

# 't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



**Zomereditie  
vol succesverhalen**

<b>BESTUUR</b>	Voorzitter : Edwin van den Berg 06-13156572 <voorzitter@avphoenix.nl> Secretaris : Mirjam Wingelaar 06-48383666 <secretaris@avphoenix.nl> Penningmeester : Renske Boot 06-46425994 <penningmeester@avphoenix.nl> Jeugd : Frank Witte 030-2720639 <frankwitte@gmail.com> Recreanten : vacature Wedstrijd : Bas Jubels 06-14631616 <bas.jubels@ziggo.nl> Verenigingsmanager : Karola Mulder 06-13169375 <verenigingsmanager@avphoenix.nl>
<b>COMMISSIES</b>	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-coördinator : Mirjam Wingelaar 06-48383666 <pr@avphoenix.nl> Recreantencoördinator : Margriet Neuteboom 06-18294384 <recreantinfo@avphoenix.nl> Studentencommissie : Peter-Paul Harks 06-51748238 <studentencie@avphoenix.nl> Technische commissie : Edwin Marquart 06-24261181 <tc@avphoenix.nl> Trainingscoördinator Wedstrijdatl. : Paul Kommeren 030-2369004 <reiziger20@yahoo.com> Trainingscoördinator Recreanten : Mayke Verweij 030-2281541 <mayke44@xs4all.nl> Trainerscoördinator Jeugd : Jannet Vermeulen 030-6665200 <jeugdinfo@avphoenix.nl> Vertrouwenspersoon : Ernestine Elkenbracht 030-2369690 <ernestine@elkenbracht.nl> Vrijwilligerscoördinator : Karola Mulder 06-13169375 <verenigingsmanager@avphoenix.nl> Websitatie : Michel Reij 030-2211808 <michel.reij@gmail.com> WOC : Govert van Eeten 030-2965539 <woc@avphoenix.nl>
<b>SECRETARIAAT</b>	A.M. van Schurmanstraat 24, 3521XD, Utrecht, 06-48383666, secretaris@avphoenix.nl (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)
<b>WEDSTRIJD- INSCHRIJVING</b>	Senioren: <b>vacature</b> , 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.
<b>WEDSTRIJDLICENTIE</b>	Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 20,85, junioren EUR 13,00 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.
<b>UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN</b>	Peter Verburg 0346-573717 <peter.a.verburg@gmail.com> Recreanten: Margriet Neuteboom <recreantinfo@avphoenix.nl> Wedstrijd : Bas Jubels 06-14631616 <bas.jubels@ziggo.nl>
<b>CLUBKLEDING</b>	Alle clubkleding via Starshoe te Zeist (zie advertentie elders in clubblad)
<b>MASSEURS</b>	Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan René, Jori en Frits klaar in het Paviljoen van de SVDU op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor René de Zoete, Jori Vredenberg en Frits Blankensteijn kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassagenwr@gmail.com>
<b>FYSIO</b>	Liecke Blom is iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op de nieuwe atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in het paviljoen. Je kunt ook mailen naar liecke@triasotaal.nl of bellen via via 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61, tel 030-2660662
<b>LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE</b>	Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen) Per kwartaal Machtiging Acceptgiro U-pas Pupillen EUR 34,50 EUR 37,00 gratis Junioren CD EUR 34,50 EUR 37,00 gratis Senioren /Jun AB EUR 43,50 EUR 46,00 EUR 21,75 Studenten EUR 33,30 (op vertoon van kopie lidmaatschap Olympos; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart) Bij blessures, zwangerschap e.d. bedraagt de contributie EUR 7,50 (zelf aangeven bij de ledenadministratie). 50 % korting bij U-pas vanaf 17 jaar en vanaf elk derde gezinslid. Opzegging van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk plaatsvinden, de contributie van het lopend kwartaal blijft daarbij volledig verschuldigd.

**'t Phoentje****Een uitgave van:**

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

**Internet**

[www.avphoenix.nl](http://www.avphoenix.nl)

**Redactie**

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

**Redactie-adres**

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

**E-mail**

[clubblad@avphoenix.nl](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**

Yara van Dee werpt en stoot  
zich naar de finale bij de  
C-Spelen in Amsterdam

**Tekst volgt**

Een nieuw Phoentje is zojuist op de deurmat gevallen en je hebt het al meteen vol verwachting opengemaakt, om te zien wat er allemaal gebeurd is in de zomer en uiteraard ben je vol energie om er de komende maanden weer het beste van te maken op de baan, de weg of in het veld. Behalve dat lospeuteren van het plakbandje (gehinderd door enige voorkennis) geldt dat voor mij ook, maar daar heb ik dan ook wat redenen voor.

De zomer startte ergongelukkig, maar gelukkig was ik voldoende hersteld om eind juli mee te kunnen doen aan de O-ringen (oriënteringslopen in Zweden - met 16000 deelnemers en 3 Phoenix-leden) die al in on-Zweeds warme omstandigheden verlopen werden. Nauwelijks een week later stapte ik op een trein naar Londen en met mijn kwalificatiebewijzen (zo voelt het als toeschouwer ook een beetje, met al die lotingen) op zak heb ik op verschillende plekken gezien hoe grandioos de sfeer is op de Olympische locaties. Een kwalificatiereeks van de 5000 meter met Mo Farah levert al een uitverkocht stadion op (en geluid als bij een finale), vrijwilligers op station Stanford zingen je de juiste weg naar het stadion toe en dat waren maar 2 voorbeelden van hoe de Britten hiermee om zijn gegaan.

Plezier is, ondanks de behoefte om zo goed mogelijk te presteren, zondermeer een essentiële factor en Churandy Martina liet dat ook duidelijk merken. Maar ook bij Phoenix zijn er heel wat leden die met plezier en volle overtuiging aan hun sport doen en ook al druk bezig zijn met volgende evenementen als de EYOF. Over beide onderwerpen en nog vele andere kun je van alles lezen in dit Phoentje, dus veel leesplezier en inspiratie voor nieuwe prestaties!

*Bart Broex*

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

***Vrijdag 19 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>Activiteitenkalender / Nieuwe leden</i>	7
<i>Prikbord / Geboren</i>	8
<i>Uit de Bestuurskeuken</i>	9
<i>Prikbord</i>	10
<i>Verjaardagen</i>	11
<i>Vrijwilligerscommissie</i>	12
<i>Clubkampioenschappen</i>	13
<i>Beeldimpressie instuif PAC</i>	14
<i>Sterfmiles</i>	15
<i>Jeugdpagina's</i>	16
<i>Peters P'tjes Parade</i>	18
<i>Jeugduitslagen</i>	19
<i>Vrijwilligersinterview</i>	23
<i>Gerards Column</i>	25
<i>Stermiles</i>	29
<i>Uitslagen senioren</i>	30
<i>Overzicht trainers</i>	33
<i>Overzicht trainingen</i>	35

## Olympische Spelen

Al jaren had ik de wens ooit de OS te bezoeken. In 1992, Barcelona, was het er niet van gekomen, maar deze keer in Londen liet ik mij de kans niet ontnemen. De voorpret begint al ruim een jaar van tevoren als je de tickets moet bestellen, en gelukkig vielen we in de prijzen. Eenmaal aangekomen in Londen raakten we behoorlijk onder de indruk van het organisatievermogen van de Engelsen. Natuurlijk was het een massaal evenement, maar met tienduizenden vrijwilligers die op ontspannen en vriendelijke manier alle bezoekers van dienst waren met wegwijzen en controles waren de wachttijden tot een minimum beperkt. Na aanvankelijke scepsis werd Groot-Brittannië na een paar dagen OS steeds enthousiaster, vooral toen de successen van 'Team GB' boven verwachting waren. De uitstraling van de OS was al jaren merkbaar in faciliteiten voor de sportprogramma's, en de bedoeling is ook dat het tot structureel bredere sportdeelname zal leiden. Dezelfde intenties spelen bij Olympisch Vuur, de beweging die de OS in 2028 naar Amsterdam wil halen. Ik weet zeker dat dat ook in Nederland tot een sport boost zal leiden. Maar op logistiek gebied zal er dan nog veel moeten gebeuren in de hele Randstad.

## Geluid Maarschalkerweerd

In de aanloop naar de nieuwe baan op Maarschalkerweerd is geluid continu een aandachtspunt geweest. Wij worden mogelijk geconfronteerd met verdere investeringen, onderzoek hiernaar loopt momenteel. Wij verwachten dat ook de gemeente haar verantwoordelijkheid neemt.

## Start to Run en Run to the Start 7-Heuvelen

In het najaar doet Phoenix weer mee met Start to Run op de 2 bekende locaties Berekuil en Overvecht. Zonder de continue inzet van onze trainers hierbij zou dit overigens niet mogelijk zijn. In het voorjaar heeft Phoenix al meegedaan Run to the Start, een vervolgprogramma op Start to Run dat voorbereide op een wedstrijd van de zomeravondcup. In het verlengde daarvan start Phoenix in samenwerking met de Atletiekunie met een nieuw initiatief: Run to The Start Zevenheuvelenloop. Dit is een speciale voorbereidingscursus op de 7-Heuvelenloop. Op Overvecht gaat op 27 augustus van 19.30 tot 21.00 uur deze 12-weekse cursus van start, die al zo'n 25 deelnemers getrokken, waaronder ook enkele Phoenix-leden. Succes allemaal!

## Bestuurslid recreanten

Jullie hebben in het vorige Phoentje al kunnen lezen dat Arjeh Mesquita zijn functie als bestuurslid recreanten gaat neerleggen. Inmiddels hebben we binnen het bestuur op gepaste wijze afscheid van hem genomen. Vanaf deze plaats wil ik hem namens het hele bestuur nogmaals

bedanken voor zijn grote inzet voor de recreanten. Vooral de vorming van de recreantencommissie en het instellen van een trainerscoördinator voor de recreanten hebben bijgedragen aan een duidelijke structuur en heldere aansprekpunten. Het vertrek van Arjeh leidt tot een vacature. Heb jij zin om bij te dragen aan een stuk plezier en succes voor de recreanten, wil jij meesturen aan de richting die de recreanten op moeten, en wil je daar ook verantwoordelijkheid in nemen, neem dan contact met de bij de recreanten lopende bestuursleden Mirjam en Renske, en kom ons enthousiaste bestuursteam versterken.

## Beleidsplan

Op een snikhete zondag in augustus heeft het bestuur de aftrap gedaan voor een nieuw beleidsplan voor de periode 2013-2016. We hebben de uitgangspunten vastgesteld voor het uit te schrijven beleid van de diverse geledingen in de vereniging. Binnenkort zullen we diverse betrokken leden om een reactie vragen, waarna in het najaar geschreven wordt aan het plan. We werken toe naar de ALV van voorjaar 2013. Wil jij mede richting geven? Laat het ons weten.

## Wedstrijden

In de zomer is er een aantal uitstekende prestaties behaald in de wedstrijdgroep. Bijvoorbeeld Menno Zuidema en Luc Reij lieten van zich horen, maar ook diverse andere atleten liepen sterke tijden en verbeterden pr's. Binnenkort hebben we op 9 september op Maarschalkerweerd al de Clubkampioenschappen, die dit jaar om kalender-technische redenen al wat eerder worden georganiseerd. De D-jongens hebben zich bij de beste 12 ploegen van Nederland geplaatst voor de landelijke finale, en dat is zonder twijfel een uitstekende prestatie. Jullie, én de trainers, mogen daar trots op zijn. Succes in de finale! In het laatste weekend van september is het NK Estafette. Diverse ploegen zijn daarvoor al in voorbereiding. Vorm ook een team! De voorbereidingen op onze eigen Maliebaanloop zijn ook al weer in volle gang. De CWT is weer bezig er opnieuw een fantastisch evenement van te maken. En vrijwilligers zijn nog altijd welkom. Iedereen nog veel succes in het naseizoen.

