zo	2	NK halve marathon	Breda
zo	16	MALIEBAANLOOP	Maliebaan Utrecht
vr	21	Kopijsluiking 't Phoentje	clubblad@avphoenix.nl

### November 2011

za	12	Kaderuitje	Verrassing
zo	13	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
za 26 - 27		NK cross	Tilburg

---

## Nieuwe leden

Zipp de Bakker	gastlid	zipdebakker@live.nl
Hugo Baten	jeugd	marica70@hotmail.com
Joris Blanken	jeugd	amestebeld@yahoo.com
Hanny Damen	recreant	hanny.damen@xs4all.nl
Koelthoem Elmaati	jeugd	
Margo van der Elzen	recreant	m.j.f.vanderelzen@zadkine.nl
Jeroen Gresnigt	MLA	j_gresnigt@hotmail.com
Annemarie van Groenestijn	recreant	annemarie.vangroenestijn@gmail.com
Remi de Groot	jeugd	Florence.de.groot@progentix.com
Nico de Jong	recreant	ngtdejong@zonnet.nl
Joris Koenders	sprint/technisch	joris_koenders@hotmail.com
Timmi van Maldegem	MLA	timmi_van_maldegem@hotmail.com
Kirsten de Meijer	trainer	kirstendemeijer@gmail.com
Sabine Mur	recreant	sabine.mur@gmail.com
Maarten van Ommen	MLA	maartenvanommen@yahoo.com
Anne Rietveld	MLA	annerietveld18@hotmail.com
Ewout van Rossum	recreant	e.vrossum@hotmail.com
Marleen van Schagen	recreant	marleenvanschagen@hotmail.com
Jorien Spanjaar	recreant	jorienspanjaar@hotmail.com
Siem Uittenhout	MLA	siem@uittenhout.com
Kristien Zijderveld	recreant	kristienz@gmail.com
Johan Zomer	jeugd	johanzomer@casema.nl

## september

1 Bas van Gelderen (62)  
 1 Piet van der Heijden (54)  
 1 Jeroen Gresnigt (27)  
 2 Aafke de Vos (22)  
 2 Lidwien Koot (32)  
 2 Marijke Dijkstra (27)  
 3 Roel Timmermans (15)  
 4 Kristien Zijderveld (32)  
 4 Thijs van Deudekom (14)  
 5 Jasper Commandeur (34)  
 5 Simon van den Enden (37)  
 6 Arianne Vermeulen (29)  
 6 Annet Jasperse (54)  
 6 Montijn van de Ven (15)  
 7 Herman Verheul (79)  
 7 Tamara Eggenhuisen (28)  
 7 Mark Broekman (26)  
 7 Eline van Roon (21)  
 7 Robin Szczerba (12)  
 7 Leonard Tersteeg (29)  
 10 Jose van Dam (58)  
 10 Roelie Linde-Willering (42)  
 11 Nubiah-Grace Hoop (12)  
 12 Yvette de Jong (21)  
 12 Eelke Joosten (24)  
 12 Bert van Eijk (53)  
 13 Katrijn van der Steen (10)  
 14 Irma Woud (41)  
 14 Nanne de Haan (34)  
 15 Marloes de Kovel (22)  
 15 Marjolein Frietman (21)  
 16 Lisette den Ouden (37)  
 16 Sibren van den Berg (16)  
 18 Hans Wesseling (59)  
 18 Denise van de Kerkhof (42)  
 18 Karin Kluijtmans (49)  
 18 Emily Haakmat (28)  
 18 Jolle Hoogstra (7)  
 18 Myrthe Coster (12)  
 18 Merel Willemsens (13)  
 19 Eric Tonnis (42)  
 19 Ruben van Schooten (11)  
 19 Carlijn Zwart (11)

20 Ad Buijs (59)  
 20 Joanne van der Poel (9)  
 21 Eelco Koelwijn (31)  
 21 Marcel Uppelschoten (45)  
 22 Piet Wink (62)  
 24 Kees Verschoor (43)  
 24 Ruben Klein (17)  
 25 Theun van der Woude (12)  
 26 Marcel Stam (50)  
 26 Thijs van Reenen (36)  
 26 Rogier Overkamp (26)  
 26 Eline Brinkhuis (8)  
 27 Fenneke van der Vegte (30)  
 30 Liam Szczerba (10)  
 30 Hugo Baten (9)

## oktober

1 Jan van der Steen (62)  
 1 Willemijn de Weerd (10)  
 2 Anja Steenhof (47)  
 2 Eddy Halter (45)  
 2 Karlijn van de Vusse (14)  
 4 Rodney Kuisch (10)  
 5 Onno Schalken (33)  
 5 Sofie Schutte (7)  
 6 Daniël Hofman (33)  
 7 Josine Bakker - Jansen (47)  
 8 Thijs Feuth (30)  
 9 Kika Hoogstra (9)  
 11 Matthijs van Leur (38)  
 11 Julia Crommentuijn (10)  
 11 Jules Mallens (9)  
 12 Ewout van Rossum (42)  
 12 Anne Khaled (28)  
 12 Simone Vegt (44)  
 12 Ewout van Rossum (42)  
 14 Edwin Marquart (44)  
 14 Ruud Moelands (34)  
 14 Maria Slootweg (57)  
 16 Alice Achterberg (25)  
 17 Sitie Brak (18)  
 17 Jeroen Peetoom (16)  
 18 Robert Hielckert (58)  
 18 Menno Akkerman (10)

18 Luc Reij (14)  
 19 Marleen van Schagen (30)  
 19 Annabel van Heesbeen (17)  
 19 Gwenn Logister (32)  
 20 Ruben Gosman (44)  
 20 Jetske Berman (10)  
 20 Marjolein Maslee (40)  
 21 Sanna Hijlkema (11)  
 21 Marijke Kroon (52)  
 23 Hans Kingma (31)  
 24 Reinier Gerritsen (42)  
 24 Julina Bastiaanse (11)  
 24 Peter Jellema (54)  
 24 Johan Zomer (8)  
 25 Sabrina Landzaat (32)  
 25 Paul Roeland (57)  
 25 Nikki Minjon (18)  
 26 Tom Wevers (22)  
 27 Aziz Boucharb (41)  
 28 Jose de Vries (51)  
 28 Esther Havekes (26)  
 29 Cathelijne van Stralen (38)  
 29 Rick Gijzen (44)  
 29 Noureddine Chicar (9)  
 29 Ino van der Sande (18)  
 31 Joussef El Sayed (9)

Ons NIEUWE adres:  
Lothariuslaan 55  
1402 GG Bussum  
06-54747972

Op 17 augustus 2011 is geboren  
Hoera!

**Bas  
Johan**  
09.33 uur - 3420 Gram

Jan Aarnoutse + Eiske Salemink

# ZOMERKLAAR?



Jogger, trimmer, topper, wegafleet, baanafleet? Iedereen is welkom bij Run2Day voor een objectief en deskundig advies. Dit m.b.v. een gratis loopanalyse. Spikes, trainings- en wedstrijd schoenen, 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.

**Koopzondag Utrecht: elke eerste zondag van de maand open!**



De complete hardloophwinkel

## **RUN2DAY**

Mariastraat 10, Utrecht  
Grote Haag 12 S, Amersfoort

Foto: J. van der Vliet - Fotograaf.nl

## Een nieuwe baan, een nieuwe start?

Hopelijk hebben de meeste van jullie al een kijkje genomen op de nieuwe atletiekbaan op Maarschalkerweerd, deze is namelijk echt prachtig geworden! Ben je er nog niet geweest? Snel doen dus! De bouw van deze gloednieuwe baan is een mijlpaal, niet alleen voor onze vereniging maar voor de hele atletiek in Utrecht. Met 3 moderne atletiekbanen in Utrecht lopen we voorop qua accommodatie op andere grote steden. Een aantal leden uit onze vereniging zijn er jaren druk mee geweest om dit gerealiseerd te krijgen en dit is toch wel heel bijzonder, BEDANKT hiervoor.

Met deze nieuwe baan ontstaat er ook een vaste werkplek voor mij als Verenigingsmanager. Ik moet zeggen dat dit erg fijn is na een jaar vanaf verschillende locaties gewerkt te hebben. Nu toch 1 vaste uitvalsbasis te krijgen van waaruit ik kan werken.

### Vrijwilligersbeleid

Inmiddels hebben alle leden het verzoek ontvangen voor het invullen van een vragenlijst ten behoeve van de vrijwilligersdatabase. De eerste reacties hierop druppelen binnen maar nog lang niet iedereen heeft gereageerd.

Wat opvalt is dat de vragenlijst met name ingevuld wordt door de leden die al een actieve rol spelen. Ik wil hierbij dan ook iedereen oproepen je mail even goed te controleren en 1 minuut in de vereniging te investeren door de vragenlijst in te vullen. Voor elke 10<sup>e</sup> invuller stellen we een powerbar ter beschikking.

Voor de vakantie is de 'Ik ben Phoenix' campagne gelanceerd en op dit moment wordt gewerkt aan het produceren van nieuwe items. Met Ik ben Phoenix willen we het de vrijwilligers en het vrijwilligerswerk binnen de vereniging zichtbaarder maken en mede laten zien dat dit niet saai en stoffig is maar ook juist uitdagend kan zijn. Het is goed voor je eigen ontwikkelingen, netwerk en competenties. Het is dus zowel nuttig voor de vereniging als voor jezelf en hierbij ontstaat een win-win situatie.

### Start 2 Run

10 september start er een nieuwe serie Start 2 Run trainingen en ook dit najaar gaan we weer van start vanaf 2 locaties; atletiekbaan Overvecht en de Berekuil. Heb je dus nog een buurvrouw, collega of vriend(in) die hierin geïnteresseerd is? Verwijs hem of haar dan door naar onze



website waarop meer informatie te vinden is over deze 6 weekse beginnersclinic.

Start 2 Run is een laagdrempelige hardlooptclinic voor jong en oud. Ook dit jaar staan onze deskundige trainers weer paraat om deze groepen te begeleiden.

Wil je meer weten over mij, mijn functie of mijn werkzaamheden? Spreek me gewoon eens aan of neem contact met me op via [verenigingsmanager@avphoenix.nl](mailto:verenigingsmanager@avphoenix.nl) of 06-13169375.

Met sportieve groet,

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



# Ron Agterberg

DE  
**SCHARRELSLAGER**®

Nachtegalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894



## Hallo Junioren en Pupillen,

*Na een heerlijke zomervakantie is iedereen weer begonnen aan een nieuw schooljaar. Voor sommige betekent dit zelfs een nieuwe school, nieuwe klasgenoten, nieuwe leerkracht/docenten. Het is altijd even inkomen na deze zes lange weken.*

*Maar wat hebben jullie gedaan? Sommige van jullie zijn op vakantie geweest en anderen zijn gewoon lekker thuis geweest en hebben daar vast leuke dingen gedaan. Om nog een beetje bij te komen van de (te) drukke dagen op school, hebben we hier een Phoentje voor jullie. Deze kan je dan heerlijk met een glas drinken rustig op de bank lezen.*

*Wij wensen jullie allemaal een super leuk schooljaar toe!!*

*Roos, Annabel en Chaya*



## Wedstrijden/Trainingen

We hebben een heerlijke vakantie gehad, maar nu gaan we weer beginnen. Voor het komende schooljaar houden we jullie weer op de hoogte van de wedstrijden. Sommige zijn nog ver weg, maar zet ze alvast in jouw agenda. Dan kan je het natuurlijk niet vergeten.

