

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



***Phoenix oriënteert zich
en slaat nieuwe weg in***

Algemene Informatie

A. V. Phoenix
opgericht 4 december 1959

BESTUUR

Voorzitter : Edwin van den Berg 06-13156572 <voorzitter@avphoenix.nl>
Secretaris : Marijke Dijkstra 06-38223859 <secretaris@avphoenix.nl>
Penningmeester : Iris Kamp-Steverink 030-2893529 <penningmeester@avphoenix.nl>
Algemeen : Maikel Waardenburg 06-26850598 <bestuur@avphoenix.nl>
Jeugd : Jannet Vermeulen 030-6665200 <bestuur@avphoenix.nl>
Recreanten : Hanz van de Pol 030-2318822 <bestuur@avphoenix.nl>

COMMISSIES

Verenigingsmanager : Ad Breedijk 075-6700472 <a.breedijk@chello.nl>
Colours of Athletics : Marijke Dijkstra 06-38223859 <dijkstra_marijke@hotmail.com>
CWT : Lia Wijnberger 030-2129788 <cwt@avphoenix.nl>
Juniorencommissie : <junioren@avphoenix.nl>
Lustrumcie : Paul Kommeren 030-2369004 <reiziger20@yahoo.com>
Materiaal : Peter Verburg 0346-573717 <tc@avphoenix.nl>
Oudercommissie : Herma Wouters 030-2730990 <hermawouters@telfort.nl>
PR-commissie : Sieger de Blok 06-10014345 <prcommissie@avphoenix.nl>
Recreantecoördinator : Bart Broex 030-2723905 <recreantinfo@avphoenix.nl>
Studentencommissie : Bas Jubels 06-14631616 <studentencie@avphoenix.nl>
Technische commissie : Edwin Marquart 06-24261181 <tc@avphoenix.nl>
Trainingscoördinator Senioren : Arjan Pathmamanoharan 06-27061421 <trainerscoordinator@avphoenix.nl>
Trainingscoördinator Jgd Beleid : Jannet Vermeulen 030-6665200 <de.mare@tiscali.nl>
Trainingscoördinator Jgd Uitvoering : Maaïke Groendijk 06-24713970 <maaikegroendijk@hotmail.com>
Vertrouwenspersoon : Ernestine Elkenbracht 030-2369690 <elk@xs4all.nl>
Vrijwilligerscoördinator : Ad Breedijk 075-6700472 <a.breedijk@chello.nl>
Webstieacie : Michel Reij 030-2211808 <michel.reij@gmail.com>
WOC : Govert van Eeten 030-2965539 <woc@avphoenix.nl>

SECRETARIAAT

Marijke Dijkstra, Cambridgelaan 597, 3584 DL Utrecht, 06-38223859
(NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)

WEDSTRIJD- INSCHRIJVING

Esther Waij, 06-21943298, 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 18,90, junioren EUR 11,80 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: Bart Broex 030-2723905 Wedstrijd: Marijke Dijkstra 06-38223859
Alle clubkleding via Starshoe te Zeist (zie advertentie elders in clubblad)

MASSEURS

Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan Maaïke, Judith en Hanz klaar in het Paviljoen van de SVDU op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor Maaïke Baudoin, Judith Veldman en Hanz van de Pol kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassage030@gmail.com>

FYSIO

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

LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE

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 33,00	EUR 35,50	gratis
Junioren CD	EUR 33,00	EUR 35,50	gratis
Senioren /Jun AB	EUR 42,00	EUR 44,50	EUR 21,00
Studenten	EUR 33,00	(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 8x per jaar
oplage: 550

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

Rebecca van Balen
Bart Broex
José van Dam
Frits Gerlach
Werner Halter
Lisa Kruisheer
Peter Verburg
Ramon Willems

Redactie-adres

Redactie 't Phoentje
p/a Werner Halter
Karel Doormanlaan 89
3572 NJ Utrecht
030-2719830

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

PR-commissie,
Steger de Blok
06-10014345
prcommissie@avphoenix.nl

Ledenadministratie

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

Coverfoto

Gijs heeft de juiste richting
al gevonden!

Een frisse start van het zomerseizoen

Het winterseizoen is voorbij gevlogen en er zijn al ontzettend veel activiteiten en wedstrijden de revue gepasseerd. In dit Phoentje blikken we terug op een aantal hiervan. Zo heeft een groep phoenix atleten in februari Londen onveilig gemaakt. Ik mocht daar dit jaar bij zijn en hoewel het tripje natuurlijk gaat om de wedstrijd op de laatste dag, heb ik ontzettend genoten van de mooie stad Londen en de gezelligheid van het gezelschap. Verder heeft phoenix zich ook laten zien op het NK en NSK indoor en cross en is er weer een oriëntatieloop geweest.