*Edwin van den Berg*





## ONTWIKKELEN EN BOUWEN IS VOORUITLOPEN



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

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

September 2012

za	8	Start najaarsreeks Start2Run	versch. locaties Utrecht
zo	9	CLUBKAMPPIOENSCHAPPEN	Atletiekbaan M'weerd
zo	9	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
za	15	Competitie junioren C/D finale	nog onbekend
za	15	Finale pupillencompetitie	bij Almere81
zo	16	Competitie masters finale	Drachten
do	27	Studentenborrel	't Gras van de buren
zo	30	Singelloop Utrecht / NK 10 km	Park Lepelenburg

Oktober 2012

vr	19	Deadline 't Phoentje	phoentje@avphoenix.nl
zo	21	MALIEBAANLOOP	Maliebaan
za	27	Pheidippidesloop	Atletiekbaan M'weerd

November 2012

za	10	Hellas herfstindoor jeugd	Atletiekhal Galgenwaard
zo	11	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
za	17	1e crosscompetitie jeugd	Lelystad
za	24	Warandelooop / NK cross (t/m 25-11)	Tilburg

Nieuwe leden

Anouk Aarts	recreant	anouk_aarts@hotmail.com
Nazeema Adams	recreant	nazeema_adams@hotmail.com
Njambi Atema	recreant	njambi_a@hotmail.com
Teun Bijman	sprint/technisch	teun_bijman@hotmail.com
Elisa Couperus	jeugd	johannesmiranda@gmail.com
Cynthia Creebsburg	recreant	lady_crazy@hotmail.com
Karima Dehbi-Yaakoubi	recreant	karimatjuh_1986@hotmail.com
Gijs van Dijk	jeugd	lderks000@ziggo.nl
Rieneke van Eck	recreant	rvaneck@nemservices.nl
Yamina al Halhali	recreant	yamina_31@hotmail.com
Farida El Hamouti	recreant	
Michiël Ijff	recreant	michielijff@hotmail.com
Tosca de Jong	recreant	toscadejong@hetnet.nl
Jasper Jongeling	recreant	jasperjongeling@gmail.com
Gemma van der Kamp	recreant	gmmvdk@gmail.com
Tieme Klinkers	sprint/technisch	tklinkers@gmail.com
Ruben van Kooten Niekerk	MLA	rvankootenniekerk@kpnplanet.nl
Hans Koudijs	recreant	mailhanskoudijs@gmail.com
Danae Kuisch	jeugd	rhondaspates@gmail.com
Esther Meijer	MLA	estherm@quicknet.nl
Wim Ormel	sprint/technisch	wim_ormel@hotmail.com
Sanne van der Veen	recreant	sannevvdv@gmail.com
Max Verbrugge	jeugd	ad@ajverbrugge.nl
Isai Wandaogo	jeugd	corinavdmolen@hotmail.com

## Wedstrijd- & trimloopkalender

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

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

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

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

De container moet voll! Help je mee?

In 2010/2011 heb ik, Maarten van Ommen, een jaar in Niger gewoond en gewerkt en kwam daar in contact met AfricaSport. Ten tijde van dit verblijf is er een container sportspullen verscheept en aan de sporters verstrekt en heb ik kunnen zien hoeveel hier gebruik van wordt gemaakt.

Na dit succesvolle eerste transport zendt AfricaSport een tweede container met sportmaterialen naar Niger. Deze moet uiteraard tot de nok toe gevuld! Daarom vragen we jullie of je nog bruikbaar sportmateriaal hebt, zowel nieuw als gebruikt: loop/sportschoenen, spikes, leggings, hemdjes, stopwatches maar ook materiaal van andere sporten is welkom.

Je donatie kun je inleveren tot uiterlijk donderdag 18 oktober 2012 bij het inzamelpunt in de kantine van Maarschalkerweerd. Voor vragen, spreek me gerust aan op de baan of mail me [maarten@africasport.nl](mailto:maarten@africasport.nl).

Namens vele sporters in Afrika:  
heel hartelijk dank voor jullie steun!

AfricaSport  
Stichting ter ondersteuning van de sportbeoefening in  
Afrika  
[www.africasport.nl](http://www.africasport.nl)

*Maarten van Ommen*



Willem en Lisa  
Michielssen-Kruisheer  
Vossenweg 26  
3941 GT Doorn  
030-7525957



Wij zijn heel blij met de geboorte  
van onze dochter.

Femke  
Caroline Elvi

Femke is geboren op 16 juni 2012 om 00.42 uur.  
Ze weegt 3668 gram en is 52 cm lang.



Volgend jaar van 14 tot en met 19 juli 2013 wordt Utrecht overspoeld met junioren die mee gaan doen aan de EYOF, het Europese Jeugd Olympisch Festival. Ruim 3300 sporters en begeleiders uit 47 verschillende landen gaan de strijd aan in 9 sporten en atletiek is er daar één van. Het EYOF is eigendom van het Europese Olympische Comité (EOC) en wordt namens dit Comité georganiseerd. Dat maakt het een echte Olympische Spelen! Daardoor maken de sporters tijdens de EYOF voor het eerst kennis met de tradities van de Olympische Spelen (o.a. Olympisch Dorp, openings- en sluitingsceremonie, Olympische vlam).

De EYOF is vaak het eerste grote evenement waar topsporters aan mee doen. In het verleden hebben hier al grote sporters aan mee gedaan. Wat dacht je bijvoorbeeld van Pieter van den Hoogenband en Bram Som. In Utrecht zal het atletiektornooi georganiseerd worden voor eerstejaars B- en tweedejaars C-junioren. Dat betekent dat wij misschien volgend jaar bijvoorbeeld Luc Reij of Yara van Dee wel kunnen aanmoedigen en dat zou natuurlijk wel heel tof zijn.

Wij zijn afgelopen woensdag voor het eerst als commissie (LOC) bij elkaar geweest om een opstart te maken. Phoenix zal samen met leden van Hellas en U-track de organisatie op zich nemen om het weer een mooi evenement

te maken zoals we er al vele in het verleden georganiseerd hebben.

De komende tijd gaan we hard aan de slag en zullen je geregeld op de hoogte houden.

Kortom, we hebben volgende zomer weer een mooie Olympische Spelen om naar uit te kijken en wel hier in ons eigen Utrecht. Zo dichtbij, daar moet je wel bij zijn geweest!

Mocht je daarnaast iets willen doen tijdens het evenement of in de voorbereiding neem dan gerust contact met mij op.

*Bas Jubels  
Voorzitter LOC*

De overweldigende belangstelling na het overlijden van mijn man, onze vader, schoonvader en opa

## Herman Verheul

heeft ons allen erg goed gedaan. Bij deze willen wij u daarvoor hartelijk danken.

Uw aanwezigheid bij het afscheid nemen, op de dag van de begrafenis en alle andere blijken van deelneming zijn ons tot steun bij het verwerken van dit verlies.

Riek  
Wilma en Rob  
Tim  
Herman en Monique  
Tessa, Femke

Utrecht, augustus 2012



## Vrijwilligersbaan

Beste lezers; zoekt er nog iemand een leuke vrijwilligersbaan? Wat dachten jullie van de mooiste baan van Nederland? De Maliebaan!

Zoals elk jaar zoeken wij van de CWT weer een honderd-tal vrijwilligers die op 21 oktober alles in goede banen danwel parkours willen leiden. Dit jaar zoeken we ook nog eens een aantal mensen die in de voorbereiding een organisatorische rol willen pakken. Zo zijn we op zoek naar een commissielid sponsoring en naar enkele opperhoofden.

Ben je benieuwd wat dit precies inhoudt, mail dan naar [cwt@avphoenix.nl](mailto:cwt@avphoenix.nl) of vraag ernaar bij één van de commissieleden (Simon van den Enden, Marcel Kwakkel, Arnoud van 't Hof, Patrick Witte, Roelof Godijk en Frits Gerlach). We horen graag van jullie!

*Simon vd Enden*

## Combinatiefunctionaris

Onze huidige Combinatiefunctionaris, Jannet Vermeulen, beëindigt per 1 januari 2013 haar werkzaamheden.

Inmiddels zijn we al in gesprek geraakt met potentiële opvolgers. Wij roepen overige geïnteresseerden op zich te melden bij het bestuur, binnen 14 dagen na het verschijnen van dit blad. De combinatiefunctionaris is een baan van 19 uur per week, waarvan 60% in dienst van de gemeente voor wijken en scholen, en 40% voor Phoenix jeugdzaken.

*Edwin van den Berg*

## Sprintchallenge Pouwerschool

Op vrijdag 14 september 2012 gaan we een sprintchallenge voor de Pouwerschool uit Overvecht op de atletiekbaan Overvecht organiseren. Met elektronische tijdwaarneming, de vliegende startpoortjes en o.a. workshops in starten uit startblokken, hordenlopen en verspringen.

Er komen ongeveer 100 leerlingen van de klassen 2 en 3 (14 t/m 17 jaar) die in 8 groepjes worden ingedeeld. Elk groepje krijgt een begeleider van school en een begeleider van Phoenix. Daarnaast zijn er vrijwilligers nodig om bij de onderdelen te staan.

De indeling van de ochtend is als volgt:  
10.00-11.00 uur: 4 workshops van 15 minuten  
11.00-11.15 uur: pauze  
11.15-12.15 uur: 4 workshops van 15 minuten  
12.15-12.30 uur: diploma-uitreiking en afsluiting

Op deze dag hebben we een starter voor de ET nodig, een commissaris van vertrek, iemand in het secretariaat, 8 groepsbegeleiders en een aantal mensen bij de workshops. Bovendien willen we graag muziek op de baan, dus wie brengt die dag z'n apparatuur mee en wil diskjockey zijn (uiteraard zijn passende vergoedingen beschikbaar)?

Heb je gelegenheid en vind je het leuk om aan deze activiteit mee te werken? Meld je dan aan via [jeugdinfo@avphoenix.nl](mailto:jeugdinfo@avphoenix.nl) en geef even aan wat je het liefst wilt doen. Samen gaan we er een succesvol en sportief evenement van maken!

*Jannet Vermeulen-Stulen,  
combinatiefunctionaris AV Phoenix*

POUWER is een school voor Praktijkonderwijs in Utrecht. POU staat voor Praktijk Onderwijs Utrecht en WER staat voor onze manier om te leren: Werken, Evalueren en Reflecteren.