Voor iedereen:

25 september:	Singelloop
1 oktober:	Clubkampioenschappen
16 oktober:	Maliebaanloop.
13 november:	Berekuilloop

Junioren

4 september:	Nationale D-Spelen
--------------	--------------------

Pupillen

17 september:	Finale van de pupillencompetitie (voor de kinderen die zich hebben geplaatst)
16 oktober:	Maliebaanloop

Op 16 oktober is de jaarlijkse Maliebaanloop. Ook jullie kunnen meelopen met de 1k-Runaway. Dit is een ronde op de Maliebaan van 1 kilometer. Phoenix doet met jullie de warming-up, zodat je lekker warm die 1000 meter kan lopen en een prestatie kan neerzetten. Je kunt je nu al opgeven via de website, dus geef je op!!



## Geslaagd vakantieproject Atletiek'sCool

In de zomervakantie hebben de jeugdtrainers van Phoenix 6 weken lang atletiektraining gegeven in 3 speeltuinen in Overvecht en Zuilen, in samenwerking met Cumulus en Portes. Hoewel alle Phoenixjeugd daarvan een flyer heeft gehad, hebben we van jullie bijna niemand gezien, echt jammer! Maar gelukkig waren er wel 250 andere kinderen die hebben genoten van het afwisselende programma.

We hadden per 2 weken een thema: piraten, cowboys en indianen en hadden allemaal atletiekvormen rondom die thema's bedacht. Met hulp van de materialen uit de Kipla' bak kon dat in en rondom de speeltuinen gerealiseerd worden.

De eerste week moesten 3 teams in estafettevorm alle attributen voor een piratenschip naar de afmeerplaats brengen, daarna moest er een heus schip met piratenvlag op vlaggenstok van gebouwd worden. Daarna werd met fietsbanden het anker uitgegooid en werden goudzakjes via een springparcours in het piratenschip veilig gesteld.

Verder was er nog een vlaggenspel, stoten met kanonskogels en de piraten kregen springles. Wist je dat je met een bezemsteel met een oude tennisbal aan de onderkant prima kunt polsstokspringen?

De cowboyweken begonnen met het bizonspel. De cowboys leven op de prairie, de bizon in de heuvels. Als er een bizon gevangen werd, moest hij de rivier oversteken en werd cowboy. Werd er een cowboy gevangen, dan werd die, na het oversteken van de rivier, bizon. Tja, en dan wachten tot één van beide soorten uitgeroeid is....

Verder werd er met lasso's geworpen en dat bleek best

moeilijk! En er was natuurlijk een paardenrace over een ruige prairie met allerlei obstakels. De stokpaarden die daarbij dienst deden, vielen erg in de smaak. Ook het touwtrekken was een hoogtepunt.

In de indianenweken werden er eerst vissen gevangen. Twee kinderen hadden samen een fietsband vast en gingen zo op vissenjacht. Als je 'gevangen' was, moest je aan de kant van het meer eerst 5 slagen droogzwemmen voor je het 'water' weer in mocht.

Het boomstam-werpen is altijd weer favoriet en ook het totempaal stapelen viel erg in de smaak. Zeker als je de dozen zelf hebt beschilderd en zelfs bij elkaar op de schouders moet klimmen om de hoogste totempaal te krijgen.

Het project werd afgesloten met de grote-veren-run, een prestatie-loop rondom de speeltuinen waarbij je onderweg bij controleposten veren kon scoren.



Tegen inlevering van de juiste veren lag er bij de finish een echte medaille op je te wachten.

Dank aan Chaya, José, Gerrieke, Sibren, Carola, Yara, Lars, Kyra, Kirsten, Susanne, Karin, Fenna, Vera, Caithleen en Juliet voor hun inzet voor het slagen van het project.

Namens de organisatie,  
*Jannet Vermeulen*  
combinatiefunctaris

## Grote Clubactie

Beste kinderen,

Phoenix doet ook dit jaar weer mee aan de Grote Clubactie. Dit levert een hoop geld op voor de club. Het afgelopen jaar was het ruim 1000 euro! Dat geld hebben we nodig om leuke dingen te blijven doen bij Phoenix: strandtraining, op kamp gaan, en ook nieuwe materialen voor de training worden van dit geld gekocht. Aan iedereen wordt gevraagd om loten te verkopen om de club te steunen. Als je 10 loten of meer verkoopt krijg je een Phoenix-aardigheidje en we hebben prijzen voor de lotenverkopers die de meeste loten verkopen!



In de eerste week van september worden de boekjes met loten uitgedeeld. Vanaf zaterdag 11 september kan je ze gaan verkopen. Ook onder de volwassen Phoenix leden zullen boekjes verdeeld worden.

Voor vragen kan je contact opnemen met [FrankM Witte@gmail.com](mailto:FrankM Witte@gmail.com)

We hopen dat jullie ook dit jaar weer veel loten verkopen.

## Vakantieverhalen

De vakantie mag dan wel voorbij zijn, maar de vakantie verhalen zitten nog fris in jouw geheugen. De meeste van jullie zullen een heerlijke vakantie gehad hebben en zijn ook op vakantie geweest. Hieronder een overzicht van wat jullie hebben gedaan.

### Pupillen:

Ik ben op vakantie geweest in Normandië. Ook ben ik met het vliegtuig naar Madrid geweest. Daar zat ik in een huisje waar ook een zwembad was. In Madrid was het heel warm.

Julia, MPA1

Ik ben in Spanje geweest en daar heb ik iedere dag gezwommen. Het was heel lekker weer. Pal naast onze tent op de eerste camping stond een ezeltje. Dat was echt heel leuk.

Ook ben ik naar Barcelona geweest. Daar ben ik bij de Sagrada Familia geweest. Dat was ook heel mooi. Vervolgens heb ik zes bergen beklommen en uiteindelijk was ik op het puntje van Spanje. Dat heette de cap de Crowws. Dat was heel leuk, omdat daar een café stond. In dat café mocht ik een ijsje. Met de auto zijn we toen weer terug gegaan.

Jetkse MPA1

Mijn vakantie was in Noorwegen. Daar heb ik een huttentocht van zes dagen gelopen. Later ben ik ook nog naar de hoogste hut van Noorwegen gelopen. Daar gingen we heen en terug over een gletsjer. Onderweg heb ik veel dieren gezien, namelijk wezels, lemmingen en vogels. Lemmingen zijn een soort kleine cavia's. Ze zijn bruin met een zwarte streep. Toen nog even naar Oslo. De vakantie was super.

Jade, MPA1.



Ik ben op vakantie geweest in Spanje en in Frankrijk. In Frankrijk waren we al vijf keer geweest en als het in heel Europa regent, dan regent het daar niet. In Spanje waren we er voor de tweede keer. Er waren paarden en veulens. Vorig jaar was daar een veulen en die is nu groter geworden. De eigenaren van de paarden zijn een vrouw en een man. Zij kochten een berg en toen kwamen er mensen logeren. Ze hebben toen allemaal plekje gemaakt, zodat het een camping werd in Spanje. Een Nederlandse familie woont daar en ze helpen allemaal mee.

Milou, MPA1

Ik ben eerst op scoutingkamp geweest. Iets later naar de bergen. Daar heb ik gewandeld en een hut-tentrektocht gemaakt. Daarna ben ik drie dagen in Venetië geweest.

Esther MPA2

**Junioren:**

Wij zijn in Engeland geweest. Daar hebben we vooral gezwommen in de zee. Het was namelijk heel lekker weer. Ook zijn wij in Londen geweest.

Hannah en Jamie.

Ik heb gepingpong en ik heb een euro gewonnen met 'Wedden dat'.

Daan

Wij zijn naar Canada geweest. Het was daar super leuk. Eerst zijn we naar Vancouver gevlogen, waar mijn oudoom en oudtante wonen. Daar zijn we een paar dagen geweest. Daarna zijn we naar een meer gereden. Daar hebben we gekampeerd. We lagen met z'n vieren (mijn vader, moeder, broer en ik) in een tent.

Vervolgens zijn we een paar dagen later doorgereden en zaten we in Yellowstone, Amerika. Ook daar zijn we een paar dagen gebleven. We hebben daar veel geisers gezien. Tot slot zijn we terug gegaan naar Canada. In Canada zijn we in Banff en Jasper geweest en zagen daar veel beren.

In Vancouver hebben we de vakantie afgesloten bij familie. Het was een geweldige vakantie.

Lisa en Jort.

.....

## **Psst....Het kamp komt eraan!!!**

Heb je het al gehoord? Ook dit jaar gaan we weer met Phoenix op kamp. Je kunt de datum alvast in jouw agenda zetten en let goed op de brieven die je zult krijgen

Even de feiten op een rijtje:

Datum: tweede weekend van oktober.

Plek en het thema: Die blijven nog lekker lang geheim!!

## **Wedstrijdkalender Junioren september en oktober**

### **Junioren**

01-10	Utrecht	Clubkampioenschappen
16-10	Utrecht	Maliebaanloop

\* 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](mailto:wsuit@avphoenix.nl). De wedstrijdsecretaris jeugd (pupillen en CD) via [wsjeugd@avphoenix.nl](mailto:wsjeugd@avphoenix.nl).

## **Gezocht!**

Om de jeugdpagina's goed te vullen zoeken wij veel verhalen of verslagen over de wedstrijden en activiteiten die jullie doen tijdens trainingen, uitjes of andere leuke dingen op de atletiekbaan. Wij als commissie kunnen niet altijd overal bij zijn, dus missen soms ook activiteiten. Het is zonde om zo activiteiten voorbij te laten gaan. Vaak maak je andere kinderen enthousiast met jouw verhaal.

Zouden jullie zo nu en dan een verhaal willen schrijven??

Wij kijken uit naar jullie verhalen.

.....

## **De opsteker!**

Vanaf nu komt er in ieder Phoentje een opsteker die voor alle pupillen en junioren geldt. De opsteker voor dit Phoentje is:

'Leuk dat jullie weer enthousiast zijn begonnen met trainen'.

## Pupillencompetitie

Voor de vakantie is de derde competitiewedstrijd van de pupillen geweest. Het was een regenachtige dag, maar voor velen kon dat de pret niet drukken. Ook hebben een aantal kinderen zich geplaatst voor de finale. Knap gedaan!!!

Tijdens de wedstrijd hebben velen van jullie een verhaal geschreven over wat jullie van deze dag vonden....

Vandaag regent het heel hard. We begonnen met de estafette, daarna moest ik sprinten en gingen we balwerpen. Nu gaan we nog even verspringen. Het was een leuke dag.

Jolle, JPC.

Met verspringen hebben we heel ver gesprongen. Ik ben derde geworden met de 40 meter en Eline werd eerste. De estafette is heel goed gegaan en balwerpen was heel leuk in de regen!