Maar nu is het tijd om het winterseizoen achter ons te laten en aan een spetterend zomerseizoen te beginnen. De temperatuur stijgt al iets en er staan al bloemen langs de kant van de weg...

Dan begint het bij mij toch te kriebelen. Heerlijk weer om lekker buiten te trainen, over hordes te scheren, kogels te stoten, te sprinten, hoog, ver of zelfs polsstok te springen. En je natuurlijk voor te bereiden op de komende wedstrijden, waaronder in april al de 1e competitiewedstrijden.

Daarnaast is de start van het zomerseizoen voor mij een mooi moment om te beginnen als nieuw redactielid van het Phoentje. Ik zal me vanaf nu bezig gaan houden met het vullen van de jeugd-pagina. Daar zal ik me dan ook verder voorstellen. Ik heb er al veel zin in en ik hoop dat iedereen met plezier het jeugddeel van het Phoentje blijft lezen.

Maar naast een ontzettend leuke jeugdpagina is er in dit Phoentje nog veel meer te lezen. Maar dat ga ik natuurlijk nog niet allemaal verklappen. Ik zou zeggen, lees snel verder!

Rebecca van Balen

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

Vrijdag 8 mei 2009

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

Van de voorzitter

Sinds de afgelopen ALV van 27 maart mag ik mij voorzitter noemen van onze prachtige vereniging Phoenix.

Ik heb er erg veel zin in om vanaf dit jubileumjaar sturing te geven aan een club met zulke enthousiaste leden en kader, zie ook het laatste deel van het ALV-verslag elders in dit clubblad.

Op de valreep mag ik van de redactie nog een hoekje vullen van dit clubblad. Graag wil ik wijzen op verenigingsmanager Ad Breedijk, die per 1 april met zijn werkzaamheden voor Phoenix is begonnen. Jullie zullen snel van hem gaan horen. Hij krijgt kantoorruimte bij onze burens van Kampong en zal in ieder geval op de donderdagavonden op de baan aanwezig zijn.

In het volgende clubblad zullen zowel Ad als ikzelf ons nader voorstellen.

Edwin van den Berg



Belangstelling en tijdverdeling

Ooit werd mij gevraagd een beetje inzet te leveren voor de Maliebaanloop. Even later was ik enthousiast bezig in de CWT (Commissie Wegwedstrijden en Trimlopen). Niet veel later vroeg Chris Danen mij of ik wat voelde om in het bestuur te komen als algemeen bestuurslid. En ja hoor, binnen de kortste keren zat ik bij de bestuursvergaderingen. Daarnaast hielp ik hier en daar bij wedstrijden. We zijn nu een paar jaar later en neem ik afscheid van het bestuur en heb ik inmiddels ook de CWT verlaten. Niet omdat het niet leuk zou zijn. Integendeel, het was erg leuk!

Maar ik heb wel gemerkt dat alles bij elkaar best veel tijd vraagt, zelfs al is het een klein deel van wat anderen besteden aan het bestuur en de vereniging. Ik vond het belangrijk mijn tijd weer eens anders in te delen en tijd te gaan besteden aan zaken die regelmatig bleven liggen naast het actief hardlopen want daar deed ik het uiteindelijk allemaal voor.

Gelukkig kan Phoenix steunen op veel vrijwilligers. Sommigen ad hoc bij diverse evenementen, sommigen meer dan structureel en weer anderen afwisselend. Zonder al die vrijwilligers reddend we het niet en ik hoop dat het enthousiasme blijft en de inzet niet vermindert. Het beleid van Phoenix en de plannen naar de toekomst kunnen eigenlijk alleen maar waargemaakt worden als de bereidheid blijft af en toe de armen uit de mouwen te steken.

Als ik terugdenk aan de bestuursvergaderingen dan komt het volgende boven: Arjan die belt vanaf werk of vanuit de trein dat hij wat later komt, een overvolle agenda waarbij de belangrijkste zaken altijd wel behandeld werden, de wisselende locaties met steevast thee, koekjes, fris en zoutjes op tafel en vooral de soms moeilijke zaken die vragen om een besluit.