## september

1	Bas van Gelderen (63)	21	Marcel Uppelschoten (46)
1	Piet van der Heijden (55)	22	Piet Wink (63)
1	Jeroen Gresnigt (28)	24	Kees Verschoor (44)
2	Lidwien Koot (33)	24	Ruben Klein (18)
3	Roel Timmermans (16)	25	Theun van der Woude (13)
4	Nienke Rijkeboer (23)	26	Marcel Stam (51)
4	Thijs van Deudekom (15)	26	Rogier Overkamp (27)
5	Jasper Commandeur (35)	26	Eline Brinkhuis (9)
5	Simon van den Enden (38)	29	Mulugheta Menghis (49)
6	Ariane Vermeulen (30)	30	Noortje Beenackers (29)
6	Annet Jasperse (55)	30	Hugo Baten (10)
6	Montijn van de Ven (16)	30	Liam Szczerba (11)
7	Tamara Eggenhuisen (29)		
7	Eline van Roon (22)	<b>oktober</b>	
7	Robin Szczerba (13)	1	Jan van der Steen (63)
7	Leonard Tersteeg (30)	1	Willemijn de Weerd (11)
8	Noor van Bruchem (9)	2	Anja Steenhof (48)
10	Jose van Dam (59)	2	Eddy Halter (46)
10	Roelie Linde-Willering (43)	4	Domien te Kaat (86)
11	Teun Hartevelde (56)	4	Sanne van der Veen (26)
11	Nubiah-Grace Hoop (13)	4	Rodney Kuisch (11)
12	Eelke Joosten (25)	5	Onno Schalken (34)
12	Bert van Eijk (54)	5	Sofie Schutte (8)
14	Irma Woud (42)	6	Vivian Boer (19)
15	Marloes de Kovel (23)	6	Daniël Hofman (34)
15	Haja Bettioui (11)	7	Josine Bakker - Jansen (48)
16	Lisette den Ouden (38)	8	Thijs Feuth (31)
16	Maarten Hagoort (16)	9	Kika Hoogstra (10)
16	Sibren van den Berg (17)	11	Matthijs van Leur (39)
17	Siem van der Woude (11)	11	Julia Crommentuijn (11)
17	Jessy van Ee (15)	11	Jules Mallens (10)
18	Karin Kluijtmans (50)	12	Ewout van Rossum (43)
18	Emily Haakmat (29)	12	Anne Khaled (29)
18	Myrthe Coster (13)	14	Ruud Moelands (35)
18	Merel Willemsens (14)	14	Maria Slootweg (58)
18	Jolle Hoogstra (8)	14	Edwin Marquart (45)
19	Eric Tonnis (43)	15	Isai Wandaogo (9)
19	Ruben van Schooten (12)	15	Jasper Jongeling (32)
19	Carlijn Zwart (12)	15	Kardelen-Rana Özdamar (11)
20	Ad Buijs (60)	16	Marlijne van der Hoek (32)
20	Joanne van der Poel (20)	16	Alice Achterberg (26)
21	Léon van der Poel (43)	17	Jeroen Peetoom (17)
21	Eelco Koelewijn (32)	18	Robert Hielckert (59)
		18	Jowy Jansen (10)

18	Menno Akkerman (11)
18	Luc Reij (15)
19	Gwenn Logister (33)
20	Ruben Gosman (45)
20	Sanne van Enk (10)
20	Jetske Berman (11)
20	Marjolein Masclee (41)
21	Marijke Kroon (53)
23	Hans Kingma (32)
24	Julina Bastiaanse (12)
24	Reinier Gerritsen (43)
24	Johan Zomer (9)
24	Hadassa de Velde Harsenhorst (22)
25	Paul Roeland (58)
25	Sabrina Landzaat (33)
26	Inge van 't Veer (26)
26	Tom Wevers (23)
27	Aziz Boucharb (42)
28	Jose de Vries (52)
28	Esther Havekes (27)
29	Cathelijne van Stralen (39)
29	Rick Gijzen (45)
29	Noureddine Chicar (10)
29	Peter Spanning (27)
31	Joussef El Sayed (10)

Govert van Eeten en Iris Kamp zijn twee van de vier leden van de WOC, de wedstrijd organisatie commissie. Al vele jaren zetten zij zich belangeloos in om jaarlijks vele wedstrijden voor de jeugd mogelijk te maken. De vrijwilligerscommissie ging met hen in gesprek om te kijken wat ze precies allemaal doen en uiteraard of ze nog hulp kunnen gebruiken van andere Phoenix'ers.

**“Wat doet de WOC precies?”**

Iris: “de WOC organiseert verschillende wedstrijden voor jeugdige en senioren atleten. Op de baan zijn dit de pupil- en seniorencompetitie (300 deelnemers) en de CD competitie (240 deelnemers). Indoor organiseren we drie maal per jaar een Vrijdagavondinstuif voor D-junioren en ouder, en daarnaast een jeugdindoorwedstrijd. Hartstikke leuk om die kinderen zo te zien genieten van de sport en hier een steentje aan bij te kunnen dragen.”

Govert: Naast deze jeugdwedstrijden organiseren we ook het clubkampioenschap en de clubcross. Beide wedstrijden zijn zoals de naam al doet vermoeden toegankelijk voor alle Phoenix-leden.”

**“Dat zijn een flink aantal taken. Uit hoeveel leden bestaat jullie commissie momenteel?”**

Iris: “Onze commissie telt momenteel vier man. Ik verzorg het wedstrijdsecretariaat. Dit betekent dat ik een week voor elke wedstrijd alle inschrijvingen verwerk en op basis hiervan de wedstrijdindelingen maak. Tijdens de wedstrijden verwerk ik alle tijden en uitslagen. Erg leuk en dankbaar werk. Ik doe het echter al een flink aantal jaren en eigenlijk is het niet meer te combineren met mijn andere werkzaamheden bij Phoenix, mijn gezin en mijn trainingen.

Dus als iemand dit leest die secuur kan werken, enigszins bekend is met wedstrijdathletiek en het leuk lijkt om zich in te zetten voor de jeugd dan hoor ik dat graag.”

Govert: “Ik ben zowel algeheel coördinator als jurycoördinator. Als algeheel coördinator ben ik er in principe voor verantwoordelijk dat de wedstrijden plaats kunnen vinden en goed verlopen. Als jurycoördinator zorg ik dat er voor alle wedstrijden voldoende juryleden zijn. Dit houdt tevens in dat ik zorg dat voldoende mensen de jurycursus volgen zodat er genoeg aanwas is en blijft. Iris verzorgt deze jurycursus overigens. Het zijn allebei hartstikke leuke taken, maar net als Iris heb ik momenteel net iets teveel op mijn bordje liggen. De taak van jurycoördinator zou ik dan ook graag over willen dragen. Maar de WOC doet meer, want naast mij en Iris zijn Marcel Ribbers en Werner Halter lid van onze commissie. Werner verzorgt de PR voor de wedstrijden en Marcel verzorgt voor elk toernooi de lunch en lekkernijen voor de jury. Beide zijn bovendien net als wijzelf voor vele andere dingen inzetbaar, echte manussjes-van-alles.”

Lees je dit en denk je daar wil ik aan meewerken of wil je meer weten over wat de functie van jurycoördinator precies inhoudt: aarzel niet en neem contact op met de WOC of de vrijwilligerscommissie (Hans Rebers of Karola Mulder - [verenigingsmanager@avphoenix.nl](mailto:verenigingsmanager@avphoenix.nl))

*Karola Mulder*



Op zondag 9 september 2012 kun je 's middags weer meedoen aan de clubkampioenschappen op de atletiekbaan Maarschalkerweerd. Gezelligheid staat daarbij voorop. Je kunt je tot woensdag 5 september gratis inschrijven voor deze wedstrijd door je inschrijfgegevens te mailen naar [woc@avphoenix.nl](mailto:woc@avphoenix.nl).

### **Pupillen**

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

De meerkamp begint om 14.00 uur en bestaat uit:  
40 of 60 m sprint  
verspringen  
balwerpen

### **Junioren C en D**

Er is ook een meerkamp voor junioren C en D. De winnaars van elke groep mogen zichzelf clubkampioen noemen en krijgen een mooie prijs.

De meerkamp begint om 13.30 uur en bestaat uit:  
60, 80 of 100 m sprint  
verspringen  
kogelstoten  
1000 m

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

Ook voor junioren A en B, senioren en masters wordt er vanaf 13.00 uur een meerkamp georganiseerd. Het programma van de meerkamp is:

100 m met ET door middel van poortjes  
verspringen  
speerwerpen  
1000 m

### **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 "Ter ere van Julia" er dit jaar erin slagen om haar titel te prolongeren, of zijn de "Tornado's" of de "K4 spaghetti's" dit jaar sneller of slimmer?

### **Friet**

Na de familie-estafette is er friet voor iedereen!

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

Met sportieve groet namens,  
*de Wedstrijd Organisatie Commissie*  
*Iris, Govert, Marcel en Werner*





Sinds jaar en dag worden in het Phoentje sterke en knappe prestaties beloond met de Stermiles. Een leuke rubriek waaruit waardering voor atleten spreekt. Vaak heeft dit stimulerende effecten op de verdere atletiek beoefening van de atleet in kwestie. Er worden echter ook vele walgelijke prestaties neergezet. Het is dan ook erg zonde om deze zomaar in de anonimiteit te laten verdwijnen. In deze éénmalige rubriek een opsomming van de meest beroerde prestaties van de afgelopen periode. Atleten zullen niet gespaard worden in hun beoordeling voor de STERFMILES!

### 5 miles

De volle 5 sterfmiles zijn voor **Peter-Paul Harks**. Na een lange wedstrijdloze periode pakte hij op 17 augustus de draad in Heiloo weer op. Dat gebeurde op de voor hem ongebruikelijk lange afstand van 200m. Dit ging vreselijk slecht. De eerste 100m konden er nog meer door en lieten nog enige sporen van sprintaanleg zien, maar wat het publiek daarna voorgeschoteld kreeg wil je je ergste vijand niet aandoen. Dit had niets meer met atletiek, sprinten of hardlopen te maken. Met een bespottelijke tijd van 27.19 zal Peter-Paul helaas definitief tot c-atleet degraderen.

### 4 miles

**Bernard te Boekhorst** is natuurlijk een zeer verdienstelijk midden-lange afstandloper, maar de laatste paar wedstrijden waren niet direct om over naar huis te schrijven. Excuus van de zwakke prestaties was een enkelblessure. Dat is nog tot daaraantoe, want voor een 40+er praten we nog steeds over bovengemiddelde prestaties. Het was echter het irritant harde gekreun waarmee deze prestaties op de klokken gezet werden die tot deze 4 sterfmiles hebben geleid. Het publiek sprak zijn afschuw uit over het gruwelijk aandoende tafereel en ik geef ze geen ongelijk; het ging door merg en been.

### 3 miles

Ik wil mezelf zeker niet buiten beschouwing laten in deze rubriek. **Leon Graumans** liep net iets minder belabberd op de 200m in Heiloo dan Peter-Paul Harks. Als een mis-

plaatste MLA-vedette stond hij klaar in de startblokken, maar op de sprint is hij geen schim van het fenomeen dat hij wel op de middenafstand is. Na lang tellen stopte de klok op 26.36 en werd Leon ook hard uitgelachen door elke zichzelf enigszins serieus nemende sprinter.



### 2 miles

Nog iemand die enorm aan het aanmodderen is: **Bas Jubels**. Nu de pr vorm er even niet is vindt meneer het direct nodig om het over een andere boeg te gooien en ordinaar te cashen met haaswerk op de 800m. Het zal geen toeval zijn dat de gehaasde dame bij de Trackmeeting in Utrecht na 600m uit de race stapte na dezelfde afstand lang achter Bas aangelopen te hebben. Ze baalde namelijk ontzettend van het prutswerk dat Bas als haas ten toon spreidde.

### 1 mile

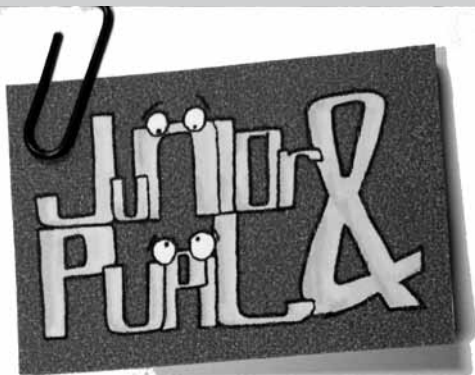
Voor deze laatste mile valt niet specifiek één iemand aan te wijzen. Hij gaat dan ook naar alle pipo's die inconsequent trainen, week na week door de mand vallen bij wedstrijden en nog steeds opscheppen over pr's uit vervlogen tijden. Wie zich aangesproken voelt: gefeliciteerd! We zijn benieuwd wie er in het volgende Phoentje aan de schandpaal genageld kunnen worden!