Louise en Eline, MPC

Het ging heel goed en ik heb het heel leuk gehad. Het leukste vond ik de 60 meter.

Rodney, JPA1

Vandaag was het een zware dag, maar toch ook leuk. Met de estafette werden we tweede en dat was heel leuk.

Laurens, JPA1

Jetske en Femke op de competitie.

Het regende hard bij de competitie, maar het was wel leuk. Bij de estafette was Femke reserve en Jetske derde wissel. Het ploegje was vierde geworden. We gingen daarna kogel stoten. Bij Femke ging het heel goed. Ze had 5.56 en Jetske had 4.70. Als laatste hadden we ver. Daar had Femke 3.05 en Jetske 3.07. Na het verspringen gingen we eindelijk naar huis!

Groetjes,

Jetske en Femke, MPA1

Het ging heel hard regenen. We zijn toen maar gaan voetballen. Verder zijn er nog een hoop P'tjes gehaald bij het verspringen. Iedereen deed het goed bij het springen. Balwerpen ging ook perfect. Het was een hele leuke dag geweest.

Robin, JPA2

De wedstrijd in de regen!

Het was op 25 juni 2011. Het regende super hard en er lagen grote plassen op de baan. Het was super koud enzo, maar omdat we gingen sporten kregen we het toch een beetje warm. Een vader en een moeder hadden een partytent mee! En veel ouders een plu, dus bleven we een beetje droog. Dat was heel handig. Ondanks de regen was het toch een leuke wedstrijd. We hebben vergesprongen, bal geworpen, gesprint en de estafette gelopen. En dat hebben we natuurlijk goed gedaan!!

Liefs,

Carlijn, Mei Lan, Puck en Maj, MPA



De estafetteploeg van de meisjes pupillen A

## Eerste training loopt in het water

Donderdag 18 augustus was de eerste training op donderdag na de vakantie. Een aantal van de atleten kwam vrolijk aangefietst bij Maarschalkerweerd, en kreeg een schok bij het zien van een grote zandvlakte. Maar het zien van de nieuwe baan, bij Klein Galgenwaard, maakte alles weer goed. Het enige wat nog ontbrak, waren een clubhuis en de kleedkamer, en dat was nou net hetgeen wat die donderdag goed van pas was gekomen. Halverwege de training kwam de regen met bakken uit de lucht, en de baan was gevuld met verzopen atleetjes.

Iedereen propte zich in de materiaalhokken, om zo veel mogelijk droog te blijven. Natuurlijk waren er ook atleten die zich van de regen niks aantrokken, en zich vermaakten met het springen in plassen en dergelijke. Na een tijdje mochten degenen die naar huis wilden, naar huis. Degenen die nog graag door wilden trainen, onder andere een klein groepje junioren D, bleven nog op de baan. Echte diehards dus!

Het was geen perfecte eerste training, maar wel een eerste training die nog lang bij blijft.





De rubriek  
waarin kinderen  
zich voorstellen en  
iets over zichzelf vertellen

## “Het Estafette-Stokje”

### 1. Wie ben jij?

Ik ben Ebbe Sanders. Ik ben acht jaar oud en dus een pupil C. Verder woon ik in Utrecht.

### 2. Wanneer train jij en bij welke trainer?

Ik train op donderdag bij Gerrieke. Voor de vakantie was Rens er ook.

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

Mijn vader doet ook aan atletiek, maar dan in Apeldoorn. Mijn broertje is nog te jong voor een sport. Hij is 2 jaar oud.

### 4. Wat vind je het leukste van atletiek?

Ik vind sprint het leukste, omdat je lekker veel rent. Atletiek vind ik sowieso heel leuk, omdat je dan veel rent en buiten bent. In mijn eigen straat kan dat niet zo goed.

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

Ik doe mee aan wedstrijden. Het is altijd zo gezellig omdat je met elkaar bent.

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

Ik rijd sinds twee maanden ook paard.

### 7. Heb je een huisdier?

Mijn huisdier is een kat. Eerst had ik er twee, maar eentje is er helaas overleden. Nu heb ik alleen Ed nog. Hij is 10 jaar, dus al heel oud.

### 8. Wat wil je later worden?



Wat ik wil worden weet ik nog niet.

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

De b-pupillen ken ik eigenlijk niet zo goed. Daarom geef ik hem door aan een C-pupil. Dit is Emilie. Zij is mijn beste vriendin op Atletiek.

Op zaterdag 1 oktober 2011 kun je vanaf 13.00 uur weer meedoen aan de clubkampioenschappen. Deze zijn dit jaar voor het eerst op de nieuwe atletiekbaan Maarschalckerweerd. Je kunt je inschrijven voor deze wedstrijd door je inschrijfgegevens te mailen naar [woc@avphoenix.nl](mailto:woc@avphoenix.nl). Deelname is gratis.

### Pupillen en junioren C en D

Er is een meerkamp voor mini's, pupillen A2, A1, B en C en junioren C en D. De winnaars van elke groep mogen zichzelf clubkampioen noemen en krijgen een mooie prijs. De meerkamp bestaat uit:

- 40, 60, 80 of 100 m sprint
- verspringen
- kogelstoten (foamspeerwerpen voor pupillen)

### Junioren A en B, senioren en masters

Ook voor junioren A en B, senioren en masters wordt er een meerkamp georganiseerd. Het voorlopige programma van de meerkamp is:

- 60 m met vliegende start en ET (test je maximum snelheid)
- kogelstoten
- 800 m
- foamspeerwerpen

### Familie-estafette

Aan het einde van de middag kan iedereen meedoen aan de inmiddels traditionele familie-estafette. Je mag daaraan deelnemen als je samen met je 'familie' een team vormt van vier mensen. Inschrijven voor de familie-estafette kan tijdens de clubkampioenschappen. Zou het team "Just Chillin'" er dit jaar erin slagen om haar titel te prolongeren, of zijn de "De Pannenkoekeneters" of de "Super Kinki's" dit jaar sneller of slimmer?

Na de familie-estafette kun je in ruil voor een bescheiden vergoeding meedoen aan een gezamenlijke maaltijd. Meer details over deze dag kun je lezen op de website.

Het wordt erg gezellig, dus we hopen dat je ook komt!

Met sportieve groet namens,

*de Wedstrijd Organisatie Commissie  
Iris, Govert, Marcel, Niels en Werner*



40 meter... klaar...

## Elsa Martens

### 1. Hoe lang ben je al trainer bij Phoenix?

Vanaf november 2008. Inmiddels al weer bijna drie jaar dus. Al die tijd heb ik de D-junioren training gegeven en dat lijkt me nog steeds de leukste groep!

### 2. Heb je zelf als kind aan atletiek gedaan?

Ja, ik liep al als vijfjarige over de atletiekbaan in Rotterdam, waar ik toen woonde. Ik kon niet kiezen op welk onderdeel ik me wilde toeleggen en ben meerkamp gaan doen. Dat vind ik nog steeds de allermooiste discipline uit de atletiek en op kampioenschappen volg ik de meerkampers dan ook met grote belangstelling.

### 3. Wat vind je het leukste onderdeel?

Horden en verspringen horen bij mijn favoriete onderdelen. Ik vond deze onderdelen het leukst om zelf te doen, maar ook het leukst om nu training in te geven. Op het moment vind ik het heerlijk om in het bos hard te lopen.

### 4. Wat doe je voor werk / wat heb je gestudeerd?

Sinds een jaar ben ik afgestudeerd in Europees recht aan de Universiteit Utrecht. Daarna heb ik verschillende stages gelopen om nog wat praktijkervaring op te doen en nu weet ik dat ik advocate wil worden. Op het moment ben ik aan het solliciteren en ik hoop snel aan de slag te kunnen!

### 5. Als iemand je vroeger vroeg: 'wat wil je later worden?' Wat was dan jouw antwoord?

Het lijkt me nu niks meer voor mij, maar ik wilde Stewardess worden. Al dat reizen leek me fantastisch. Nu weet ik dat stewardessen toch vooral de binnenkant van het vliegtuig zien en niet zoveel zien van vakantiebestemmingen. En ik wilde oppas worden, waarschijnlijk omdat ik zelf zo'n leuke oppas had.

### 6. Heb je een vrouw/man/vriendin/vriend en kinderen? Zo ja, hoe oud zijn ze?

Ik heb sinds kort een héle leuke vriend. Ik vind mezelf nu nog te jong (24) voor kinderen en ik wil eerst graag een paar jaar hard werken. Maar ik wil graag kinderen, en het liefst meer dan twee. Dat weet ik al heel lang. Ik vind kindjes (bijna) altijd superschattig!

### 7. Naar wat voor muziek luister je graag?

Dit vind ik altijd een moeilijke vraag. Ik luister graag naar de radio, waar van alles wat langskomt. Maar die reclames zijn zo vervelend... Het ligt verder heel erg aan mijn stemming en het moment van de dag. Zo vind ik bijvoorbeeld David Guetta leuk als ik op het punt sta om uit te gaan, maar luister ik op zondagmiddag naar veel

rustiger muziek. De laatste jaren ga ik wel eens naar een muziekfestival, en vind ik indiebandjes (soort rockbandjes) steeds leuker.

### 8. Wanneer en waarheen was je laatste vakantie?

Die ging naar Valencia, in midden juli. Ik was daar met 8 vriendinnen die ik ken van mijn studentenvereniging. We zijn veel naar het strand geweest, hebben lekker gegeten en hebben het centrum van de stad leren kennen. Een vriendin uit de groep had een half jaar gestudeerd in Valencia en wist dus goed waar we moesten zijn.

### 9. Wat is je lievelingseten?

Ik vind eigenlijk alles lekker, maar het allerlekkerst vind ik Sushi, Italiaans en Spaans. Vooral in die laatste twee landen zelf is het eten heerlijk. Gezellig eten vind ik een van de allerleukste bezigheden. Ik kan uren aan tafel zitten!