Ik kan niet anders zeggen dan dat het bestuur een zeer waardevolle ervaring is. Als lid van Phoenix maar ook als mens. Vanaf deze plek wens ik het bestuur en daarbij de nieuwe bestuursleden dan ook veel plezier en wijsheid in de komende jaren!

Energie en enthousiasme nam ik vrijdag 13 maart ook waar. Samen met Hanz vd Pol, Sandra Meeuwse en Saskia van Laar hadden we het Groot Trainers Overleg georganiseerd.

Tijdens dit overleg (waarover elders meer) gaf ex-topatlete en huidig bondscoach talentontwikkeling Grete Koens een zeer informatief beeld over talentontwik-



keling vanuit de Atletiekunie en konden de trainers daarna aan de hand van diverse prikkelende stellingen discussiëren. Hier en daar moest ik helaas ingrijpen om de tijd in de gaten te houden maar da's een goed teken. Ik hoop dat discussie en communicatie op deze wijze door kan gaan op een constructieve manier en de trainers elkaar makkelijker kunnen opzoeken.

Oh ja, en ben ik nu alleen maar actief aan het hardlopen ?? Welnee, ik bemoei me nog met de lustrumcommissie, zal later dit jaar trainerscoördinator worden bij de senioren en zal af en toe bij wedstrijden een handje helpen. Gewoon omdat het leuk is, ik belangstelling heb in wat er binnen de vereniging gebeurt en nog steeds een uitdaging blijkt te hebben in mijn tijdverdeling ;-)

Paul Kommeren

Soms...

... is het wel eens even goed om stil te staan bij alle successen die we met elkaar boeken. ... In het overzicht hieronder zijn alle unieke veranderingen benoemd, die in de afgelopen jaren tot stand zijn gekomen. Hieronder vallen niet de jaarlijkse activiteiten, die Phoenix al doet. Het kan zijn dat items vergeten zijn, maar het geeft een mooi beeld hoe onze vereniging in beweging is geweest in de afgelopen jaren:

nieuwe mascotte Nijntje ** nieuwe toiletten Maarschalckerweerd ** opzet groot trainersoverleg ** opzet nieuw foldermateriaal ** Leonard Tersteeg voorzitter ZEUS ** opzet bestellijstenboekjes ** winnen ZEUS-bokaal ** schoonmaak Overvecht professioneel ** digitale vrijwilligersenquête ** ING Business Clinics ** cursus blessurepreventie ** NSK-Baan 2006 ** start differentiatietraining sprint voor jeugd ** opzet recreanten woensdag ** maak database vrijwilligers ** start nieuwe structuur jeugd ** rapport nieuwe kleedruimte Maarschalckerweerd ** enquête samenwerking in de regio ** realisatie nieuwe jeugdfolder ** start selectiegroep MLA ** erelidmaatschap Klaas Lok ** nieuwe website ** opzegging contract BOWA ** digitale enquête onder ouders ** realisatie telefoonlijst ** realisatie sleutelijst ** start samenwerking in de regio ** start differentiatietraining werpen jeugd ** opzegging samenwerking Run2Day ** opzet massage in paviljoen SVDU ** Edwin vd Berg gekozen in Unieraad tot 2011 ** contract samenwerking Starshoe tot 2012 ** 500e lid ** organisatie jury cursus algemeen in Utrecht ** realisatie bestuurs beleidsplan ** Bas Jubels voorzitter ZEUS ** aanschaf nieuwe grote vlaggen ** paviljoen open voor recreanten op woensdag ** start separate hoogspring en verspringtraining in samenwerking U-Track ** aanschaf nieuwe Phoenix jasjes ** organisatie NK10.000 in 2007 ** Lintje Herman Verheul ** organisatie NK Junioren in 2007 ** start vertrouwenspersoon ** start gebruik externe harde schijf bestuur ** start basisgroep ** realisatie beleidsplan Colours of Athletics ** start 400/800 groep