*Leon*

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)



## Hallo Junioren en Pupillen,

De vakantie is voorbij! Iedereen is weer helemaal opgeknapt en lekker uitgerust. We kunnen weer een nieuw schooljaar aan. Er is in de vakantie een fantastisch vakantieproject met als thema de olympische spelen geweest.

*Roos en Chaya*

## Barbecue

De laatste training voor de zomervakantie vliegt altijd voorbij. Een super bliksemmeerkamp met een leuke activiteit op het eind. Wanneer je dan ben gefinisht hoef je nog maar één sprint te trekken en dat is naar..... DE BARBECUE!!

Ook dit jaar zijn Reinier en Nico (met assistentie van de oudercommissie en hun vrouwen) weer druk bezig geweest om een heerlijke barbecue te organiseren. Met bijna 200 kinderen en volwassenen hebben wij met elkaar gegeten. Wat tot een vrolijke boel leidde. De laatste gingen pas om 22.00 uur weg! Een barbecue was bekend en heeft iedereen na toe kunnen leven. Wat niemand wist was dat ook iemand ook voor het toetje had gezorgd. Toch super leuk... ineens waren daar allemaal doosjes met suikervrije snoepjes. Ook deze zijn in de smaak gevallen.

Bedankt voor jullie inzet. Het was heerlijk!!

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

Heb je het al gehoord? Ook dit jaar gaan we weer met de jeugd en de junioren D op kamp. De datum mag al bekend worden, dus pak gauw jouw agenda erbij. Daarnaast zal

je alle informatie per brief krijgen, dus houd die in de gaten. Het is iets anders dan normaal, dus.. LET OP!!

Datum: 5, 6 en 7 oktober, deze keer dus het eerste weekend in oktober en niet het tweede!!!

Plek en datum: Die blijven nog lekker lang geheim!

## Spreekbeurtenkist

De vakantie zit er dan nu echt op. We zijn allemaal weer begonnen. Een nieuw schooljaar met misschien wel een nieuwe juf of meester. Voor sommige kinderen is het de eerste keer, andere kinderen zijn er allang mee bekend. Ook dit jaar zullen er waarschijnlijk spreekbeurten gehouden moeten worden. Wist je dat we bij Phoenix een hele kist hebben met alle materialen die je in de training gebruikt? Deze kan je lenen als je jouw spreekbeurt houdt over atletiek.

De kist is te lenen bij Jannet, dus spreek haar aan en je krijgt vast een goed cijfer! Succes met de voorbereidingen.....

## Beste Phoenix BCD-junioren!

Vanwege het vertrek van Marijke Dijkstra als trainster zal ik vanaf nu de MLA trainingen voor junioren verzorgen. De training is op woensdagavond van 17.30 tot 19.00 uur op Maarschalkerweerd en de eerste training is op woensdag 22 augustus.

Mijn naam is Leon Graumans en ik ben 23 jaar jong. Vanaf september 2008 ben ik lid van Phoenix. Eerst trainde ik met de studentengroep mee, maar al snel maakte ik de overstap naar de MLA wedstrijdgroep. In deze groep draai ik nu een aantal jaar met veel plezier mee.

Hardlopen is een passie van mij en ik vind het dan ook erg leuk om veel te trainen en wedstrijden te lopen. Ik hoop met de MLA junioren trainingen jullie net zo enthousiast te maken voor de (iets) langere afstanden als ik dat ben en samen mooie resultaten neer te gaan zetten!

Tot op de training!

*Leon Graumans*



## Vakantieproject Olympische Spelen

De zomervakantie was begonnen en dan zitten we bij Phoenix niet stil. Iedere dinsdag, woensdag en donderdag werden er sportmiddagen georganiseerd in verschillende speeltuinen in Overvecht en Zuilen. Meer dan 30 kinderen, ouders, broertjes en zusjes zijn naar het vakantieproject gekomen om mee te doen aan de atletiekactiviteiten met als thema Olympische Spelen. Iedere week stonden er weer andere activiteiten op het programma. Zo was er een landenestafette, ringen werpen en verspringen, een paardenrace, een olympisch letterspel, boomstam werpen en na zes weken de afsluiting een mini-marathon.

In week 5 was er een landenestafette. Hieraan deden verschillende landen mee. Zo liep Turkije, Suriname, Groot-Brittannië en United States. Naast een sprint met hordes, moest ook een stukje worden zakgelopen en dat bleek voor veel kinderen niet mee te vallen. Maar gelukkig was er hulp van de trainers en werden ze ruimschoots aangemoedigd. Daarna werd de groep verdeeld op leeftijd en stond er stokspringen en kogelstoten & boomstamwerpen op het programma. Wat is dat top om een keer met een echte stok te mogen proberen over een medicinkoord (gespannen tussen 2 echte speren) te springen! En om al je spierballen te mogen gebruiken om de boomstammen zo ver mogelijk weg te werpen. Tenslotte de Afrikaanse estafette: water in een bak scheppen, de bak op de hoofd en er dan via een hindernisparcours zo snel mogelijk mee naar 'huis'. Welk land heeft na 5 minuten het meeste

water verzameld? Wethouder Rinda den Besten genoot zichtbaar van het spektakel!

Net als op de olympische spelen werd ook dit project afgesloten met een marathon. Iedereen kon meedoen. Het lag aan de leeftijd hoeveel rondes je moest lopen. Was je onder de 8 jaar liep je één ronde, was je boven de 8 jaar dan moest je twee rondes. Een ronde was toch al gauw 600 meter over het gras, grindpaatjes, heuveltjes en asfalt. Wanneer de kinderen niet hoefde te lopen, werd er aangemoedigd. Tijdens het rondje kwam je allemaal posten tegen. Op de stempelkaart die de kinderen bij zich hadden werd dan een kruisje gezet in de goede cirkel. Het stempelkaartje waren toch echt de olympische ringen. Een marathon kan dan ook niet afgesloten worden met een medaille, een appel en een lekker glaasje limonade. Het was een en al vrolijke sportieve boel. Op naar volgend jaar!



*Een ander vakantieproject werd door 2 deskundige koks en vele ouders geleid: de Zomerbarbecue!*

## atleet

Nida Huijben	44
Tim van Enk	29
Jinke van der Sluis	26
Yara van Dee	22
Fieke Witte	20
Juras Huijben	20
Luc Orbons	18
Sanne van Enk	18
Johan Zomer	13
Kyra Pluimakers	12
Pieter Maas	12
Esther Spruit	11
Lisa Brandenburg	11
Ok de Kieft	11
Sebastiaan van der Grift	11
Antoni Elkenbracht	10
Dat de Kieft	10
Filip van der Vegt	10
Floris Roest	10
Ines van den Berg	10
Jorieke Beernink	10
Luc Reij	10
Merel Willemsens	10
Roman Rookhuizen	10
Siem van der Woude	10
Veerle Dijkstra	10
Anne Spruit	9
Chiel van Steenberg	9
Douwe Jansen	9
Eline Brinkhuis	9
Elly Thomas	9
Femke Beernink	9
Jules Mallens	9
Max Veerman	9
Nena Henzing	9
Noa Doornekamp	9
Sjoerd Froeling	9
Thijmen Immerzeel	9
David Brouwer-Munoz	8
Guus van der Vegt	8
Joanne van der Poel	8
Menno Akkerman	8
Rachella Boodoe	8
Robin Hetharia	8
Sibren van den Berg	8
Theun van der Woude	8
Veronika van den Berg	8
Daniel van der Poel	7
Hugo Baten	7
Jetske Berman	7
Jort Brandenburg	7
Julia Orbons	7

## aantal

door Peter Verburg			
Heb je zelf uitslagen die het vermelden waard zijn? Mail deze dan naar <peter.a.verburg@gmail.com.>			
Milou Eijbroek	7	Maarten Hagoort	4
Thimon van der Sluis	7	Noah Francisca	4
Tomas Schoemaker	7	Pia van der Schaft	4
Anne van Gils	6	Robin Szczerba	4
Carlijn Zwart	6	Roman van Rookhuizen	4
Guusje Reiff	6	Steven van der Brink	4
Guusje van der Vorst	6	Isai Wandaogo	3
Jeroen Peetoom	6	Julia Crommentuijn	3
Kika Hoogstra	6	Marleen van Kempen	3
Liam Szczerba	6	Nalini Sreeram	3
Luc van den Brink	6	Pascal de Jager	3
Noor van Bruchem	6	Thijs Masmeyer	3
Nubia-Grace Hoop	6	Freek Jacobs	2
Thijs Hoogenraad	6	Hannah Jansen	2
Thomas Boonen	6	Josja Veul	2
Anass Charki	5	Judith Kok	2
Jannah de le Lijs	5	Luna van Velzen	2
Koen Willemen	5	Maite Borgman	2
Linn Rosanne de Boer	5	Martha Brouwer-Munoz	2
Milan Coppens	5	Max Verbrugge	2
Nina van Eijk	5	Nanne Langhout	2
Rodney Kuisch	5	Puck Mekel	2
Sybren Heijnen	5	Rebekka van der Grift	2
Daantje Mekel	4	Ruben van Schooten	2
Daphne Mesquita	4	Florine Sreeram	1
Femke Brouwer	4	Heleen Gierveld	1
Hein van den Brink	4	Jamie Jansen	1
Jade Hermkens	4	Merle Beernink	1
Koen van Beem	4	Wietske Brouwer	1



Luc Reij bij de erg natte C-Spelen in Amsterdam

**6-6-2012      Werpdriekamp      Gouda**

mc		
kogel_3	Yara van Dee	11.07
discus_1	Yara van Dee	26.36
speer_500	Yara van Dee	27.28

**1-7-2012      Meerkamp      Gouda**

jd		
80m	Luc Orbons	10.04
1000m	Luc Orbons	3.14.40 p
80mhrd_76	Luc Orbons	12.22
ver	Luc Orbons	4.76
hoog	Luc Orbons	1.50 p
kogel_3	Luc Orbons	8.46 p
speer_400	Luc Orbons	17.52 p
zevenkamp	Luc Orbons	3968 p
mc		
150m	Yara van Dee	21.07
150m	Fieke Witte	22.37 p
150m	Kyra Pluimakers	22.74 p
150m	Merel Willemsens	23.91 p
150m	Anne Spruit	24.25 p
600m	Yara van Dee	1.59.10
600m	Kyra Pluimakers	2.00.10 p
600m	Fieke Witte	2.00.36 p
600m	Anne Spruit	2.09.95 p
600m	Merel Willemsens	2.11.47 p
80mhrd_76	Yara van Dee	14.01 p
80mhrd_76	Kyra Pluimakers	14.06
80mhrd_76	Fieke Witte	14.22 p
80mhrd_76	Anne Spruit	16.41 p
80mhrd_76	Merel Willemsens	17.33 p
ver	Merel Willemsens	3.37 p
ver	Fieke Witte	3.63
ver	Kyra Pluimakers	3.77
ver	Anne Spruit	3.85 p
ver	Yara van Dee	4.34
hoog	Merel Willemsens	1.15 p
hoog	Fieke Witte	1.25 p
hoog	Anne Spruit	1.30 p
hoog	Kyra Pluimakers	1.30 p
hoog	Yara van Dee	1.35
kogel_3	Yara van Dee	10.88
kogel_3	Fieke Witte	5.49
kogel_3	Kyra Pluimakers	6.05 p
kogel_3	Merel Willemsens	7.68 p
kogel_3	Anne Spruit	8.12 p
speer_500	Kyra Pluimakers	12.46
speer_500	Fieke Witte	15.46 p
speer_500	Anne Spruit	19.93 p
speer_500	Yara van Dee	24.72

zevenkamp	Merel Willemsens	1917 p
zevenkamp	Anne Spruit	2521 p
zevenkamp	Fieke Witte	2591 p
zevenkamp	Kyra Pluimakers	2648 p
zevenkamp	Yara van Dee	3407 CR
md		
600m	Nida Huijben	1.47.18
600m	Esther Spruit	2.11.17 p
600m	Lisa Brandenburg	2.17.03 p
600m	Jinke van der Sluis	2.19.10
60mhrd_76	Nida Huijben	10.68
60mhrd_76	Jinke van der Sluis	11.27 p
60mhrd_76	Esther Spruit	13.76
60mhrd_76	Lisa Brandenburg	14.64 p
ver	Esther Spruit	3.21 p
ver	Lisa Brandenburg	3.22
ver	Nida Huijben	4.36
ver	Jinke van der Sluis	4.63
hoog	Lisa Brandenburg	1.05 p
hoog	Esther Spruit	1.15 p
hoog	Jinke van der Sluis	1.25 p
hoog	Nida Huijben	1.35 p
kogel_2	Lisa Brandenburg	4.62 p
kogel_2	Esther Spruit	6.35
kogel_2	Jinke van der Sluis	8.52
kogel_2	Nida Huijben	9.83 p
speer_400	Lisa Brandenburg	10.91 p
speer_400	Esther Spruit	12.59 p
speer_400	Nida Huijben	17.11
speer_400	Jinke van der Sluis	17.14
zeskamp	Lisa Brandenburg	1304 p
zeskamp	Esther Spruit	1643 p
zeskamp	Jinke van der Sluis	2381 p
zeskamp	Nida Huijben	2875 p