Elsa als jurylid



Peters P'tjes Parade 2011

door Peter Verburg

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



atleet	aantal				
Jinke van der Sluis	18				
Sibren van den Berg	17				
Yara van Dee	17				
Fieke Witte	14				
Joanne van der Poel	12				
Menno Akkerman	12	Kika Hoogstra	5	Julia Verheugt	2
David Brouwer-Munoz	10	Liam Szczerba	5	Lukas Leussink	2
Guus van der Vegt	10	Merle Beernink	5	Max Verbrugge	2
Jelmer Vroomans	10	Anniek Gloudemans	4	Mei Lan Landsmeer	2
Jeroen Peetoom	10	Douwe Jansen	4	Merel Willemsens	2
Jules Mallens	10	Guusje van der Horst	4	Nerea Campille Llamazares	2
Luc Reij	10	Jan Folgerts	4	Nubia-Grace Hoop	2
Noa Doornekamp	10	Kas Woudstra	4	Pascalde de Jager	2
Ok de Kieft	10	Lara Witte	4	Puck Mekel	2
Eline Brinkhuis	9	Martha Brouwer-Munoz	4	Rens Woltjes	2
Louise de Weerd	9	Myrthe Coster	4	Teun van Oirschot	2
David Krekels	8	Rick Fleuren	4	Thijs Masmeijer	2
Ebbe Sanders	8	Robin Szczerba	4	Daan de Natris	1
Esther Spruit	8	Ruben van Schooten	4	Hannah Jansen	1
Floris Roest	8	Theun van der Woude	4	Jamie Jansen	1
Freek Jacobs	8	Thimon van der Sluis	4	Marleen van Kempen	1
Jetske Berman	8	Zwanet Young	4	Niels Teunissen	1
Laurens Korver	8	Annejet van Rooijen	3	Ray Meijer	1
Max Veerman	8	Bjorn Witteman	3	Wietske Brouwer	1
Milou Eijsbroek	8	Bodée Mual	3		
Robin Hetharia	8	Bram van der Vaart	3		
Rodney Kuisch	8	Daantje Mekel	3		
Sem van der Heijden	8	Elly Thomas	3		
Arjen Houtkooper	7	Fenna Albrecht	3		
Justin van Benten	7	Guusje van der Vorst	3		
Luc Orbons	7	Iris de Vries	3		
Luuk Smiesing	7	Jorieke Beernink	3		
Merij Folgerts	7	Joris van der Steen	3		
Rachella Boodoe	7	Jort Brandenburg	3		
Sebastiaan van der Grift	7	Katrijn van der Steen	3		
Veronika van den Berg	7	Koen van Beem	3		
Alexander van der Grift	6	Kyra Pluimakers	3		
Carlijn Zwart	6	Lars Uijlenhoet	3		
Femke Beernink	6	Linn Rosanne de Boer	3		
Femke Brouwer	6	Lisa Brandenburg	3		
Florine Sreeram	6	Maj Grootendorst	3		
Kirsten de Jong	6	Matthieu Barentsen	3		
Luna van Velzen	6	Nalini Sreeram	3		
Nina van Eijk	6	Roza Kiebert	3		
Rebekka van der Grift	6	Vera Pauptit	3		
Thomas Boonen	6	Dzifa Kusenuh	2		
Willemijn de Weerd	6	Filip van der Vegt	2		
Anass Charki	5	Joost Mathijsen	2		
Jade Hermkens	5	Joran van der Sluis	2		
Julia Orbons	5	Josja Veul	2		

## UITSLAGEN!

### Opmerkingen:

p = persoonlijk record (of evenaring)

CR = clubrecord

BP = Beste Prestatie (clubrecord op niet-officieel nummer)

AT = Allertijdenlijst van Phoenix

Getal achter prestatie = windmeting

### 25-6-2011 Pupillencompetitie (3) Utrecht-0.

Jammer genoeg gaan er geen ploegen naar de finale. Wel een aantal individuele atleetjes:

Geplaatst voor de finale meerkamp:

JPA1: Laurens Korver (1e plaats in poule 4, 10e plaats in totaal)

JP-mini: Jolle Hoogstra (5e plaats in de voorronden)

Geplaatst voor de finale lange afstanden:

JPA1: Rodney Kuisch (2e plaats in poule 4, 12e plaats in totaal)

MPB: Guusje van der Vorst (3e plaats in poule 4, 15e plaats in totaal)

JPC: Guus van der Vegt (2e plaats in poule 4, 7e plaats in totaal)

MPC: Louise de Weerd (3e plaats in poule 4, 5e plaats in totaal)

JP-mini: Jolle Hoogstra (4e plaats in poule 4, 9e plaats in totaal)

jpa-2

60m Floris Roest 10.06

60m Robin Hetharia 10.63

60m Thomas Boonen 10.66

60m Luuk Smiesing 11.32

60m Freek Jacobs 11.32

ver Floris Roest 3.86

ver Thomas Boonen 3.31

ver Robin Hetharia 3.30

ver Freek Jacobs 3.06

ver Luuk Smiesing 2.97

bal180 Floris Roest 29.23 p

bal180 Thomas Boonen 27.35 p

bal180 Robin Hetharia 23.14 p

bal180 Freek Jacobs 19.84 p

bal180 Luuk Smiesing 17.84 p

4x60m Phoenix jpa 39.54

jpa-1

60m Laurens Korver 10.28

60m Rodney Kuisch 10.36

60m Liam Szczerba 10.64

60m Ok de Kieft 10.86

60m Arjen Houtkooper 12.55 p

ver Laurens Korver 3.47 p

ver Ok de Kieft 3.25 p

ver Rodney Kuisch 3.07

ver Liam Szczerba 2.90

ver Arjen Houtkooper 2.30 p

kogel\_2 Laurens Korver 6.20

kogel\_2 Liam Szczerba 6.19 p

kogel\_2 Arjen Houtkooper 4.98 p

kogel\_2 Ok de Kieft 4.94 p

kogel\_2 Rodney Kuisch 4.64

4x60m Phoenix jpa 40.05

jpb

40m Koen van Beem 7.48 p

40m Max Veerman 7.55

40m Bram van der Vaart 7.76 p

40m Jules Mallens 7.84

40m Sem van der Heijden 8.31

40m David Krekels 8.46

hoog Max Veerman 1.00 p

hoog Jules Mallens 1.00 p

hoog Bram van der Vaart 0.95 p

hoog Koen van Beem 0.85 p

hoog David Krekels 0.85 p

hoog Sem van der Heijden 0.80 p

bal135 Jules Mallens 20.34

bal135 Bram van der Vaart 19.26 p

bal135 Max Veerman 18.75 p

bal135 Koen van Beem 18.47

bal135 Sem van der Heijden 16.28 p

bal135 David Krekels 12.86

4x40m Phoenix jpb 29.73

jpc

40m Guus van der Vegt 8.44

40m David Brouwer-Munoz 8.46

40m Jelmer Vroomans 8.75

ver David Brouwer-Munoz 2.67

ver Guus van der Vegt 2.57 p

ver Jelmer Vroomans 2.23

bal80 David Brouwer-Munoz 15.69

bal80 Guus van der Vegt 13.39

bal80 Jelmer Vroomans 6.35

4x40m Phoenix jpc 34.13

jpd

40m Jolle Hoogstra 8.23

ver Jolle Hoogstra 2.53

bal80 Jolle Hoogstra 22.79 p

mpa-2

60m Mei Lan Landsmeer 11.39

60m Carlijn Zwart 11.39

60m Maj Grootendorst 12.10

60m Puck Mekel 13.68

ver Carlijn Zwart 2.77

ver Mei Lan Landsmeer 2.74

ver Maj Grootendorst 2.62

ver	Puck Mekel	2.25	p	<b>1-7-2011</b>	<b>IJsseldelta Baancircuit Harderwijk</b>		
bal180	Carlijn Zwart	12.62		mc			
bal180	Maj Grootendorst	12.60		800m	Nina van Eijk	2.39.64	
bal180	Mei Lan Landsmeer	11.53					
bal180	Puck Mekel	10.92	p	<b>6-7-2011</b>	<b>Instuif</b>	<b>Leiden</b>	
4x60m	Phoenix mpa	46.28		jc			
mpa-1				300mhrd76	Luc Reij	44.36	
60m	Milou Eijsbroek	10.26	p				
60m	Willemijn de Weerd	10.87		<b>10-7-2011</b>	<b>NK Junioren AB</b>	<b>Alphen a/d Rijn</b>	
60m	Jetske Berman	10.95	p	mc			
60m	Merij Folgerts	10.96	p	800m	Nina van Eijk	2.36.97	
60m	Femke Beernink	11.15	p				
ver	Milou Eijsbroek	3.11		<b>16-7-2011</b>	<b>Meerkamp</b>	<b>Haarlem</b>	
ver	Jetske Berman	3.07		mc			
ver	Femke Beernink	3.05	p	80mhrd_76	Yara van Dee	15.2	p
ver	Merij Folgerts	2.95		hoog	Yara van Dee	1.30	
ver	Willemijn de Weerd	2.90	p	kogel_3	Yara van Dee	9.80	
kogel_2	Femke Beernink	5.65		150m	Yara van Dee	21.8	p
kogel_2	Milou Eijsbroek	5.10	p	ver	Yara van Dee	4.61	p
kogel_2	Merij Folgerts	4.72		speer_500	Yara van Dee	20.08	p
kogel_2	Willemijn de Weerd	4.69	p	600m	Yara van Dee	2.01.4	p
kogel_2	Jetske Berman	4.24	p	zevenkamp_	Yara van Dee	3070	CR
4x60m	Phoenix mpa	41.63		Het oude record was van Eva boot met 2961.			
mpb				md			
40m	Daantje Mekel	8.17	p	60mhrd_76	Luna van Velzen	10.6	
40m	Roza Kiebert	7.92	p	hoog	Luna van Velzen	1.30	
40m	Joanne van der Poel	7.81		kogel_2	Luna van Velzen	9.90	
40m	Guusje van der Vorst	7.51	p	ver	Luna van Velzen	4.48	p
40m	Noa Doornekamp	7.22	p	speer_400	Luna van Velzen	24.59	p
hoog	Noa Doornekamp	0.95	p	600m	Luna van Velzen	2.00.4	
hoog	Guusje van der Vorst	0.90	p	zeskamp	3	Luna van Velzen	2823
hoog	Roza Kiebert	0.90	p	60mhrd_76	Jinke van der Sluis	11.4	p
hoog	Joanne van der Poel	0.90	p	hoog	Jinke van der Sluis	1.25	p
hoog	Daantje Mekel	0.80	p	kogel_2	Jinke van der Sluis	7.23	
bal135	Roza Kiebert	16.20	p	ver	Jinke van der Sluis	4.32	
bal135	Guusje van der Vorst	14.48	p	speer_400	Jinke van der Sluis	15.48	p
bal135	Noa Doornekamp	11.49	p	600m	Jinke van der Sluis	2.12.5	p
bal135	Joanne van der Poel	10.15		zeskamp	10	Jinke van der Sluis	2229
bal135	Daantje Mekel	9.28	p				
4x40m	Phoenix mpb	29.33		<b>14-8-2011</b>	<b>Outdoor Meeting</b>	<b>Nieuwegein</b>	
mpc				md			
40m	Eline Brinkhuis	7.73		60m	Jinke van der Sluis	8.63	
40m	Louise de Weerd	8.28		60m	Jinke van der Sluis	8.75	
40m	Ebbe Sanders	9.10		ver	Jinke van der Sluis	4.13	
ver	Eline Brinkhuis	2.72	p				
ver	Louise de Weerd	2.11		<b>28-8-2011</b>	<b>SevenaerRun</b>	<b>Zevenaar</b>	
ver	Ebbe Sanders	2.00		jpa			
bal80	Eline Brinkhuis	11.04	p	1km	6	Liam Szczerba	3.43
bal80	Ebbe Sanders	9.36	p				
bal80	Louise de Weerd	7.99					
4x40m	Phoenix mpc	32.29					

Binnen Phoenix zijn heel wat mensen bezig om alle activiteiten van de vereniging mogelijk te maken. Vandaag gaan we langs bij één van deze vrijwilligers, namelijk Kasper Kerver.