** reanimatiecursus ** degradatie competitie senioren ** organisatie sprint challenge 2007 ** organisatie thema avond mental coach Bram Som ** binnenhalen 40.000 euro subsidie gemeente Utrecht voor WR-aanval ** nieuwe scheidsrechters opgeleid ** Phoenix in Sportief Utrecht magazine ** start werpgroep Colours of Athletics ** start differentiatie springen ** start bostraining jeugd ** nominatie vereniging van het jaar 2007 in Utrecht ** organisatie Polar avond ** organisatie discussie avond Colours of Athletics ** aantrekken toptrainer sprint Jeroen Sengers ** aantrekken toptrainer kracht Nader Shirazeh ** nominatie sportbestuur van het jaar in Nederland van 2007 ** start mental coaching ** kwalificatiewedstrijd Lornah en Hilda 2008 ** Saskia van Vugt Nederlans Kampioene 10.000 meter ** start werkgroep Marokkaanse vaders ** tekenen intentieverklaring Olympos ** realisatie convenant samenwerking met TRIAS ** organisatie barbecue ouders op Overvecht ** Saskia van Vugt 3e op NK Baan 5000 ** interim verenigingsmanager ** opzet Stichting Topatletiek versterkt breedtesport ** opzet topsportplan AV Phoenix ** organisatie NSK Teams 2008 ** presentatie Phoenix aan staatssecretaris Jet Bussemaker ** binnenhalen subsidie grootse investering in krachthonk Overvecht ** organisatie sprintchallenge 2008 ** afronding pre-studie Maarschalckerweerd ** organisatie beleidsessies Phoenix ** opnieuw start nieuwe structuur jeugd ** aanname verenigingsmanagement op ALV ** afronding plan Maarschalckerweerd ** aantrekken toptrainer horden Henk vd Lans ** realisatie eigen lespakket lager school Sport ontmoet Cultuur ** sollicitatieronde verenigingsmanager ** Lustrumfeest 2009 ** start eigen schoonmaak Maarschalckerweerd ** opzet lid van verdienste binnen Phoenix

en

Sportvereniging van het jaar 2008 op het Sportgala Utrecht! We deden het maar wel even met z'n allen! Op een goede toekomst!

Arjan Pathmamanoharan

Tegen inlevering van deze
advertentie 10% korting op
alle onderdelen



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

Verslag Algemene Ledenvergadering A.V. Phoenix 27 maart 2009

Aanwezig: Arjan Pathmamanoharan, Iris Kamp, Marijke Dijkstra, Jannet Vermeulen-Stulen, Hanz van de Pol, Edwin van den Berg, Ad Breedijk, P. Pathmamanoharan, Lyda Pathmamanoharan, Ranjen Pathmamanoharan, Lysbeth van den Berg, Edwin Marquart, Bart Broex, Rob Rolvink, Sander Koopmans, Mieke Baldé, Sandra Meeuwsen, Caro Ebskamp, Patricia Briennesse, Peter Bosman, Arianne Vermeulen, Lisa Kruisheer, Bas Jubels, Daniël Godefrooij, Miriam Hentzen, Werner Halter, Esther Waij, Simon van den Enden, Sieger de Blok, Sjoerd Pater, Lia Wijnberger, Ad Buijs, Saskia van Laar, Peter Verburg, Frank Bottenberg, Kasper Kerver, Jan van der Steen, Wilma Verheul, Maaike Groendijk.

Plaats: Kantine Maarschalkerweerd

1 Opening en vaststelling agenda

De vergadering wordt om 20.15 uur geopend door de voorzitter, Arjan Pathmamanoharan. Allereerst heeft Arjan de mededeling dat Paul Kommeren helaas niet aanwezig kan zijn vanwege een zware infectie. Vandaag zou afscheid genomen worden van Paul als algemeen bestuurslid, maar dit zal nu op een andere manier gedaan worden. Arjan heet zijn ouders en broertje welkom die hem de afgelopen jaren veel gesteund hebben tijdens zijn voorzitterschap.

Mieke Baldé is tweede notulist.

2 Ingekomen stukken

Er zijn geen ingekomen stukken. Bericht van verhindering is ontvangen van de volgende personen: Mayke Verweij, Irene Spaan, Herman Lenferink, Chris Daanen, Jasper Commandeur, Diederik de Klerk, Gerrieke Grootemarsink, Michel Reij, Angélique Bijl.

3 Mededelingen

- José van Dam gaat stoppen met de jeugdredactie van het Phoentje. Zij is niet aanwezig maar wordt bedankt voor de vele jaren dat zij de jeugdredactie heeft gedaan. Een bloemetje zal zij nog krijgen. Rebecca van Balen zal haar taak overnemen.