**4-7-2012      Instuif      Leiden**

jd		
80m	Tim van Enk	11.65 -2,4
600m	Tim van Enk	1.46.58
ver	Tim van Enk	4.40
speer_400	Tim van Enk	17.85
md		
1000m	Nida Huijben	3.12.58 p
Weer net boven het stokoude CR van Sandra Heus. Nog 18/100...		

**6-7-2012      Instuif      Rotterdam**

jd			
100m	Juras Huijben	14.63 p	-0,3
200m	Juras Huijben	29.50 p	-0,5

## UITSLAGEN!

8-7-2012	Meerkamp	Lisse
md		
600m	Nida Huijben	1.44.60
En ook nu weer net boven het CR... Maar het kan nog.		
60mhrd_76	Nida Huijben	10.78
ver	Nida Huijben	4.51
hoog	Nida Huijben	1.30
kogel_2	Nida Huijben	8.97
speer_400	Nida Huijben	16.77
zeskamp	Nida Huijben	2844

13-7-2012	Gert Ruinemans	Steenwijk
jd		
150m	Juras Huijben	21.7 p
md		
150m	Nida Huijben	20.7
300mhrd_7	Nida Huijben	44.4 CR

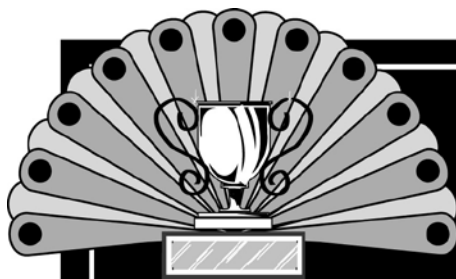
15-7-2012	Track Meeting (4)	Utrecht-Nw. Mw.
mc		
100m	Yara van Dee	13.88 -0,1
100m	Kyra Pluimakers	15.20 -0,1
800m	Nina van Eijk	2.36.79
ver	Kyra Pluimakers	3.82 1,3
ver	Yara van Dee	4.56 0,2

20-7-2012	Track Meeting	Wageningen
mc		
1500m	Nina van Eijk	5.27.53 p

10-8-2012	Track Meeting (5)	Utrecht-Nw. Mw.
mc		
1500m	Nina van Eijk	5.26.79 p
200mhrd	Fieke Witte	36.28 p
kogel_3	Yara van Dee	10.51
discus_1	Yara van Dee	31.99

17-8-2012	PAC-instuif	Rotterdam
jc		
100m	Luc Reij	12.06 p
100mhrd_8	Luc Reij	13.95 CR

25-8-2012	C-spelen dag 1	Amsterdam-OS
jc		
100mhrd_8	Luc Reij	14.28 hf
100mhrd_8	Luc Reij	14.90 serie
100mhrd_8	7 Luc Reij	15.01 f
mc		
300mhrd_7	Fieke Witte	52.59 p
kogel_3	Yara van Dee	10.35 kw.
kogel_3	Yara van Dee	10.66 f
discus_1	Yara van Dee	32.67 kw.
discus_1	2 Yara van Dee	32.69 f



de hoogste kwaliteit  
tegen de laagste prijs

# NICO PAUW SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

# ZOMERKLAAR?



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

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

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

De complete hardloopwinkel

## **RUN2DAY**

Mariastraat 10, Utrecht  
Grote Haag 129, Amersfoort

\*Kortingen niet in combinatie met andere acties of aanbiedingen, tenzij anders vermeld. Vraag naar de voorwaarden in de winkel of klik op [www.run2day.nl](http://www.run2day.nl).



## 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 sportschoenen 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**®

Nachtegaalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

**Stel jezelf eens voor?**

Ik ben Co Laan, 32 jaar oud en woonachtig in Utrecht vanaf 2006. Voor ik naar Utrecht kwam heb ik in Wageningen gewoond en gestudeerd. Oorspronkelijk kom ik uit Andijk, een dorp in Noord-Holland aan het IJsselmeer tussen Enkhuizen en Medemblik. Aangezien dat vrij ver van Wageningen ligt, ben ik direct na mijn middelbare school verhuisd naar Wageningen. Daar ken ik mijn vriendin ook van, maar pas rond de tijd dat ze in Utrecht kwam wonen hebben we iets met elkaar gekregen. Samen hebben we een moestuin met een huisje in Utrecht, vlak achter de baan in Overvecht. Het is enorm leuk en we kunnen regelmatig lekkere groenten oogsten.

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

In het dagelijks leven ben ik geohydroloog bij Royal Haskoning DHV. Geohydrologie is 'iets' met grondwater. Waarschijnlijk weten weinig mensen wat dat precies inhoudt, dus ik zal het even kort proberen toe te lichten aan de hand van wat voorbeelden. Ik voer regelmatig onderzoeken uit voor drinkwaterbedrijven. Zo zijn er drinkwaterbedrijven die in duingebieden grondwater oppompen om drinkwater van te maken. Omdat het neerslagwater dat in de duinen valt niet genoeg is om het onttrokken grondwater aan te vullen, infiltreren de drinkwaterbedrijven zelf ook water in aangelegde infiltratievijvers (dit water is afkomstig vanuit de rivieren of het IJsselmeer bij Andijk). Dat lijkt misschien wat omslachtig, maar wordt zo gedaan omdat het water tijdens het stromen door het zand wordt gezuiverd, waardoor er geen chloor aan het water hoeft te worden toegevoegd. Als het drinkwaterbedrijf onderhoud wil plegen aan de plassen, drinkwaterputten wil verplaatsen of bijplaatsen dan onderzoek ik wat 'grondwatertech-nisch' gezien hiervan de gevolgen zijn.

Ook voer ik regelmatig onderzoeken uit naar het effect van grote ruimtelijke ingrepen op de grondwaterstand. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de aanleg van een grote zandwin-put, een recreatieplas, een baggerspeciedepot, en dergelijke. Verder heb ik een groot aantal onderzoeken gedaan voor natuurgebieden. Veel planten hebben een specifieke optimale grondwaterstand. Door onderzoek te doen aan de grondwaterstand wordt ook duidelijk of een gebied goed of minder goed geschikt is voor bepaalde planten.

Ik ben trouwens niet meteen begonnen met een studie geohydrologie in Wageningen (ik had er nog nooit van gehoord voor ik naar Wageningen kwam). Na twee jaar landschapsarchitectuur ben ik overstapt naar Bodem, Water en Atmosfeer. Aldaar ben ik me steeds meer gaan verdiepen in de hydrologie, en uiteindelijk geohydroloog geworden.

**Hoe ben je met atletiek in aanraking gekomen?**

Op de middelbare school deden veel van mijn vrienden aan atletiek bij SAV, ikzelf echter niet. Ik raakte door mijn vrienden echter al wel geïnteresseerd. In Wageningen ben ik eerst wat voor mezelf gaan hardlopen. Ik liep regelmatig een klein rondje voor mezelf in de polder, maar toen ook mijn zus in navolging van haar vriend destijds aan atletiek ging doen, kon ik niet meer achter blijven. Ik heb toen de stoute schoenen aangetrokken en ben naar een training van de Wageningen Studenten Atletiek Vereniging Tartlétos gegaan. Dat beviel zo dat ik daar ben blijven trainen. Nog steeds voel ik een hechte band met Tartlétos en Tartléten.

De naam Tartlétos heeft overigens niets met Tartan te maken, maar komt van de woonwijk Tarthorst. Bij Tartlétos heb ik een onwijs leuke tijd gehad en veel leuke mensen en vrienden ontmoet. Elk jaar komen we weer samen voor de Veluweloop en hebben we een reünie met mijn generatie Tartléten. In die tijd heb ik ook een aantal maal een meegedaan aan de Trackmeetings in Utrecht (toen nog Overvecht).

**Hoe ben je bij Phoenix terechtgekomen?**

In Wageningen had ik het op een gegeven moment te druk met reizen en afstuderen dat trainen er niet meer in zat. Na mijn studie verhuisde ik naar Utrecht en ik had al van verschillende mensen gehoord dat Phoenix zo leuk was (onder andere oud clubgenootje Zita Zoons). Ik had echter weinig zin om te gaan trainen na lange werkdagen incl. reizen en heb daarom eerst een paar jaar weinig aan hardlopen gedaan in Utrecht. Na verloop van tijd begon het toch te kriebelen en ben ik eerst voor mezelf in het panbos gaan rennen. Na een half jaar kreeg ik nog meer zin en ben toen bij een training van Phoenix wezen kijken. Ook daar was het zo leuk dat ik ben blijven plakken. Dat was in de zomer van 2009, dus inmiddels ben ik 3 jaar lid.

**Wat doe je nu als vrijwilliger bij Phoenix?**

Als vrijwilliger ben ik actief bij zowel de Berekuilloop als de organisatie van de Trackmeetings. Allebei een serie wedstrijden, maar totaal verschillend qua opzet. Toch vind ik beiden enorm leuk om te doen. Bij de Berekuilloop help ik waar nodig, dat is dan bij de inschrijvingen, om medailles uit te delen of bij de start om te kijken of alles goed gaat. Altijd vaste prik, elke tweede zondag van september t/m juni is de Berekuilloop. De sfeer is altijd goed en het rondje enorm leuk. Ik raad iedereen aan om mee te doen. En de Trackmeetings, daar ben ik anderhalf jaar terug in gerold toen Kasper me vroeg. De organisatie staat al heel lang goed, dus ik heb wat dat betreft weinig hoeven bij te dragen. De Trackmeetings vormen een serie van 6 baanwedstrijden, sinds dit jaar op Nieuw-Maarschalkerweerd.

De eerste wedstrijd was meteen een enorm succes met een recordaantal deelnemers van meer dan 660. Dit aantal hadden we nooit verwacht en we hebben geluk gehad dat alles goed ging, zonder enige uitloop in het chronoloog. Mijn rol bij de trackmeetings is die van het materiaal. Ik ben samen met een aantal anderen dan verantwoordelijk voor de op- en afbouw van de baan. Meestal beginnen we rond een uur of 3 's middags en dat gaat dan door tot het einde van de avond. In het begin wist ik weinig van materiaal en was ik een beetje huiverig om in deze taak te springen, maar inmiddels heb ik veel geleerd (van Peters expertise).