**Stel jezelf eens voor.**

Ik ben Kasper Kerver, 28 jaar en ik woon in Utrecht. Toen ik vanuit Zeist hierheen verhuisde besloot ik me op één sport te concentreren. Aangezien ik goed was in duursporten zou dat wielrennen of hardlopen worden. Ik had alleen geen ruimte voor een racefiets zodat alleen hardlopen nog over bleef.

Vanaf augustus 2009 heb ik last gehad van shinsplints, waardoor ik heel weinig trainde en vrijwel geen wedstrijden liep. Sinds dit jaar heb ik gelukkig geen terugvallen meer en kan ik ongestoord 3 tot 4 keer per week trainen. Ik heb dan ook alweer een leuke portie pr's gelopen.

In die blessure-periode ben ik begonnen met mountainbiken, wat ik nu nog steeds erbij blijf doen. Eigenlijk vindt ik dat nog leuker dan hardlopen zelf! Toch wil ik nog wel graag mijn tijden op de 5km en de 10 km verbeteren. In mei heb ik al 37.20 gelopen op de 10 en dat moet nu natuurlijk onder de 37 minuten komen.

**Wat doe je in het dagelijks leven?**

Ik werk voor Profound. Dat is een adviesbureau dat zich specialiseert in het ondersteunen van exporteurs in ontwikkelingslanden. Ik ben zelf gespecialiseerd in de bloemenhandel. Ik doe daarvoor marktonderzoeken om te ontdekken waar kansen liggen voor mensen die bloemen vanuit een ontwikkelingsland naar Europa willen exporteren. We werken vaak in opdracht van Europese organisaties in de ontwikkelingshulp en hebben met bedrijven vanuit de hele wereld te maken.

**Hoe ben je bij Phoenix terecht gekomen?**

Ik heb in Zeist bij Fit gelopen, maar wilde in Utrecht graag bij een vereniging die jonger, groter en actiever was. Ik heb de internet-site bekeken en ben naar een training gekomen. Het bleek al snel aan de criteria te voldoen en ik ben dus ook niet meer bij andere clubs gaan kijken.

**Wat heb je eerder bij Phoenix gedaan en wat doe je nu?**

Ik heb wel eens bij de Berekuilloop geholpen en het clubkamp georganiseerd. Nu zit ik al voor het derde jaar in de organisatie van de trackmeetings. Dit is echt een leuke uitdaging. De avonden lopen vergeleken met andere clubs heel soepel. We hebben zelfs wel eens een nationale starter gehad die per sé bij ons wilde starten omdat alles hier zo vlotjes gaat.

Behalve de trackmeetings help ik wel eens bij de wedstrijden van de WOC en organiseer ik nu de deelname aan de veelweloop.

**Wat vind je het leukste aan je werk bij Phoenix?**

Bij de trackmeetings zijn we altijd op zoek naar verbeteringen, ondanks dat het al best wel soepel gaat. We zien het door de afgelopen jaren heen nog heel geleidelijk populairder worden, maar hoeveel we ook verbeteren, heel veel deelnemers kunnen er niet meer bij op een avond. Zo hebben we laatst op de 3000m drie series van 26 man gestart om maar een serie te besparen!

**Wat maakt Phoenix voor jou zo bijzonder?**

Phoenix heeft een goede dynamiek. Er zijn veel activiteiten en die ontwikkelen, er is een groei van het ledenaantal, we hebben een nieuwe baan en een vrij serieuze wedstrijdgroep.

**Even wat hele korte puntjes:**

- Wat eet je het liefst? Patat met + kroketje.
- Welk toetje? Tiramisu.
- Wat is je favoriete muziek? "Hard Sun" van Eddie Vedder.
- Wat voor dier zou je zijn? De ijsvogel.
- Wie is de leukste BN-ers? BN-ers zijn niet leuk.
- Heb je nog wijze raad? Ja, loop eens een wedstrijd in een ontwikkelingsland.



Kasper bedankt voor dit interview!

Simon van den Enden

## Interview met een vrijwilliger

*Naam: Hans Rebers*

*Commissie/functie: Vrijwilligerscommissie*

### Introductie

Hans is een enthousiaste recreant die sinds eind 2010 lid is van Phoenix. Hans heeft zichzelf spontaan aangemeld om iets voor de vereniging terug te doen en is zo via de webredactie in de vrijwilligerscommissie gerold. Hans is al direct betrokken geweest bij de 'Ik ben Phoenix-campagne' en heeft hierin een belangrijke bijdrage geleverd. Hans is de laatste periode geblesseerd geweest maar via het vrijwilligerswerk blijft hij toch betrokken bij de vereniging. Binnenkort kunnen we Hans weer aanschouwen tijdens de trainingen op de baan.

### *Wat heeft jou er doen toe zetten om je spontaan aan te melden als vrijwilliger voor de vereniging?*

Ik heb me redelijk snel na mijn aanmelding bij Phoenix ook aangemeld als lid van de webredactie. Het leek me een goede manier om de club en de mensen van de club sneller te leren kennen.

### *Sommige mensen hebben het beeld dat vrijwilligerswerk stoffig is en vooral voor oude mensen, hoe komt het dat jij als jeugdige enthousiasteling actief bent in het doen van vrijwilligerswerk?*

Allereerst doet het me deugd dat ik als dertig-plusser nog onder de jeugdigen wordt geschaard, dank daarvoor. Uiteindelijk komt het er gewoon op neer dat je maar één keer leeft, en dat je je tijd op deze aarde op een zo leuk en nuttig mogelijke manier in wilt vullen.

### *Wat maakt het doen van vrijwilligerswerk (bij AV Phoenix) nou zo leuk? En wat zijn de nadelen van het doen van vrijwilligerswerk?*

Het leuke is dat je van heel dichtbij kan zien hoe een vereniging werkt. Wat komt er allemaal bij kijken om een vereniging in stand te houden, om meer dan 600 leden op een fatsoenlijke manier te laten sporten met behulp van slechts enkele betaalde krachten en verder slechts onbetaalde enthousiastelingen. Ook merk je gewoon dat het erg gewaardeerd wordt, het is altijd leuk te horen als mensen enthousiast zijn over wat je doet of wat je hebt bedacht. En ten slotte is het gewoon leuk om op deze manier nieuwe mensen te leren kennen met wie je samen iets voor elkaar probeert te krijgen. Dat schept een band met die mensen en met de club. Nadeel is dat je natuurlijk wel bepaalde verplichtingen aangaat, ook al krijg je er niet voor betaald.

Dus soms als je na een dagje werken thuiskomt en het liefst met een zak chips op de bank ploft om Ajax te kijken, moet je toch nog even een bericht op de site zetten of een filmpje in elkaar zetten. Maar dat zijn echt uitzonderingen hoor, mijn werkzaamheden voor Phoenix zijn op flexibele tijden uit te voeren en de combinatie met werk, vrienden en andere hobby's is zelden een probleem.

Hoeveel tijd ben je gemiddeld kwijt aan het uitoefenen van je functie binnen de vereniging en is dit goed te combineren met je dagelijkse werk?

Zoals gezegd is het meeste werk dat ik doe niet enorm tijdgebonden: je kan het doen wanneer het jou uitkomt. Bovendien bestaat de webredactie uit voldoende mensen om de tijdelijke afwezigheid van één van de leden met gemak gezamenlijk op te kunnen vangen.

De tijd die ik kwijt ben verschilt. Vlak voor de lancering van de Ik ben Phoenix-campagne ben ik redelijk intensief bezig geweest met het maken van filmpjes en was ik wel meer dan 10 uur per week bezig. Er zijn echter ook weken dat 1 uur volstaat. Het ligt er gewoon een beetje aan hoeveel hooi je op je vork neemt.

### *Je bent zelf werkzaam binnen de communicatiebranche. Op welke wijze heb je baat bij het doen van vrijwilligerswerk in je functie als communicatieadviseur en andersom?*

Als webredacteur heb ik het CMS van Joomla beter leren beheersen, wat me ook in enkele klussen bij mijn huidige werkgever van pas komt. Daarnaast voer ik voor mijn werk enkele opdrachten uit voor klanten uit de (breedte)sportwereld, onder andere de coördinatie van een magazine. Het komt daar uitermate goed van pas als je weet hoe sportverenigingen werken, bijvoorbeeld bij het bedenken van artikelen of bij het benaderen van de juiste persoon voor een interview en het stellen van de juiste vragen.

In de nabije toekomst ga ik als nieuwbakken vrijwilligersfunctionaris bovendien op kosten van de vereniging een cursus/workshopserie over het werven van vrijwilligers voor sportverenigingen volgen. Erg leuk en erg leerzaam, een hartstikke mooie kans die Phoenix mij biedt om mij op dit vlak te kunnen ontwikkelen. Het is dus absoluut geven en nemen, een wederkerige relatie waarbij je als je investeert ook absoluut iets terugkrijgt. Ik sta nu zelfs in 't Phoentje, daar durf je als eenvoudige recreant natuurlijk eigenlijk niet eens van te dromen!

**Hoe zie je je vrijwilligerscarrière binnen AV Phoenix?  
Welke functies zou je graag nog willen bekleden?**

Eerlijk gezegd heb ik voornamelijk sportieve doelen gesteld die ik wil halen, mijn carrière als vrijwilliger van de club heb ik niet uitgestippeld: ik zie wel wat er allemaal op mijn pad komt. Nadat ik mij heb aangemeld bij de webredactie is het balletje gewoon gaan rollen en ben ik nu dus ook als vrijwilligersfunctionaris actief. Als je eenmaal binnen bent en mensen je kennen en weten wat je kan en leuk vindt, is het veel makkelijk te bepalen op welke plek je nodig bent en jezelf nuttig kan maken. Hoe dat in de toekomst zal lopen dat zullen we wel zien.

**Op vele vlakken is er iets te doen binnen de vereniging en vele handen maken licht werk. Waarom zou iedereen iets terug moeten doen voor de vereniging (uiteraard naar eigen niveau, kennis en kunde) in de vorm van vrijwilligerswerk?**

Ik kan alleen maar zeggen dat in mijn geval, naarmate de jaren vorderden, het besef dat verenigingen een vanzelfsprekendheid zijn vervangen is door het idee dat je het met zijn allen moet doen. Ik denk dat zeker volwassenen zich moeten realiseren dat het zonder vrijwilligers lastig wordt om de club in stand te houden.

**Wil je verder nog iets kwijt met betrekking tot je rol als vrijwilliger binnen AV Phoenix?**

Het mooie aan vrijwilliger zijn is dat je het zo leuk kan maken als je zelf wilt. Als je goede ideeën hebt dan is de club zeer bereid hiernaar te luisteren en je mee te helpen dit te realiseren. Het is gewoon erg leuk om op deze manier iets voor de club en de sport te doen.

Hans, hartelijk dank voor je medewerking !!

*Margo de Vries*

PS Binnen de vereniging is altijd iets te doen, voor iedereen op zijn eigen niveau en beschikbaarheid. Wil je meer weten over de actuele vacatures of welke functie bij jou zou passen? Neem dan contact met mij op.



Beste redactie,

Is het goed als ik dit keer geen column maar een geboortekaartje inlever? Gister zijn wij na een turbobevaling - bijna op de fiets - trotse ouders geworden van nu ook een zoon.