- De studentencommissie heeft Phoenix kandidaat gesteld voor de NSK indoor in 2010 in Apeldoorn.
- Het clubkamp afgelopen weekend was wederom een groot succes. Dit jaar is er tevens een nieuw kamp bijgekomen, het juniorenkamp. Miriam Hentzen geeft aan dat maar liefst 40 junioren zich hebben aangemeld.
- Volgende week is de clubcross, wat een bijzondere editie zal worden vanwege het jubileum. Jasper Commandeur gaat stoppen met de WOC en zal bedankt worden voor alle jaren dat hij in de WOC heeft gezeten. Ook zal er voor iedereen een cadeautje zijn in verband met het jubileum.
- In februari is AV Phoenix uitgeroepen tot Sportvereniging van het jaar bij de Utrechtse Sportprijzen. Herman Lenferink ontving tevens de prijs van sportcoach van het jaar. Daarnaast is Phoenix genomineerd voor de Jeugdprijs van de Atletiekunie. Morgen zal tijdens de Dag van de Baanatletiek deze prijs worden uitgereikt. Tenslotte heeft de Gemeente Utrecht AV Phoenix voorgedragen voor de prijs voor verdraagzaamheid. De voordracht is te danken aan alle activiteiten die vanuit onder andere Colours of Athletics ondernomen worden in de wijk Overvecht.

- Marijke Dijkstra meldt dat er deze keer geen cake is, maar haalt cakejes met de tekst: 'Arjan bedankt voor drie fantastische jaren!!!' tevoorschijn.



- Het Wereldrecord Festival op 13 en 14 juni 2009 wordt een heel groot evenement. Arjan laat een aantal foto's zien en de plattegrond van Atletiekbaan Overvecht met allerlei activiteiten die er dat weekend te zien zullen zijn. Het lespakket dat de commissie ontwikkeld heeft onder leiding van Christijn Hesseling, is met veel enthousiasme ontvangen door scholen en organisaties. Nu zijn ongeveer 1300 basisschoolleerlingen bezig met dit lespakket. Voor de wereldrecordaanval op de 10.000 meter is contact met Evan Abeylegesse. Geprobeerd wordt haar te contracteren. Met meer atleten is inmiddels contact. De hoop is minimaal 4000 toeschouwers te trekken die naast de atletiek gerelateerde onder-

delen ook kennis kunnen maken met Afrikaans culturele activiteiten. Zo zullen er diverse acts komen waaronder een Afrikaans circus dat de primeur geeft in Utrecht voordat zij afreist naar het Festival Mundial en Oerol. Arjan nodigt iedereen uit om te komen en ook anderen in de omgeving te wijzen op dit unieke evenement.

4 Notulen ALV 28 november 2008

Blz. 5: Gevraagd werd of er ook iets gedaan wordt met leden die al heel lang lid zijn. Dit is in het bestuur besproken en er wordt momenteel nagedacht op welke manier leden die 25 jaar onafgebroken lid zijn van Phoenix in het zonnetje gezet kunnen worden.

Blz. 5: De uitkomsten van het Exitsysteem zijn onlangs weer bekeken. In totaal zijn 52 terugmeldingen ontvangen van leden die hun lidmaatschap hebben opgezegd. Veel positieve reacties komen hieruit naar voren, maar ook enkele kritiekpunten. De meest kritische punten zijn de kleedruimtes, openingstijden kantine en de trainingstijden. Deze punten worden meegenomen door het bestuur indien er wat aan gedaan kan worden.

Verder zijn er geen vragen of opmerkingen, de notulen worden door de ALV vastgesteld.

5 Verslagen bestuur en commissies

Verslag bestuur: Lia Wijnberger geeft aan dat het bestuur veel bereikt heeft maar dat de hoofdstukken 5 (wedstrijdatletiek) en 7 (PR en uitstraling) nog steeds veel aandacht behoeven. Zo is de wedstrijddeelname nog steeds erg laag en kan de vereniging met externe PR nog meer naar buiten treden. Er gebeurt zoveel binnen Phoenix wat goed is om ook aan externe partners te melden. Dit zou niet door alle commissies apart moeten gebeuren, maar centraal via de PR commissie bijvoorbeeld.

Arjan geeft aan dat er inderdaad veel acties genoemd zijn als 'Gereed', maar dit zijn concrete acties. Faciliteiten en veel extra en kwalitatieve trainers zijn in de afgelopen jaren aangetrokken wat uiteindelijk tot meer wedstrijddeelname zal moeten leiden. De trainingsopkomst wordt beter, maar de stap naar wedstrijden is momenteel nog te hoog voor een groot aantal leden, met name in de sprintgroep. De hoofdpunten uit de hoofdstukken die Lia noemt blijven ook speerpunten voor het nieuwe bestuursbeleid.