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

Het leukste vind ik het samenwerken aan een leuk evenement en het contact met de deelnemers. Bij de trackmeetings kom ik bovendien veel bekenden tegen, wat erg gezellig is. Verder is de ontspannen sfeer die er altijd heerst erg fijn. Bovendien vind ik het zelf ook belangrijk om wat terug te doen voor de vereniging, aangezien ik er zelf train en regelmatig her en der een wedstrijdje meepik.

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

Phoenix is erg gezellig en biedt veel mogelijkheden. Ik heb zelf in een verschillende groepen getraind bij Phoenix en ik merk wel dat de groepen sterk verschillen, toch is het overal gezellig en hebben mensen plezier met elkaar. De verschillen tussen groepen horen denk ik ook bij een grote vereniging als Phoenix. Diversiteit maakt een vereniging kleurrijk.

**Is er nog iets dat je absoluut aan de leden kwijt wil?**

Een courgette uit de moestuin. En dat ik iedereen kan aanraden zelf een moestuin te beginnen. Daar is veel plezier uit te halen. Het kan echter wel ten koste gaan van de trainingsuren.. zelf ben ik afgelopen 5 maanden niet meer aan trainen toegekomen, dus ik kan weer van nul beginnen.

Co, van harte bedankt voor je uitgebreide interview.

*Bart Broex*



**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





De Rallarvegen is de mooiste fietstocht van Noorwegen, waar ook Lars van kan getuigen, met wie ik hem drie jaar geleden heb gefietst. Het is de tot grindweg opgekalefaterde aanlegsweg van de spoorlijn naar Bergen, die dwars over de toendra langs de ijskap Hardangerjøkulen loopt (zesde grootste van Noorwegen), en vervolgens steil omlaag duikt naar de fjord bij Flåm.

Veel mensen fietsen de Rallarvegen naar beneden, van 990 m hoogte in Haugastøl over de pas tot 0 m aan de fjord, 81 km verderop. Maar, zo dacht onze voornaamste loopkameraad en ultraloper Runar negen jaar geleden, je kunt hem natuurlijk ook lopen in plaats van fietsen, en bergop lopen in plaats van bergaf! Kortom, de Rallarvegsløp was geboren, en inmiddels doen een kleine honderd mensen elk jaar mee aan dit pittige stukje lopen. De 81 km is opgesplitst in twee etappes, eentje van 54 km, beginnend aan de fjord, daarna 1450 m stijgend (ja, dat is meer hoogtemeters dan de Galibier vanuit Briançon, en anderhalf keer zo veel als die slappe Alp d'Huez), en eindigend met een stuk abominabele stenenweg. Daarna nachte slapen in een prachtig hotel uit 1909 met uitzicht op de ijskap, Finse, en de tweede dag hup de laatste 27 km, met netto 220 m daling op een prima onverharde weg.

Tot nu toe waren we altijd op vakantie tijdens de Rallarvegsløp, of te goed in baanloopvorm om 81 km te gaan rennen, maar dit jaar was er geen excuus, of het moest de flauwe smoes zijn dat we net drie dagen eerder terug waren gekomen van 11 maanden rond de wereld, met aan het eind 2 weken in de woestijn van Utah waar het rond de 38 C was. We hadden redelijk getraind en lange wandelingen en (wat) lange looptoers gemaakt, dus we gingen ervoor!

Inmiddels was er nog wel een kleine Jiri om rekening mee te houden, maar ach, hij was al zo veel meegeweest in de racekar, dus waarom zou hij geen zin hebben in een gezellige ultraloop? We hadden allebei nog nooit verder dan 42 km gelopen op een dag, laat staan met een kar en 1450 m klimmen, maar het moest kunnen, dus uitkomme!

Mijn moeder, tevens de oma van Jiri, vond het niet zo'n vreselijk goed idee om Jiri op deze manier mee te nemen in het hooggebergte – ik was namelijk nog even vergeten te zeggen dat er onderweg alleen na 20 km nog een treinstationnetje is, en verder niets, niets en niets behalve grimmige bergen, en sneeuw, en een paar in 1930 verlaten spoorwachterhuisjes. Ik sprak met mijn moeder af dat ik niet zou starten als het bijvoorbeeld 3 C en regen zou zijn (best vaak in de Noorse bergen, vooral deze zomer).

De weersvoorspellingen waren goed, 7 C, half bewolkt

en meewind, en bovendien hadden we Jiri in zijn Nepal-fleecepak en Noorse winter-skislaapzak gehesen, dus geen vuiltje aan de lucht. Ook hadden we nieuwe wielen voor de kar gekocht in Amerika, dus wat kon er misgaan? Een boel, zoals uit het vervolg zal blijken!

's Ochtends, bij het vertrek uit het hotel op 1222 m, regende het, en de temperatuur was.... 4 C! Mooi, zei Meike, we hebben afgesproken dat we niet zouden lopen bij 3 C en regen, dus dat gaat prima!

Om half twee ging het startschot en hup, daar gingen we, verbaasd nagestaard door alle Japanners die de fjord in Flåm in enorme aantallen aandoen in 3000+persoons-cruiseschepen die het arme dorpje van 400 inwoners tot een Madurodam maken.

Na al onze bergtochten in Utah en Colorado, en een weekje rust, ging het heerlijk en ik liep vlak achter de kop tussen de ultraloopelite van Noorwegen met een tevreden slapende Jiri in de kar! De bandjes van de kar zoefden over het asfalt waarmee we de eerste 10 km nog verwend werden. Hoewel, zoefden? Die ene achterband had ineens wel een vervaarlijke slag! Verdorie, alle spaken van dat prachtige nieuwe wiel zaten los!!! Na drie km zat ik op datzelfde fijne asfalt, alle spaken aan te draaien! In de tien minuten die voorbij gingen, liep natuurlijk het hele veld, inclusief Meike, voorbij, en nadat de spaken weer vastzaten en de ergste slag uit het wiel verdwenen was, snelden Jiri en ik weer verder, op weg naar het hooggebergte. Nog 51 km voor de boeg!

Al snel liepen we Meike en een stuk of 25 anderen weer voorbij, en daar begon de klim. Rustig, rustig, de steile stukjes wandelen, en ik liep een tijd op met Vera, die precies even oud was als mijn moeder. Zo veel nadeel geeft die 25 km kar-plus-Jiri dus ook nog wel in de klim, maar ik mag ook wel vermelden dat Vera BELACHELIJK goed die helling opliep voor een 67-jarige. Ik zal het meteen maar verklappen: ik heb haar pas aan de finish weer gezien! Wat een taai!

De eerste 500 hoogtemeters gingen als een dans, met massa's heerlijke bloemen, prima temperatuur, honderden meters hoge donderende watervallen (het voordeel van een hele slechte zomer, perfecte watervallen), en fietsers die door Jiri met een blij "hai" werden begroet en ons enthousiast aanmoedigden, behalve sommige jonge buitenlanders die het maar absurd vonden om 54 km op een dag te gaan rennen met een 1-jarige dreumes in de kar.

Daarna kwamen de Myrdalssvingene - een stuk of 30 haarspeldbochten met los gruis, ongeveer 20% steil. Hier

is het natuurlijk wandelen geblazen (zelfs zonder kar...) en je gaat zo langzaam dat er goed de tijd is om te eten, en Jiri en ik deelden drie heerlijke krentebollen en een boel limonade. Op 860 m hoogte mochten we proviand achterlaten, en terwijl ik ons eten in de kar propte, kwam Meike er alweer aanrennen: het ging supergoed met haar!

Jiri was dolblij om Meike even te zien, en terwijl Meike inpakte renden Jiri en ik alweer verder langs een serie beeldschone meren, omkranst met bloemen, bergberken en watervallen. Langs een kristalheldere rivier ging het verder omhoog, ik vulde de fles weer bij uit een beekje, en het ging geweldig! Eerste 25 km in 2.5 uur, ondanks het hoogteverschil!

Na 30 km stond Runar langs het parcours aan te moedigen, en het was fijn om even een vriend tegen te komen in de middle of nowhere. Het was stuivertje wisselen met een aantal medelopers, ik moest vaak even stoppen om Jiri te voeren – de lummel had een vreetaanval ondanks dat we hem voor de start categorisch volgepropt hadden met anderhalve avondmaaltijd van zijn lievelingseten. Inmiddels waren we op 1100 m boven de boomgrens, met regen, harde tegenwind, en nog 24 km voor de boeg... en wat voor kilometers.....

Ik heb namelijk nog niet gezegd wat het allerergste was van de loop: de 48 sneeuwvelden die we over moesten, in totaal een kleine 5 km sneeuw door de sneeuwrijke winter en de tot nu toe waardeloze zomer. Ik dacht nog, dat loopt wel los maar verdorie, bij het eerste, slechts 50 m lange sneeuwveld op 33 km zank de moed me in de schoenen: enorm glibberige diepe papsneeuw waarin de wielen diep wegzonken: ik kreeg de wagen er bijna niet door. En dat dus nog 47 keer....

De problemen pakten zich samen, want ook de spaken waren weer losgegaan en het wiel begon opnieuw verdacht veel op een banaan te lijken, dus een nieuwe spakenspanactie met ijskoude handen en besneeuwde spaken was noodzakelijk. Ik werd er niet vrolijk van! De benen gingen echter nog steeds verrassend goed!



Jiri was inmiddels ook begonnen met “poep, poep, poep” roepen en dat betekent over het algemeen niet dat hij een lekker middagslaapje gaat doen. Drie kwartier verder, op 38 km, was er eindelijk een plek met wat minder wind, en was de regen gestopt, dus aan de slag met wellicht een epische poepluier. Ik viste de luiers onder uit de kar, pats, kramp in mijn hamsnaar door de kou! Uiteindelijk wist ik Jiri op de zorgvuldig uitgezochte hoge platte steen te krijgen, waarbij het een grote troost was om te voelen hoe heerlijk warm het ventje was door de waterdichte superslaapzak. En toen.... dook Meike ineens op, als een reddende engel! Ik ben meestal blij om haar te zien, maar nu had ik bijna een vreugdedansje gedaan!

Als een superteam regelden we de luier, en toen kon de grote sneeuw-ellende beginnen. Ik had de kar misschien zelf nog wel door 46 van de 48 sneeuwvelden gekregen, maar niet door de andere twee, hele steile ellendig glibberige passages. Met zijn 2-en, met beide nog steeds prima benen, lukte het wel en we leken het gewoon te gaan redden! We voelden ons twee poolreizigers op een bizarre expeditie, het is volslagen surrealistisch om in de mist en (weer) regen een babykar door de sneeuw te duwen, met daarin een vrolijk zingende en kletsende Jiri! Twee keer sloeg de kar om, en Jiri moest alleen maar lachen! Geloof me, het was niet gevaarlijk maar wel heel zwaar....en eigenlijk best grappig.

Maar als je dacht dat dit alles was heb je het mis: voor de derde maal veranderde na 48 km het achterwiel (bijna) in een banaan, en ik moest weer aan de gang met de spakenspanner. Weer lukte het, en de sneeuwvelden waren over! We dachten naar de finish te kunnen dansen, toen

het wiel het ineens wel best vond en er tegelijk drie spaken braken! De hele zaak was onherstelbaar beschadigd en de kar kon niet verder.

Nog drie km te gaan... we hadden het zo gehad dat we de kar hebben achtergelaten, en ik Jiri hardlopend die laatste 3 km op de nek heb genomen terwijl de nog steeds belachelijk goed lopende Meike het kapotte wiel meenam. Bij de finish stond onze vriend Jim als tijdwaarnemer, en het was fantastisch om het binnen 7 uren te redden ondanks alle problemen.