Het stukje wat ik wilde schrijven, doe ik de komende weken wel, en hebben jullie tegoed voor het volgende Phoentje. Tenzij jullie heel erg omhoog zitten en ik nog een tijdje heb. Maar liever bewaar ik het voor volgende editie.

*wazazi wetu hawa kutuachia ulimwengu, lakini,  
tunaomba kutoka kwa watoto wetu*

Groetjes!  
Saskia

Op 21 augustus 2011 is geboren

# ***Nils Ean de Vries***

om 16.12 uur, met alles erop en eraan, 4020 gram en 51,5 centimeter lang.

Wees welkom!

*Saskia, Jasper, Lisa en Anouk*

Saskia, Jasper, Lisa en Nils de Vries  
Loolaan 32  
3971 PN Driebergen-Rijsenburg  
0343-750868



Ja, mensen, met uw beide columnisten als jonge ouders moet u lekker accepteren dat er flink wat babygeklets in de kolommen van ons aller Phoentje verschijnt. Leuk hoor, zo'n baby, en je kunt er verrassend goed mee rennen!

Al maanden voor de geboorte van Jiri had Meike onderzocht hoe er het beste gerend zou kunnen worden binnen weken, of liever uren, na de geboorte. Het was duidelijk dat een echte "babyjogger" (een soort supersonische extra geveerde driewieler met smalle racebandjes en laag gewicht) het ding was om ook met zo'n kleine grappas nog flink vaart te kunnen maken op de hobbelige onverharde wegen in de bossen van Nittedal.

Er was echter één nadeel, en dat was dat het gevaarte pas een half jaar na de geboorte bruikbaar zou zijn, als hij zijn hoofdje recht op kon houden. Tenzij je de enige echte "babyjogger carseat adaptor kit" (ja, het is een Amerikaans produkt) aanschaft, dan kon ie er met maxicoxi en al meteen in. En laat dat essentiële deel nou absoluut nergens in Europa te koop zijn! De kar was wel te koop, gelukkig, maar alleen bij de hardloopwinkel! Amazon.com was ook niet bereid om de felbegeerde babyjogger carseat adaptor kit de plas over te sturen, dus de oplossing bleek dat een vakkameraad uit Houston hem ontving en doorstuurde, en verdomd, hij kwam na weken en weken gedoe, en veel te veel dollars, precies op de dag van Jiri's geboorte aan in Norge.

Heerlijk trouwens ook dat de enige andere die we kennen die ook een echte supersonische babyjogger heeft, toevallig Saskia de Vries- Van Vugt heet!!! Verder is iedereen stomverbaasd dat een kar zo hard kan gaan....

In eerste instantie was de taakverdeling dat ik zo hard mogelijk alle hellingen oprende om te trainen voor de Besseggen-bergloop waar ik de vorige keer over vertelde, terwijl Meike de grindwegen zo hard mogelijk met kar en Jiri opwandelde, waarbij arme Meike, die toch ruimschoots de zwaarste taak op zich had genomen rond het ontstaan van het kleine mormel, geregeld een harts slag van 170-180 had! Inmiddels is Meike

20 van de 23 zwangerschapskilo's weer kwijt en draaft ze weer als een jonge godin door de eeuwig zingende Noorse bossen, terwijl ik hijgend en puffend de hellingen forceer met 8 kg Jiri, 10 kg kar en 3 kg maxicoxi.

Dus vier weken geleden was het spannend toen we voor het eerst weer meededen aan ons favoriete lieve loopje rond het Sognsvann, 3.3 km grindweg, met drie kleine heuveltjes (klasse viaduct) rond het meer waar we altijd trainen met onze Vidarkameraden. Wie zou er sneller zijn: halfgeblesseerde, maar dit voorjaar nog best aardig getrainde pa-met-kar of ma die haar lijf en conditie weer een beetje terug aan het krijgen was?

Bij de start hield iedereen een minuut stilte voor een kleine sobere ceremonie ter ere van de doden van Utøya, vijf dagen daarvoor. Het was het eerste wedstrijdje in Oslo na het drama, en daardoor een heel speciale sfeer. Ook voor 3 maanden oude Jiri, die zonder het te weten symboliseerde dat het leven door moet gaan, ook na deze ellende. Nadertijd verscheen ook bijgevoegde foto van Meike en Jiri op de website van het loopje, met ontroerende woorden van deze strekking van de organisatoren. Prachtig.

De "strijd" tussen Meike en Jiri/Gerard/racekar was een ongelijke, wat kan die kar eigenlijk hard! Maar goed dat ie zo goed geveerd is. De arme jonge moeder werd met 3 minuten verslagen, maar natuurlijk was het een overwinning voor Meike om na 3 maanden alweer een loopje te kunnen doen zonder napijn of gedoe.

Het leukste van lopen met die wagen was dat we vrij ver achteraan gestart waren (in startgroep 3) om de ruimte





te hebben. De racekar was echter zo snel dat Jiri en ik onderweg wel een man of 50 passeerden! De meesten vonden het grappig, maar een aantal kon het niet uitstaan door een kinderwagen voorbij gelopen te worden, en liet zich verleiden tot een tussensprint om zo lang mogelijk mee te gaan. Achteraf hoorde ik van clubgenoot Frode, die we ook passeerden, dat een paar van deze types genadeloos ingestort waren nadat ze de racekar toch hadden moeten laten gaan. Heerlijk! Onderweg kregen we ook erg fijne reacties, zoals van een mededeelnemer die we voorbij stoven "alle machtig, hartstikke goed man", of van een wandelaar "I am so proud of you!"

De week daarna waren Jiri en ik helemaal klaar voor nieuwe parcoursrecords met kar. We kregen al commentaar dat er een nieuwe klasse moest komen, niet voor kinderwagens (die deden wel vaker mee), maar voor racewagens! De eerste keer schrok Jiri zich nog een hoedje van de start, van nul tot achttien per uur in drie seconden, maar nu sliep hij de hele ronde, en waren we nog 11 seconden sneller, 11.28. Meike was ook 11 seconden sneller, dus dat ging mooi gelijk op.

De derde keer, vorige week, hebben Jiri en ik drie rondjes gedaan, 10 km onverhard met 9 kleine heuveltjes, en dat was ook erg fijn. We wonnen nog bijna de wedstrijd in 36.19 (winnaar had 35.48) dus ik had spijt dat ik niet net iets harder mijn best gedaan had. Het is namelijk moeilijk om je echt helemaal leeg te lopen met zo'n kar.

Nu nog even helemaal herstellen van mijn hamstringkwetsuur, en Meike nog even helemaal ontzwangeren, en dan racen we de wereld over!

Gerard, Meike en Jiri





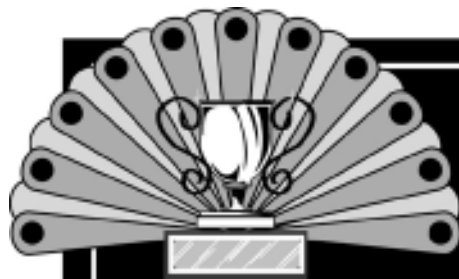
# Thais Restaurant

# MAHANAKORN

มหานคร

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



de hoogste kwaliteit  
tegen de laagste prijs

# NICO PAUW

# SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

Wat een hoop records weer, in de laatste voorjaarsmaanden. Lastig kiezen hoor, uit alle prestaties.

### 10 miles

Ze gaan deze keer welverdiend naar **Anouk Oosterhuis**: De pr's op de 100m gingen bij haar via 13,18 naar 13,04, de 100mH via 15,11 en 14,78 en 14.72 naar 14.62. Jawel, een CR MA en de op één na beste seniorentijd ooit. Petje af!

### 9 miles

Zonder enige twijfel gaan dan 9 stermiles dit keer naar **Menno Zuidema**. Die zijn voor een mooie reeks PR's: een 3000m in 8.58,04, een 1500m in 3.57,31 en een 800 meter in 1.53,21. Zou het in juli nog sneller zijn gegaan? ;)

### 8 miles

In Hulst verbetert **Neeltje van Hulten** haar PR op de 100 meter over hekjes naar 14,88 sec. Met deze tijd is er een nieuw CR bij de dames 35+ en ook in heel Nederland is ze daarmee de snelste ooit. Maar ja, ze staat al zover voor dat we het bij 8 miles laten.

### 7 miles

In mei liep **Pascale Schure** wederom een flinke hap van haar PR af: 13.30 werd het in Santpoort en dat is tevens weer een clubrecord bij de dames 35+!

### 6 miles

Een man van af en toe een enkel wedstrijdje is **Marcel Kwakkel** niet. Elke week knallen is het devies! En als je dat goed doet, dan loop je zomaar 4 PR's aan gort. De score: 800m in 2.03,42, 1500m in 4.16,17, 3000m in 9.18,07 en 5000m in 16.19,12. Alstublieft.

### 5 miles

Een aankomend talent bij het hoogspringen is junior B **Björn Witteman**. De vorige keer sprong hij al over 1.75, ditmaal wordt het clubrecord bij de junioren B zowaar geëvenaard in Wageningen: 1.80 schoon over de lat!

### 4 miles

Van hetzelfde als Marcel maar dan met iets minder wedstrijden is **Leon Graumans**. Al bijna 3 jaar is sprake van een mooie progressie. Ditmaal worden er maar liefst 3 PR's verbeterd: de 800m ging in 2.04,22, de 1500m in 4.11,11 en de 3000m in 9.13,63.

### 3 miles

Met grote sprongen gaat het niet meer, maar **Jeroen Witteveen** weet dit seizoen toch zijn PR op de 100m sprint nog te verbeteren: dit wordt 11,36 waarmee het met één honderdste is aangescherpt.

### 2 miles

Bijna, bijna was je er, **Bas Jubels**: dat felgegeerde PR op de 400 meter. Eén honderdste te weinig, maar zeker wel genoeg voor 2 stermiles was deze 400 meter in 50,80 sec.



### 1 mile

Na anderhalf jaar bles-sureleed is **Kasper Kerver** weer goed aan de weg aan het timmeren (of beter: erop). In IJsselstein liep hij bijna een minuut van zijn PR af: 37.20 kwam eruit rollen op de 10 km. We zijn benieuwd wat er verder nog in zit!

En wie hebben we nog meer op het netvlies gehad? Iris Kamp rijgt de clubrecords bij de V40 aan elkaar, maar daar krijgt ze al heel veel taart voor, dus geen miles. Andere eervolle vermeldingen zijn er voor Karin Gorter (800m en 1500m met bijna PR's), Werner Andrea (200m in een heerlijke 22.76), Justin van Bente (800m in 2.05,33) en tot slot Lars Janssen, die in aanloop naar het WK 20kamp zo ongeveer bij elke beschikbare wedstrijd 3 of meer onderdelen voor zijn rekening neemt.