PR commissie: De lustrumkalender hoort niet bij de PR commissie, maar bij de lustrumcommissie en is naast Simon van den Enden vooral getrokken door Michel Reij

en Wilma Verheul. In het verslag geeft de PR commissie aan dat zij niet zelf stukken zullen schrijven. Sieger de Blok legt uit dat stukken aangeleverd kunnen worden bij de PR commissie zodat zij dit kunnen uitzetten bij diverse media. Dit zal de PR commissie nog duidelijker aangeven bij commissies.

Webredactie: Wilma Verheul geeft aan dat er veel stukken geschreven worden voor de website en dat de website van Phoenix veel nieuws levert. Onlangs is er echter discussie gekomen over het plaatsen van reacties bij berichten en het forum. Achteraf heeft de webredactie nu een aantal keer een reactie verwijderd, die mogelijk al wel door veel leden en de buitenwereld gelezen waren. De meeste reacties zijn geschreven met de beste bedoelingen, maar kunnen door mensen verkeerd geïnterpreteerd worden.

Met het bestuur is hier discussie over geweest en binnen het bestuur is dit onderwerp eveneens besproken. De webredactie heeft besloten om de reacties alleen nog maar leesbaar te maken voor leden zodat interne discussies niet door de buitenwereld gelezen kunnen worden. Daarnaast is besloten één forum af te schermen voor alleen leden waarop gediscussieerd kan worden over interne zaken. Nadeel is dat ook positieve reacties, die de overhand hebben, niet meer door de buitenwereld gelezen kunnen worden. Deze besluiten zullen nog aan alle leden worden gecommuniceerd. Iedereen is het ermee eens dat dit nu de beste oplossing is.

Ledenadministratie: Patricia Brienesse zet zich al jaren in als ledenadministrateur en behandelt alle aan- en afmeldingen. Arjan bedankt haar voor haar inzet en tijd die ze er altijd in stopt. Zij wordt bedankt met een applaus.

Verder zijn er geen vragen of opmerkingen, de verslagen van bestuur en commissies worden door de ALV goedgekeurd.

Arjan meldt dat hij één persoon vergeten is te introduceren en dat is Ad Breedijk die de nieuwe rol als Verenigingsmanager zal vervullen. Hij is bij deze ALV aanwezig en zal zich straks voorstellen. Arjan heet hem van harte welkom.

6 Behandeling en vaststelling financiële stukken

Iris Kamp geeft eerst het woord aan de kascommissie. Werner Halter geeft aan dat de mappen met alle financiële administratie weer waren verdubbeld ten opzichte van vorig jaar. Wederom zag alles er heel netjes uit en er zijn geen afwijkingen gevonden. De kascommissie heeft alle punten van de checklist nagelopen en een aantal steek-

proeven genomen. Alles zag er goed uit en de administratie was volledig.

Iris geeft aan dat vorig jaar begroot is op een verlies van 2000 euro maar dat de vereniging is uitgekomen op + 9000 euro. Het bestuur heeft daarom in de laatste maanden budget vrijgegeven voor o.a. aanschaf van materiaal.

Realisatie 2008: De cursussen zijn hoger uitgevallen wat een goed teken is. Trainers worden gestimuleerd om cursussen te volgen. Een aanvraag van een trainer wordt vrijwel altijd gehonoreerd.

De materiaalkosten zijn ver over de begroting gegaan omdat er aan het eind van het jaar budget beschikbaar was voor extra uitgaven. De bestuurskosten zijn altijd lastig in te schatten en zijn dit jaar hoger uitgevallen. Kosten voor de kerstkaart en het jaarverslag zitten daar bijvoorbeeld ook in.

De medische commissie is tevens hoger uitgevallen vanwege de aanschaf van een derde massagetafel, twee keer AED-apparatuur in plaats van één die begroot was en door de samenwerking die met Trias is opgezet voor fysiotherapie. De oude clubkleding is bij Starshoe opgekocht en is bij Iris tegen inkoopprijs te koop. Hier is echter weinig animo voor, deze kosten zijn dan ook voor Phoenix. Daniël Godefrooij vraagt of er ook sprintpakken te koop zijn bij Starshoe. Dit is nog niet het geval en Esther Wajj geeft aan dat ook niet alle maten van damestopjes te verkrijgen zijn. Dit zal met Starshoe besproken worden.

De voorziening voor het lustrum staat in totaal op 11.000 euro, het bedrag dat de lustrumcommissie beschikbaar heeft om alle extra activiteiten het komende jaar uit te financieren.