Toen we vlak daarna de eetzaal inkwamen kregen we applaus: iedereen had zich afgevraagd hoe we in godsnaam die kar door de sneeuw moesten krijgen, en een heleboel tegen- cq medestanders bekenden dat ze bij elk sneeuwveld aan de kar hadden gedacht.... We waren supertrots en er waren zelfs nog 20 man die na ons binnenkwamen. En toen ik me een paar uur later opmaakte om op een geleende fiets die klotekar op te gaan halen

gebeurde het wonder: de laatst aankomende deelnemer (en dan hebben we het over 22:30), Marit Bjertnes, had de kar meegenomen! Ze zei simpelweg "ja, ik dacht dat jullie daar wel blij van zouden worden...." .

Ik kon de kar niet meer repareren maar gelukkig wilde Liv, de leuke dame van een van onze medelopers, wel op Jiri passen, dus na een korte nacht konden we ons opmaken voor de laatste 27 km. Hierover kan ik kort zijn: de eerste helft ging prima voor ons beiden, en daarna werd het heel, heel, zeg maar ellendig zwaar. Ik liep nog even derde en werd twaalfde terwijl ik het geen moment liet zitten, dat zegt wel genoeg! Kramp in beide hamstrings na de finish, nog net binnen 2 uur binnen. Meikes knie vond het wel best en ze kwam bijna een uur na mij aan de finish, maar ook zij haalde het. Ik kan niet zeggen dat die eerste ultraloop naar meer smaakte, maar een fantastisch bergavontuur, dat was het!

*Gerard*



Ongewild was het weer een hele puzzel en tot ons groot ongenoegen lopen we ook steeds een stel maanden achter. We zijn druk op zoek naar mogelijkheden om de meest actuele prestaties te kunnen beoordelen: het helpt natuurlijk als alle atleten hun prestaties zelf doorgeven aan Peter Verburg en uiteraard ook daarvan verslag doen op de website. Er is voldoende aanleiding toe, want wat een hoop CR's en pr's waren er weer. Gelukkig krijg je per CR een taart van Mirjam, mocht je hier onverhoopt overgeslagen zijn bij de verdeling.

### 10 miles

Kersvers redactielid en meteen de volle mep, dat lijkt twijfelachtig maar **Leon Graumans** verdient dat wel met zijn NK-tijd van 3.54.32 op de 1500m. Toe maar. En ook nog 4.24.46 op een Engelse mijl....

### 9 miles

Ook op het NK, ook op de 1500m: **Lorraine Ravenstein** die er een prachtige 4.36.16 voor nodig had. Sneller was ze nog nooit. Dat CR op 1000m van 2.56.72 komt er nog bij.

### 8 miles

Door fysiek ongemak niet op het NK, maar wel heerlijke 800 meters aan het lopen, die **Jeroen Rodenburg**. Eerst 1.57.39 en dan nog een pr-verbetering naar 1.54.74.

### 7 miles

Misschien voelt hij zich wat opgejaagd door een bijna leeftijdsgenoot, feit is dat **Wim van Teutem** in exact 29 dagen 5 CR's gevestigd heeft van 800m tot 10.000m.

### 6 miles

Op vertrouwd terrein, de baan in Hulst, verbetert **Mariska Bun** de aloude toptijd van 12.2 op de 100m. Eindelijk is de beste clubtijd ook daar vervangen door een elektronisch gemeten 12.39.

### 5 miles

Je moet het maar doen, zo scherp en nauwkeurig je eigen CR verbeteren. **Vivian Boer** wierp de speer 27.86 ver in Wageningen en daarna 27.87 bij de seniorencompetitie.

### 4 miles

Nog een titeljager, maar dan in Emmeloord. In een knappe wedstrijd het grootste deel solo lopen op weg naar titel en prachtige 31.38.51 is voor **Bernard te Boekhorst** genoeg voor deze miles.

### 3 miles

**Pascale Schure** is ook op zoek naar CR's en haalt ze op 100 en 200m, in 13.27 en 27.73. En dat op één en dezelfde seniorencompetitie.

### 2 miles

**Werner Andrea** is ook op zoek naar CR's en haalt ze op 100 en 200m, in 11.50 en 23.21. En dat op één en dezelfde seniorencompetitie!

### 1 mile

**Neeltje van Hulten** is ook op zoek naar CR's en haalt ze op ver- en hoog-springen, met 5.49 en 1.45. En dat op één en dezelfde seniorencompetitie! Goed meegeteld, dat waren er 6 in één wedstrijd.



### Eervolle vermeldingen

En dan blijven nog een hoop CR's, plakken op het NK Masters en pr's buiten beeld. Jannet Vermeulen, Eric de Jonge en Iris Kamp zorgden voor CR's en plakken, Lars Janssen leverde een heerlijke tienkamp en net zo prettig lezend website-verslag af met ook al een nieuw CR en dan waren er nog heerlijke pr's van o.a. Lisa Rodenburg, Gerrieke, Patrick Wieser en Jeroen Witteveen.

	Oud	Nieuw	Stand
Mariska Bun	16	6	22
Lorraine Ravenstein	8	9	17
Maarten van Ommen	14		14
Leon Graumans	3	10	13
Bernard te Boekhorst	9	4	13
Alice Achterberg	11,33		11,33
Menno Zuidema	10		10
Wim van Teutem	2	7	9
Jeroen Rodenburg		8	8
Saskia de Vries	7		7
Jeroen Peetoom	6		6
Bert Kamphorst	5		5
Jannet Vermeulen	5		5
Koen Deckers	5		5
Vivian Boer		5	5
Pascale Schure		3	3
Neeltje van Hulten	1,5	1	2,5
Werner Andrea	0,5	2	2,5
Iris Kamp	2		2
Iris Hussels	1,33		1,33
Marloes Vrolijk	1,33		1,33
Mieke Baldé	1		1
Monique van Schip	1		1

# UITSLAGEN!

## 3-6-2012 Lintloop Vleuten

h35			
10em	4	Jaap Vink	0u58.31
10em	43	Erwin Braak	1u18.06

## 6-6-2012 Werpdriekamp Gouda

d40			
kogel_4		Iris Steverink	7.83
discus_1		Iris Steverink	17.16
speer_600		Iris Steverink	17.21

## 27-6-2012 Instuif Eindhoven

d5en			
800m		Eline van den Broek	2.23.44

## 29-6-2012 Goudse Kaas- en Gouda

hsen			
100m		Bas Jubels	11.77
200m		Bas Jubels	23.37
800m		Siem Uittenhout	2.07.45
3000m		Kasper Kerver	10.08.15
h35			
800m		Simon van den Enden	2.04.02
Zijn oude pr was 2.04.35 uit 2009 alweer.			
h60			
3000m		Wim van Teutem	11.33.97
d5en			
800m		Gerrieke Grootemarsink	2.24.40

## 29-6-2012 Instuif Leiden

hsen			
kogel_7		Martijn Spaan	9.69p
discus_2		Martijn Spaan	21.79

## 30-6-2012 Dubbele Slinger Boskoop

h45			
kogelsl_7		Carel van der Werf	35.18
kogelsl_7		Carel van der Werf	36.40

## 4-7-2012 Midzomeravondloop Bleiswijk

d50			
5km	1	Marijke Kroon	21.33

## 4-7-2012 Instuif Leiden

h45			
3000m		Frank Staal	9.51.65
h60			
1000m		Wim van Teutem	3.23.79
d5en			
100m		Eline van den Broek	14.20
200m		Eline van den Broek	28.63

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)



8-7-2012	Arena Games	Hilversum	
hsen			
800m	Jeroen Rodenburg	1.57.78	
3000m	Jeroen Gresnigt	10.24.79	p
d5en			
100m	Alice Achterberg	13.12	
800m	Karin Gorter	2.13.65	p
Met deze mooie tijd is Karin nu 3e AT bij Phoenix.			
pols	Annemieke Dunnink	3.35	

## 15-7-2012 Eef Kamerbeek Games Eindhoven

hsen			
400m	Dennis de Groot	53.56	
800m	Menno Zuidema	1.55.04	
1500m	Leon Graumans	4.03.74	
d5en			
100m	Alice Achterberg	13.21	-2,5
100m	Alice Achterberg	13.22	-1,4
800m	Lorraine Ravestein	2.16.46	p
800m	Eline van den Broek	2.23.58	

## 15-7-2012 Track Meeting (4) Utrecht-Nw. Mw.

hsen			
100m	Bas Jubels	11.99	-0,1
100m	Wim Ormel	12.30	p 0,3
400m	Menno Zuidema	52.16	
1500m	Jeroen Rodenburg	3.59.64	
1500m	Maarten van Ommen	4.24.64	
1500m	Marc Leijtens	4.39.02	
1500m	Jeroen Gresnigt	4.48.38	
3000m	Mark Broekman	10.04.07	
3000m	Jasper Commandeur	10.13.33	
3000m	Robert Hogerwerf	9.15.68	p
3000m	Arjen van der Logt	9.40.66	
3000m	Siem Uittenhout	9.42.67	p
ver	Rogier Overkamp	5.61.2,4	
h35			
800m	Dennis van Doorn	2.13.34	
3000m	Werner Halter	10.57.70	
3000m	Simon van den Enden	9.22.34	
h40			
3000m	Bernard te Boekhorst	8.51.57	
d5en			
400m	Eline van den Broek	1.03.76	

800m	Marieke Gimbel	2.43.15	p	800m	Simon van den Enden	2.04.43	
pols	Mara Verduin	2.80		3000m	Werner Halter	10.45.74	
pols	Annemieke Dunnink	3.42		h40			
d40				100m	Werner Andrea	11.56	0,7
100m	Iris Steverink	14.03	-0,3	200m	Werner Andrea	23.39	0,1
ver	Iris Steverink	4.10	1,6	d5en			
mb				800m	Lorraine Ravestein	2.18.44	
800m	Wietske Brouwer	2.46.42		800m	Marieke Gimbel	2.37.94	p
				800m	Caroline Botman	2.42.44	
<b>20-7-2012</b>	<b>Track Meeting</b>	<b>Wageningen</b>		d35			
hsen				100m	Neeltje van Hulten	13.63	2,1
200m	Bas Jubels	24.28	-1,4	200m	Neeltje van Hulten	28.29	
400m	Bas Jubels	52.19		mb			
1500m	Leonard Tersteeg	4.28.20		200mhrd	Julia Orbons	36.01	p
1500m	Siem Uittenhout	4.30.72		0,8			
1500m	Kasper Kerver	4.44.12	p				
5000m	Robert Hogerwerf	16.09.04		<b>17-8-2012</b>	<b>PAC-instuif</b>	<b>Rotterdam</b>	
h35				d35			
1500m	Simon van den Enden	4.19.62		100m	Neeltje van Hulten	13.43	
1500m	Michiel Mooibroek	4.24.14		100mhrd_84	Neeltje van Hulten	15.20	1,2
1500m	Ruben Jongkind	4.56.94		<b>18-8-2012</b>	<b>EK Masters</b>	<b>Zgorzelec (P)</b>	
ja				h40			
1500m	Justin van Bente	4.36.18		10.000m	2 Bernard te Boekhorst	32.36.76	
d5en				<b>19-8-2012</b>	<b>Sparta Games</b>	<b>Den Haag</b>	
400m	Eline van den Broek	62.29	p	hsen			
800m	Eline van den Broek	2.24.97		100m	Bas Jubels	11.59	3
				100m	Dennis de Groot	11.81	1,6
<b>21-7-2012</b>	<b>Memorial Rasschaert</b>	<b>Ninové (B.)</b>		100m	Wim Ormel	12.08	3
hsen				100m	Peter Spanning	12.38	2,8
1500m	Menno Zuidema	3.50.87		200m	Bas Jubels	23.13	p
d5en				4/100 sneller dan in 2005!!			
1500m	Lorraine Ravestein	4.38.94		200m	Dennis de Groot	23.78	-0,8
				200m	Jeroen Klein	24.21	1,7
<b>31-7-2012</b>	<b>Brinkloop</b>	<b>Diever</b>		200m	Wim Ormel	24.28	1,7
h45				800m	Leon Graumans	1.58.03	p
5km	4 Frank Staal	17.20		800m	Robert Hogerwerf	2.07.18	p
				3000m	Sjoerd van Renuwijk	10.29.83	p
<b>10-8-2012</b>	<b>Track Meeting (5)</b>	<b>Utrecht-Nw. Mw.</b>		3000mst_91	Leonard Tersteeg	11.18.64	
hsen				h35			
100m	Dennis de Groot	11.82	1,0	3000mst_91	Simon van den Enden	10.45.92	
100m	Wim Ormel	12.15	2,4	d5en			
200m	Bas Jubels	23.43	0,9	800m	Lorraine Ravestein	2.19.35	
200m	Dennis de Groot	23.96	p	800m	Inge van 't Veen	2.45.68	
200m	Wim Ormel	24.54	p	<b>24-8-2012</b>	<b>Goudse Kaas- en</b>	<b>Gouda</b>	
800m	Marc Leijtens	2.18.60		hsen			
1500m	Maarten van Ommen	4.18.66		100m	Wim Ormel	12.42	-0,2
1500m	Jasper Commandeur	4.39.12		200m	Bas Jubels	23.59	0,4
1500m	Mark Broekman	4.43.80	p	200m	Wim Ormel	24.85	0,4
3000m	Leon Graumans	8.30.63	p				
3000m	Leonard Tersteeg	9.29.90	p				
h35							