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

# UITSLAGEN!

11-6-2011	<u>lijsselsteinloop</u>	<u>lijsselstein</u>		
d55				
halve	Jannet Vermeulen-Stulen	1u38.39		
17-6-2011	<u>Running Center Classic</u>	<u>Roosendaal</u>		
hsen				
1500m	Leon Graumans	4.11.11	p	
<u>d5en</u>				
1500m	Lorraine Ravestein	4.54.50	p	
24-6-2011	<u>Trackmeeting (3)</u>	<u>Utrecht-0.</u>		
hsen				
100m	Jeroen Witteveen	11.36	p	
1,1				
200m	Bas Jubels	23.42	0,1	
800m	Niels de Winter	2.06.88	p	
800m	Pijke den Ambtman	2.07.43		
1500m	Jeroen Rodenburg	4.08.59		
1500m	Sieger de Blok	4.45.92	p	
3000m	Kasper Kerver	10.33.61	p	
3000m	Marcel Kwakkel	9.18.07	p	
3000m	Maarten van Ommen	9.55.80		
h35				
800m	Simon van den Enden	2.09.96		
110mhrd_100	Lars Janssen	15.92	1,6	
speer_800	Lars Janssen	39.13		
h45				
100m	Eric de Jonge	13.03	1	
ver	Eric de Jonge	4.99	0,7	
5cm onder CR.				
h55				
3000m	Ad Buijs	10.05.57		
3000m	Wim van Teutem	11.12.81		
ja				
200m	Kevin Saarberg	25.30	p	
-0,3				
jb				
100m	Jeroen Peetoom	12.20	0,8	
100m	Sibren van den Berg	12.55	p	
1				
800m	Justin van Bente	2.05.33	p	
110mhrd_91	Sibren van den Berg	16.51	p	
0,5				
d5en				
200m	Gerrieke Grootemarsink	29.72	p	
-0,3				
800m	Karin Gorter	2.17.03	p	
Was 2.17.33 bij Kronos.				
hink	Maaïke Groendijk	9.01	1,4	
d35				

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



100mhrd\_84 Neeltje van Hulten 15.09 1,2

## 25-6-2011 Utrege Meidenloop Utrecht

d5en				
10km	Wendela van Aalst	61.51		
d40				
5km	Miriam Schinkel	28.04		
10km	Lia Wijnberger	38.56		
d45				
10km	Rini van Blokland	65.09		
d50				
5km	Caro Ebskamp	28.59		
10km	Mayke Verweij	57.35		
10km	Inge Ballast	62.24		
d55				
10km	Jannet Vermeulen-Stulen	44.42		

## 26-6-2011 Seniorencompetitie (3) Gendringen

hsen				
100m	2 Jeroen Witteveen	11.35	p	
100m	Werner Andrea	11.51		
200m	Patrick Wiesen	24.35	p	
200m	Werner Andrea	dq	-0,5	
Wegens vermeend lopen op de lijn.				
400m	Bas Jubels	51.0		
400m	Patrick Wiesen	54.3		
800m	3 Menno Zuidema	1.52.1		
5000m	2 Bernard te Boekhorst	15.17.9		
110mhrd_106	Arnout Smit	16.41	0,2	
ver	Arnout Smit	6.04	-0,1	
hoog	Bjorn Witteman (JB)	1.75		
hink	3 Lars Janssen	12.71	0,7	
pols	Lars Janssen	3.60	CR	
kogel_7	Frank van Gasteren	10.39		
kogel_7	Peter Verburg	9.58		
discus_2	Peter Verburg	28.34		
speer_800	Frank van Gasteren	42.31		
Zw. estafette	3 Bas, Werner, Arnout, Jeroen	2.02.44		
totaal	5 Phoenix hsen	9437		
9e landelijk, geen finale				
d5en				
100m	Alice Achterberg	13.0	-1,1	

100m	Neeltje van Hulten	13.2	0,2	<b>2-7-2011</b>	<b>Keien Meeting</b>	<b>Uden</b>		
200m	Maaïke Groendijk	28.63	-0,1	hsen				
200m	Alice Achterberg	28.85	-0,1	100m	Jeroen Witteveen	11.67	-0,2	
400m	Eline van Roon	62.4	p	400m	Bas Jubels	51.02		
400m	Gerrieke Grootemarsink	62.6		800m	Jeroen Rodenburg	1.58.02		
1500m	Lorraine Ravestein	4.55.3		1500m	Menno Zuidema	3.50.84	p	
100mhrd_84	Anouk Oosterhuis	14.4	-0,7	Bizar snele tijd van Menno. Hij wordt hiermee 7e aller tijden.				
ver	Anouk Oosterhuis	5.34	1,5	d50				
hoog	Neeltje van Hulten	1.50	CR	1500m	Karin Gorter	4.46.81		
kogel_4	Maaïke Groendijk	7.86						
kogel_4	Iris Steverink (d40)	7.79	CR	<b>3-7-2011</b>	<b>Werpwedstrijd</b>	<b>Amersfoort</b>		
discus_1	Mirthe Mulwijk	24.09		h45				
kogelsl_4	Iris Steverink (d40)	24.75	CR	kogelsl_7	Carel van der Werf	33.11		
Zw. estafette	Gerrieke, Eline,			kogelsl_7	Carel van der Werf	36.21		
	Anouk, Neeltje	2.26.97		gewicht_15	Carel van der Werf	9.79		
totaal	5 Phoenix d50	7217		gewicht_15	Carel van der Werf	9.88		
11e landelijk, geen finale				d40				
				kogelsl_4	Iris Steverink	23.36		
				gewicht_9	Iris Steverink	8.80	CR	
<b>26-6-2011</b>	<b>Zomerklassieker van Brabant</b>	<b>Roosendaal</b>						
hsen				<b>3-7-2011</b>	<b>Bemels Beste Boeren Bergloop</b>	<b>Bemelen</b>		
halve	Klaas Huijbrechts	1u38.15		d55				
<b>26-6-2011</b>	<b>City-loop</b>	<b>Zutphen</b>		15km	1 Jannet Vermeulen-Stulen	1u11.49		
d50								
10km	2 Marijke Kroon	46.19		<b>3-7-2011</b>	<b>Lycurgus Games</b>	<b>Krommenie</b>		
<b>29-6-2011</b>	<b>Midzomeravondloop</b>	<b>Bleiswijk</b>		d50				
h45				150m	Eline van Roon	20.68	p	0,5
5km	1 Frank Staal	17.44		300m	Eline van Roon	44.31	p	
<b>1-7-2011</b>	<b>Ijsseldelta Baancircuit</b>	<b>Harderwijk</b>		300m	Maaïke Groendijk	46.71		
hsen				ver	Maaïke Groendijk	4.60		
400m	Marcel Kwakkkel	57.43	p	kogel_4	Maaïke Groendijk	7.31		
h35				<b>3-7-2011</b>	<b>Midzomerrun</b>	<b>Westervoort</b>		
400m	Simon van den Enden	59.13		h45				
<b>2-7-2011</b>	<b>ZAP Instuif</b>	<b>Amersfoort</b>		5km	Paul Kommeren	19.16		
d50				<b>6-7-2011</b>	<b>Instuif</b>	<b>Leiden</b>		
400m	Lorraine Ravestein	64.16		hsen				
<b>2-7-2011</b>	<b>Dubbele Slinger</b>	<b>Boskoop</b>		100m	Bas Jubels	11.63	1,4	
h45				200m	Bas Jubels	23.24	0,1	
kogelsl_7	Carel van der Werf	36.67	CR	h35				
kogelsl_7	Carel van der Werf	37.00	CR	1000m	Simon van den Enden	2.49.98		
<b>2-7-2011</b>	<b>Memorial Leon Buyle</b>	<b>Oordegem (B)</b>		h45				
d35				3000m	Frank Staal	9.52.63		
100mhrd_84	Neeltje van Hulten	15.12	-0,5	<b>10-7-2011</b>	<b>NK Junioren</b>	<b>Alphen a/d Rijn</b>		
100mhrd_84	Neeltje van Hulten	15.14	-0,6	ma				
				100mhrd_84	Anouk Oosterhuis	14.49	CR	
				100mhrd_84	7 Anouk Oosterhuis	14.72	0,6	
				<b>15-7-2011</b>	<b>Trackmeeting (4)</b>	<b>Utrecht-0.</b>		

## UITSLAGEN!

hsen				200m	Eline van Roon	27.60	p
100m	Jeroen Witteveen	11.46		-1,1			
100m	Peter-Paul Harks	12.46	p	200m	Karin Gorter	29.57	-1,1
100m	Niels de Winter	12.55	p	200m	Mirthe Muilwijk	32.26	-0,8
100m	Pijke den Ambtman	13.08		400m	Karin Gorter	63.57	
400m	Rogier Overkamp	55.48	p	400m	Mirthe Muilwijk	72.71	
800m	Jeroen Rodenburg	1.59.71		800m	Lorraine Ravestein	2.25.61	p
800m	Pijke den Ambtman	2.05.40		ver	Maaïke Groendijk	4.66	1,8
5000m	Marcel Kwakkel	16.10.11	p	d35			
5000m	Maarten van Ommen	16.55.00		100mhrd_84	Neeltje van Hulten	15.51	-0,9
h35							
100m	Simon van den Enden	13.53		<b>30-7-2011</b>	<b>NK Baan Senioren</b>		<b>Amsterdam-</b>
800m	Simon van den Enden	2.10.53		OS			
h45				hsen			
1500m	Frank Staal	4.38.86		1500m	Menno Zuidema	4.03.28	
h50				d5en			
800m	Bert van Eijk	2.37.33		800m	Karin Gorter	2.19.37	
h55				pols	Annemieke Dunnink	3.21	
5000m	Ad Buijs	17.46.79		d35			
d5en				100mhrd_84	Neeltje van Hulten	14.88	p
400m	Mirthe Muilwijk	70.42	p	1,9	CR		
800m	Gerrieke Grootemarsink	2.26.70					
800m	Mirthe Muilwijk	2.40.90		<b>5-8-2011</b>	<b>Instuif</b>		<b>Heiloo</b>
1500m	Karin Gorter	4.44.47		hsen			
1500m	Lorraine Ravestein	4.53.56	p	100m	Jeroen Witteveen	11.57	1,5
3000m	Renée Bakker	12.42.85		200m	Jeroen Witteveen	24.06	0,1
400mhrd_76	Maaïke Groendijk	74.24		h35			
d35				200m	Simon van den Enden	27.00	0,4
100m	Pascale Schure	13.67		3000m	Simon van den Enden	9.53.42	
mb				kogel_7	Lars Janssen	10.33	
800m	Nina van Eijk (mc)	2.35.35					
1/00 boven haar pr...				<b>6-8-2011</b>	<b>Amsterdam Open</b>		<b>Amsterdam-</b>
				<b>OS</b>			
<b>16-7-2011</b>	<b>Midzomer bosmarathon</b>	<b>Diever</b>		hsen			
d55				400m	Bas Jubels	51.71	
30km	Jannet Vermeulen-Stulen	2u27.30		800m	Leon Graumans	2.07.39	
<b>22-7-2011</b>	<b>Track Meeting</b>	<b>Nijmegen</b>		<b>11-8-2011</b>	<b>Runnersworldloop</b>		<b>Apeldoorn</b>
hsen				h40			
100m	Jeroen Witteveen	11.67	-0,7	10km	12 Ruud van Suijdam	42.13	
200m	Bas Jubels	23.63	-1,3	h45			
200m	Jeroen Witteveen	23.72	-0,4	5km	19 Paul Kommeren	20.25	
200m	Pijke den Ambtman	25.61	-0,7	h50			
400m	Pijke den Ambtman	55.03		10km	17 Herman Lenferink	47.13	
800m	Sieger de Blok	2.19.71		d40			
1500m	Marcel Kwakkel	4.19.65		5km	2 Lia Wijnberger	18.52	
1500m	Kasper Kerver	4.53.63	p				
h35				<b>12-8-2011</b>	<b>Trackmeeting (5)</b>		<b>Utrecht-0.</b>
1500m	Simon van den Enden	4.24.40		hsen			
d5en				800m	Bas Jubels	2.07.88	
100m	Mirthe Muilwijk	15.49	-1,4				