De donaties zijn wederom hoger dan begroot, wat vooral komt door een aantal trainers die hun trainersvergoedingen doneren. De Maliebaanloop was een groot succes wat ook terug te zien is in de opbrengsten. Iris geeft aan dat zowel de CWT als de Trackmeeting de opdracht hebben om de kosten te dekken. Er wordt dus niet op winst begroot.

De post overige inkomsten valt tevens hoger uit vanwege de ING Running Business clinics en de BOWA kosten die zijn weggevallen. Beide inkomstenbronnen zullen volgend jaar echter wegvallen. Gevraagd wordt waarom de overige inkomsten van 2009 wel op hetzelfde bedrag worden begroot, ondanks dat deze inkomstenbronnen zullen wegvallen. Iris geeft aan dat ook winst uit CWT en Trackmeeting bij overige inkomsten worden ondergebracht.

Edwin Marquart vraagt waarom er een voorziening aangehouden wordt voor toekomstige gezamenlijke kosten van atletiekbaan Overvecht, zoals eerder de BOWA, voor bijvoorbeeld de lichtmasten. Edwin dacht dat hier geen kosten aan verbonden waren. Iris geeft aan dat het onderhoud van de lichtmasten op Overvecht ook voor rekening van de atletiekverenigingen komt.

Er zijn geen verdere vragen over de financiële stukken. De financiële stukken worden door de ALV goedgekeurd.

7 Vaststelling begroting en contributies

Het voorstel is de contributie gelijk te houden. Voorgesteld wordt om het lidmaatschap voor blessureleden van 5 euro te verhogen naar 7,50 euro omdat de kosten van het Phoentje en het lidmaatschap van de Atletiekunie niet meer uit de 20 euro per jaar betaald kunnen worden.

De begroting en contributies worden door de ALV goedgekeurd. Iris wordt bedankt voor de duidelijke toelichting en het werk dat ze weer verricht heeft.

8 Verkiezing kascommissie

Werner Halter moet statutair aftreden als lid van de kascommissie. Miriam Hentzen zal hem opvolgen. De kascommissie zal komend jaar bestaan uit Jasper Commandeur en Miriam Hentzen.

9 Verkiezing bestuur

Arjan Pathmamanoharan treedt statutair af en is niet herkiesbaar. Allereerst krijgt een aantal leden het woord. Kasper Kerver bedankt Arjan voor al zijn werk en inzet als voorzitter en heeft namens de clubkamp commissie een collage van foto's en teksten die hij aanbiedt. Simon van den Enden geeft Arjan namens Saskia van Vugt een schilderij waarop met vingerverf de voeten van vele MLA leden staan. Tijdens de zaaltraining is dit gemaakt. Vervolgens overhandigen Bas Jubels, Miriam Hentzen en Arianne Vermeulen namens de jeugdleden een zelfgemaakt spel 'Arjan's PR's'. De jeugdleden hebben allemaal vragen bedacht, en vaak ook de antwoorden, waarmee een bordspel door maximaal zes personen gespeeld kan worden. Arjan bedankt iedereen voor alle cadeaus. Iris neemt het woord en bedankt Arjan voor de 3,5 jaar dat hij zich zo hard heeft ingezet voor de vereniging als voorzitter. Ze schetst het beeld hoe Arjan zich kandidaat wilde stellen als voorzitter en vervolgens aan de slag is gegaan. Het bestuur was destijds huiverig voor het hoge tempo dat Arjan in zijn enorme enthousiasme zou meebrengen in het bestuur, wat moge-

lijk niet door iedereen gevolgd kon worden.

Arjan heeft echter een sfeer gecreëerd waarin het hele bestuur gegroeid is, en elkaar versterkt heeft, wat geleid heeft tot diverse ontwikkelingen. Arjan wordt bedankt met theater/musical kaarten en een bos bloemen. Tijdens een informeel etentje zal het bestuur afscheid nemen van Arjan en Paul Kommeren. Arjan bedankt vervolgens het bestuur en alle leden. Hij heeft veel mensen zien groeien en heeft met veel plezier zijn taken uitgevoerd. Arjan krijgt tenslotte een staande ovatie van de aanwezigen.

Jannet Vermeulen-Stulen neemt het woord en handelt de officiële verkiezing af. Paul Kommeren treedt statutair af en is niet herkiesbaar. Paul zal op een ander moment bedankt worden voor zijn bestuurswerk. Maikel Waardenburg heeft zich kandidaat gesteld maar kon niet aanwezig zijn. De ALV gaat akkoord met de aanstelling van Maikel als algemeen bestuurslid. Edwin van den Berg heeft zich kandidaat gesteld om de taak van voorzitter van Arjan over te nemen. De ALV gaat akkoord met de benoeming van Edwin als nieuwe voorzitter van AV Phoenix. Tenslotte treedt Iris Kamp statutair af en is herkiesbaar. De ALV gaat akkoord met de herverkiezing van Iris.