## UITSLAGEN!

400m	Bas Jubels	52.74
800m	Leonard Tersteeg	2.14.56
800m	Jeroen Gresnigt	2.14.96
800m	Marc Leijters	2.16.10
h35		
800m	Simon van den Enden	2.06.54
h60		
3000m	Wim van Teutem	12.00.80

### 25-8-2012 Hyundai Halve Marathon Burgh-Haamstede

h55			
halve	99	Henk Tennekes	2u03.50



## De BOMBARDON

Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke  
ruimte en sfeer!"

"Dit zou voor iedere  
ouder uitstekend zijn"



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

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



# KOENHEIN BV

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) <fschotanus@hotmail.com>  
Henk vd Lans 06-41884626 (horden) <henkvanderlans@hordencoach.nl>  
Egbert vd Bol 030-2936842 (ver/hss/hoog) <egbert.van.den.bol@zonnet.nl>  
Bram Kreykamp 06-23115343 (polshoog) <polshooginfo@avphoenix.nl >  
Miriam Hentzen 06-24427142 (werpen) <miriamhentzen@hotmail.com>  
Nader Shirazeh 06-20991676 (krachttraining) <naderlee2003@yahoo.com>

## Midden- & Lange Afstand

Herman Lenferink 06-53787190 (MLA-wedstrijdgroep) <hlenferink@lombok.nl>  
Joost Borm 06-22480724 (MLA-wedstrijdgroep) <mlainfo@avphoenix.nl>  
Henny Meijvis 06-42183789 (MLA-wedstrijdgroep) <h.meijvis@planet.nl>

## Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Paul van Schaik 0343-755460 (ma en za) <pvenschaik000@wanadoo.nl>  
Bert van Eijk 030-2203264 (ma, midden/snelle groep) <eijkbos@tele2.nl>  
André Verwei 030-2721434 (ma, midden/snelle groep) <andreverwei@wishmail.net>  
Hanz van de Pol 06-15696921 (ma en wo) <hanz@tuxtown.net>  
Rixt Bode 06-48634660 (ma, wo en zo) <rixtbode@gmail.com>  
Diederik de Klerk 030-2715835 (ma, zaal) <diederikdeklerek@planet.nl>  
Marco Antoniotti 030-2612642 (ma, zaal en za) <faustoc@hetnet.nl>  
Ruud Kamp 030-2893529 (ma, zaal en za) <irisenruud@casema.nl>  
Jan Pieter Stam 06-55121941 (wo basisgroep) <stamjp@gmail.com>  
Karin Muzerie 06-53192078 (wo, middengroep) <k.muzerie@live.nl>  
Barend Janbroers 020-6254944 (wo, snelle groep) <b.janbroers.01@mindef.nl>  
Herman Lenferink 06-53787190 (wo, parktraining Lombok) <hlenferink@lombok.nl>

## Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Gerrieke Grootemarsink 06-28598631 (Pup C/mini's ma, mini's do)  
Merle Beernink 06-11807824 (Pup C/mini's ma, mini's do) Koen van Dorland 06-43590748 (Jun B ma)  
Christijn Hesselink 0346-564859 (Pup C do) Pijke den Ambtman 06-24201915 (Jun B ma en do)  
Thijs Masmeyer 030-2210859 (Pup C do) Bert Kamphorst 030-2940603 (Bostraining zo)  
Anne Elevelt 06-18991690 (Pup B ma en do) José van Dam 06-36162949 (Bostraining zo)  
Vera de Kok 06-49938841 (Pup B ma)  
Mirthe Mulwijk 030-0000000 (Pup B do)  
José van Dam 06-36162949 (Pup A2 ma en do)  
Lara Witte 030-0000000 (Pup A2 ma en do)  
Rebekka v/d Grift 06-57554560 (Pup A1 ma en do)  
Chaya Friedhoff 06-30273920 (Pup A1 ma)  
Hadasse de Velde H. 030-2718676 (Pup A1 do)  
Patrick Wieser 06-24400435 (Jun D ma en do)  
Sibren v/d Berg 06-11179972 (Jun D ma en do)  
Joris Koenders 06-41051629 (Jun D ma)  
Roos Post 030-2317976 (Jun D do)  
Bas Jubels 06-14631616 (Jun C ma)  
Christijn Hesselink 0346-564859 (Jun C ma)  
Joris Koenders 06-41051629 (Jun C do)  
Marloes Pleijte 06-48921480 (Jun C do)  
Aziz Boucharb 030-2656538 (Jun B ma en do)

## Invaltrainers

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

## Jeugd Differentiatie

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

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	Atletiek i/d Wijk 5-7 jaar	Gymzaal Bangkoldreef (vanaf 04/09)	15.15-16.00	Jannet Vermeulen & Kirsten de Meijer
	Atletiek i/d Wijk 8-10 jaar	Gymzaal Bangkoldreef (vanaf 04/09)	16.00-17.00	Jannet Vermeulen & Kirsten de Meijer
	Pupillen C + mini's	Overvecht	17.45-18.45	Gerrieke Grootemarsink & Merle Beernink
	Pupillen B	Overvecht	17.45-18.45	Anne Elevelt & Vera de Kok
	Pupillen A 1e jaars	Overvecht	17.30-18.45	Chaya Friedhoff & Rebekka v/d Grift
	Pupillen A 2e jaars	Overvecht	17.30-18.45	José van Dam & Lara Witte
	Junioren D	Overvecht	17.30-19.00	Patrick Wieser & Sibren v/d Berg & Joris Koenders
	Junioren C	Overvecht	17.30-19.00	Christijn Hesselink & Bas Jubels
	Junioren B	Overvecht	19.00-20.30	Aziz Boucharb & Koen van Dorland & Pijke den Amtman (meerkampgroep)
Woensdag	Atletiek'sCool Ondiep 5-7 jaar	Sportzaal De Speler (vanaf 06/09)	15.00-16.00	Jannet Vermeulen & ??
	Atletiek'sCool Ondiep 8-10 jaar	Sportzaal De Speler (vanaf 06/09)	16.00-17.00	Jannet Vermeulen & ??
	Junioren BCD	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Leon Graumans
	Junioren BCD	Maarschalkerweerd	18.00-19.30	Aziz Boucharb
	Junioren BCD	Maarschalkerweerd	19.30-21.00	Danielle Verkade
Donderdag	Pupillen mini's	Maarschalkerweerd	17.45-18.45	Gerrieke Grootemarsink & Merle Beernink
	Pupillen C	Maarschalkerweerd	17.45-18.45	Christijn Hesselink & Thijs Masmeijer
	Pupillen B	Maarschalkerweerd	17.45-18.45	Anne Elevelt & Mirthe Muilwijk
	Pupillen A 1e jaars	Maarschalkerweerd	17.30-18.45	Hadassa de Velde & Rebekka v/d Grift
	Pupillen A 2e jaars	Maarschalkerweerd	17.30-18.45	José van Dam & Lara Witte
	Junioren D	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Patrick Wieser & Sibren v/d Berg & Roos Post
	Junioren C	Maarschalkerweerd	17.45-19.00	Joris Koenders & Marloes Pleijte
	Junioren B	Maarschalkerweerd	19.00-20.30	Aziz Boucharb & Pijke den Amtman
Vrijdag	Junioren BCD	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Mustapha Elorche
	Junioren BC	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans
Zaterdag	Junioren BCD	Maarschalkerweerd	10.00-11.30	in overleg
Zondag	Junioren CD/pup A2	Bostraining, vertrek van M'weerd	09.30-11.00	Bert Kamphorst & José van Dam

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

**SPRINT/ TECHNISCH**

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Overvecht	19:15-21:00	Jeroen Sengers
	horden	Overvecht	19:00-21:00	Henk vd Lans
	ver/hss/hoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Egbert van den Bol
Dinsdag	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
	krachttraining	Overvecht	18:30-21:00	Nader Shirazeh
	bostraining	Panbos Zeist	19:30-21:00	Joost Borm
	(april en september		19:00-20:30	(400/800-groep, met MLA)
	NB verzamelen 19:00 (april en september 18:30) op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			
Woensdag	werpen	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Miriam Hentzen
	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
Donderdag	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Jeroen Sengers
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Fredo Schotanus
Vrijdag	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	vrije training
	krachttraining	Overvecht	20.00-21.30	Miriam Hentzen
Zaterdag	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
	horden	Huizen / Soest	10:30-12:30	Henk vd Lans

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

**MIDDEN- & LANGE AFSTAND**

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

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

**RECREATIEF**

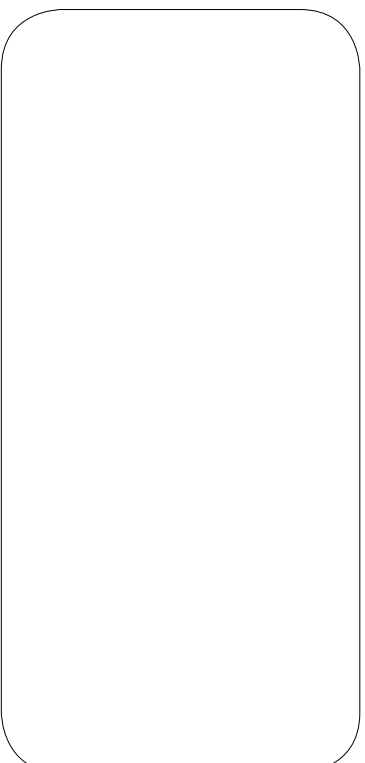
Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	basisgroep - Rixt Bode midden- en snelle groep (gecombineerd, in winterseizoen ook met basisgroep sprint) Bert van Eijk/Paul van Schaik/André Verwei
Woensdag	looptraining	Maarschalkerweerd	18:30-19:30	startgroep - Rixt Bode
			19:30-21:00	basisgroep - Jan Pieter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

**DRUKWERK**



**TPG Post**

Port betaald  
Port payé  
Pays-Bas



**afzender:**

F.T. Gerlach  
Hennepstraat 10  
3572TS Utrecht