1500m	Leon Graumans	4.12.99	400m	Jeroen Rodenburg	53.40
3000m	Steven Verwaard	10.06.55	800m	Menno Zuidema	1.57.53
3000m	Marc Leijtens	10.23.93	3000m	Leon Graumans	9.12.83
3000m	Sieger de Blok	10.25.20	3000m	Mark Broekman	9.52.80
3000m	Jeroen Gresnigt	11.06.31	h35		
3000m	Jeroen Rodenburg	9.09.61	3000m	Simon van den Enden	9.31.30
3000m	Mark Broekman	9.53.47	p	dse	
3000m	Maarten van Ommen	9.58.14	800m	Lorraine Ravestein	2.22.00
3000m	Jaap Vink	9.58.60			
h35			<b>19-8-2011</b>	<b>Instuif</b>	<b>Heiloo</b>
1500m	Simon van den Enden	4.21.56	h55		
3000m	Lars Janssen	11.04.08	5000m	Ad Buijs	18.12.73
h50					
800m	Chris Daanen	2.25.31	<b>21-8-2011</b>	<b>WK 20/14-kamp</b>	<b>Lisse</b>
h55			h35		
3000m	Ad Buijs	10.24.51	100m	Lars Janssen	12.40
jb			200m	Lars Janssen	28.11
100m	Sibren van den Berg	12.75	0,6	400m	Lars Janssen
200m	Sibren van den Berg	26.30	0,3	800m	Lars Janssen
800m	Justin van Bente	2.08.53		1500m	Lars Janssen
dse				3000m	Lars Janssen
800m	Karin Gorter	2.14.70		5000m	Lars Janssen
800m	Lorraine Ravestein	2.21.10	p	10.000m	Lars Janssen
800m	Gerrieke Grootemarsink	2.31.62		110mhrd_100	Lars Janssen
ver	Mirthe Muilwijk	4.38		200mhrd	Lars Janssen
pols	Annemieke Dunnink	3.22		400mhrd_91	Lars Janssen
<b>14-8-2011</b>	<b>Sparta Games</b>	<b>Den Haag</b>		3000mst_91	Lars Janssen
dse				ver	Lars Janssen
200m	Mirthe Muilwijk	31.17		hoog	Lars Janssen
-1,8				hink	Lars Janssen
ver	Mirthe Muilwijk	4.61	1	pols	Lars Janssen
<b>14-8-2011</b>	<b>Stortemelk halve marathon</b>	<b>Vlieland</b>		kogel_7	Lars Janssen
jb				discus_2	Lars Janssen
5,5km	4 Jeroen Zwart	21.58		speer_800	Lars Janssen
<b>19-8-2011</b>	<b>Dorpsloop</b>	<b>Baambrugge</b>		kogelsl_7	Lars Janssen
hsen				20-kamp	Lars Janssen
4km	3 Kasper Kerver	13.55		dse	
10km	9 Jaap Vink	34.30		100m	Mirthe Muilwijk
300m te kort				200m	Mirthe Muilwijk
h45				400m	Mirthe Muilwijk
10km	18 Paul Kommeren	40.16		800m	Mirthe Muilwijk
300m te kort				1500m	Mirthe Muilwijk
<b>19-8-2011</b>	<b>Goudse Kaas- en Stroopwafel</b>	<b>Gouda</b>		3000m	Mirthe Muilwijk
hsen				100mhrd_84	Mirthe Muilwijk
200m	Patrick Wiesen	25.52		200mhrd	Mirthe Muilwijk
-0,4				400mhrd_76	Mirthe Muilwijk
400m	Bas Jubels	51.36		ver	Mirthe Muilwijk
				hoog	Mirthe Muilwijk
				kogel_4	Mirthe Muilwijk
				discus_1	Mirthe Muilwijk
				speer_600	Mirthe Muilwijk

## UITSLAGEN!

---

14-kamp      Mirthe Muilwijk      5140      p

**24-8-2011      Instuif      Leiden**

hsen

5000m      Maarten van Ommen      16.03.38      p

h45

5000m      Frank Staal      17.20.33

h55

5000m      Ad Buijs      17.58.29

**27-8-2011      Nazomerloop      Schoonhoven**

h45

5km      7      Paul Kommeren      19.50

**28-8-2011      Werpwedstrijd      Papendrecht**

h45

kogel\_7      Carel van der Werf      9.54

discus\_2      Carel van der Werf      29.61



**Loodgieters-  
Verwarmings en  
Dakdekkersbedrijf**

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



# 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 1) <bakker01@noknok.nl>  
Karin Muzerie 06-53192078 (wo, middengroep) <k.muzerie@live.nl>  
Barend Janbroers 020-6254944 (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 en zo) <rixtbode@gmail.com>

## Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Gerrieke Grootemarsink 06-28598631 (pup C & mini ma & do)  
Merle Beernink 0346-564859 (pup C & mini ma) Aziz Boucharb 030-2656538 (jun B ma & do)  
Rens Woltjes 030-2732710 (pup C & mini do) Koen van Dorland 06-43590748 (jun B ma)  
Mirthe Muilwijk 06-23384361 (pup B ma & do) Lisanne van Kouterik 06-12658790 (jun B do)  
Vera de Kok 030-2710659 (pup B ma) Bert Kamphorst 030-2940603 (bostraining za)

Fenna Rozemond 030-2732228 (pup B do)  
José van Dam 030-2931149 (pup A2 ma en do)  
Daniel Derksen 030-2886183 (pup A2 ma)  
Marloes Pleijte 06-48921480 (pup A2 do)  
Chaya Friedhoff 06-51664177 (pup A1 do)  
Hadasse de Velde H. 030-2718676 (pup A1 ma)  
Jurje Homan 030-2730327 (pup A1 ma)  
Miriam Hentzen 06-24427142 (jun D2 ma en do)  
Sibren v/d Berg 030-6775841 (jun D2 ma)  
Roos Post 030-2317976 (jun D2 do)  
Juliet de Barbanson 06-53198628 (jun D1 ma)  
Elsa Martens 06-46260640 (jun D1 do)  
Merle Beernink 0346-564859 (jun D1 do)  
Bas Jubels 06-14631616 (jun C ma)  
Christijn Hesselink 0346-564859 (jun C ma en do)  
Werner Andrea 06-10124778 (jun C do)  
Sophie Neijens 06-50263069 (jun C do)

## Invaltrainers

Elsa Martens 06-46260640  
Marijke Dijkstra 06-38223859  
Paul van Schaik 0343-755460  
Werner Andrea 06-19758240 (alleen ma)  
Rob Rolvink 030-2735367 (alleen jun)  
Jannet Vermeulen 06-28591846  
Juliet de Barbanson 06-53198628  
Ben Korver 06-53263567 (jun sprint/estafette)  
Arnout Smit 06-14330423

## Jeugd Differentiatie

Aziz Boucharb 030-2656538 (sprint wo) Miriam Hentzen 06-24427142 (ver/hoog za)  
Marijke Dijkstra 06-38223859 (MLA wo) Monique Kwakman 06-50603299 (ver/hoog za)  
Henk van der Lans 06-41884626 (horden vr)

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	Kinderen 5 t/m 7 jaar	Grote Trekdreef 3	15:15-16:00	Jannet Vermeulen
	Kinderen 8 t/m 11 jaar	Grote Trekdreef 3	16:00-17:00	Jannet Vermeulen
	baan (pup C/mini)	Overvecht	17:45-18:45	Gerrieke Grootemarsink, Merle Beernink
	baan (pup B)	Overvecht	17:45-18:45	Mirthe Muilwijk, Vera de Kok
	baan (pup A 1e jaars)	Overvecht	17:45-18:45	Hadassa de Velde Harssenhorst, Jurre Homan
	baan (pup A 2e jaars)	Overvecht	17:45-18:45	José van Dam, Daniël Derksen
	baan (jun D 1e jaars)	Overvecht	17:30-19:00	Juliet de Barbanson
	baan (jun D 2e jaars)	Overvecht	17:30-19:00	Miriam Hentzen, Sibren van den Berg
	baan (jun C)	Overvecht	17:30-19:00	Christijn Hesselink, Bas Jubels
	baan (jun B)	Overvecht	19:00-20:30	Aziz Boucharb, Koen van Dorland
Woensdag	Kinderen 5 t/m 7 jaar	Sportveld Thorbeckeln	15:10016:00	Jannet Vermeulen
	Kinderen 8 t/m 11 jaar	Sportveld Thorbeckeln	16:00-17:00	Jannet Vermeulen
	diff. sprint jun B/C/D	Maarschalkerweerd	18:00-19:30	Aziz Boucharb (inval Rob Rolvink)
Donderdag	diff. MLA jun B/C/D	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Marijke Dijkstra (inval Bert Kamphorst)
	baan (pup C/mini)	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Gerrieke Grootemarsink, Rens Woltjes
	baan (pup B)	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Mirthe Muilwijk, Fenna Rozemond
	baan (pup A 1e jaars)	Maarschalkerweerd	17:30-18:45	Chaya Friedhoff, Daniël Derksen
	baan (pup A 2e jaars)	Maarschalkerweerd	17:30-18:45	José van Dam, Marloes Pleijte
	baan (jun D 1e jaars)	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Elsa Martens, Merle Beernink
	baan (jun D 2e jaars)	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Miriam Hentzen, Roos Post
	baan (jun C)	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Werner Andrea, Pijke den Ambtman
	baan (jun B)	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Aziz Boucharb
	Vrijdag	diff. horden jun B/C/D	Maarschalkerweerd	17:30-19:00
diff. horden regio jeugd		Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Henk vd Lans
Zaterdag	bostraining jun B/C/D	Maarschalkerweerd	09:30-11:00	Bert Kamphorst, Janine Brassé
	baan jun. B/C/D	Maarschalkerweerd	10:00-11:30	Miriam Hentzen, Monique Kwakman
	diff. ver	Maarschalkerweerd	10:00-11:30	Monique Kwakman
	diff. hoog	Maarschalkerweerd	10:00-11:30	Miriam Hentzen



**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

**SPRINT/ TECHNISCH**

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

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

**MIDDEN- & LANGE AFSTAND**

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

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

**RECREATIEF**

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

**DRUKWERK**



**TPG Post**

Port betaald  
Port payé  
Pays-Bas



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