Pauze

Edwin geeft aan dat hij de taak van voorzitter voor vier jaar zal vervullen. Edwin geeft aan dat het een uitdaging is voor het bestuur om op dit niveau te blijven en een aantal zaken verder te ontwikkelen. Een aantal doelen waar Edwin zich voor in zal zetten tijdens zijn bestuursperiode zijn de competitie en een goede basisstructuur. Hij wil de competitie op een hoger peil brengen en daar ook houden. Het leggen van een goede basisstructuur, door onder andere het aanstellen van de Verenigingsmanager, moet ervoor gaan zorgen dat het makkelijker wordt bestuursfuncties te vervullen. Edwin wil ook zorgen voor een opvolger over vier jaar. Edwin heeft daarnaast de volgende mededelingen:

- Naast de bestuursleden zullen adviseurs van het bestuur worden aangesteld. Sandra Meeuwssen doet dit al voor een belangrijk deel en zal nu ook formeel toetreden als adviseur. Daarnaast zijn er contacten met andere mogelijke adviseurs, onder andere om te helpen bij subsidievraagstukken.
- De functie van penningmeester zal gesplitst worden in de taak van penningmeester die tevens zitting neemt in het bestuur en de taak van administrateur. Nu zal gezocht worden naar iemand die één van deze taken op zich wil nemen, Iris zal dan de andere taak blijven doen.

- Verder zijn er het hele jaar lustrumactiviteiten en zal het nieuwe beleidsplan vormgegeven worden. De speerpunten voor dit beleidsplan zijn reeds opgesteld voortkomend uit onder andere een aantal ledensessies.

- Het bestuur en met name Jannet zijn al een jaar bezig met de mogelijkheid van een Verenigingsmanager. De Gemeente heeft de atletiekverenigingen gestimuleerd tot de aanstelling van één Verenigingsmanager. U-Track en Phoenix hebben dit traject samen doorlopen en hebben onlangs een Verenigingsmanager gevonden die 20 uur voor Phoenix werkzaam zal zijn en 10 uur voor U-Track.

Ad Breedijk stelt zichzelf voor. Hij heeft jarenlang in de industriebranche gewerkt maar gekozen om van zijn hobby zijn werk te maken. Hij is lid bij AV Zaanland waar hij veel vrijwilligerswerk verricht heeft. Daarnaast heeft hij onlangs de HES opleiding gevolgd, een opleiding voor Economie en Management in de Sport. Hij zal de komende tijd kennis gaan maken met de leden en onder ander de vrijwilligerscoördinator taak overnemen van Arjan. Vanaf 1 april zal Ad van start gaan. Afgesproken is dat hij op donderdagavond altijd aanwezig zal zijn en daarnaast wordt waarschijnlijk een kantoorruimte bij Kampong voor hem ingericht. Ad heeft veel zin om te beginnen en hoopt vele leden de komende tijd te spreken.

- Edwin had gehoopt vandaag de plannen rondom de verplaatsing van atletiekbaan Maarschalkerweerd te kunnen presenteren, maar afgelopen week zijn de plannen ineens drastisch veranderd. Besloten was al over te gaan tot sloop en nieuwbouw van de gebouwen, maar nu blijken omwonenden bang te zijn voor overlast van de nieuwe baan. De hele baan en de gebouwen zullen daarom opnieuw ingetekend moeten worden waarbij de baan waarschijnlijk meer gaat verschuiven van de omwonenden af. Bij de nieuwe plannen zullen de vier verenigingen (Phoenix, U-track, Helas, SVDU) weer samen optrekken.

De vraag wordt gesteld of er een Mondo baan gaat komen. Dit is nog onzeker en wordt momenteel verder onderzocht door de Gemeente en de Atletiekunie. De Gemeente staat er niet negatief tegenover. De nieuwe atletiekbaan op Maarschalkerweerd zal niet dé wedstrijdbaan gaan worden. Dat blijft atletiekbaan Overvecht. Ook wordt er aandacht besteed aan de sociale veiligheid van het gebied.

Zo stond er al een voetgangersbrug gepland, los van deze plannen. Geprobeerd wordt om hier een fietsbrug van te maken. Edwin Marquart geeft aan dat in 2010 pas gestart zal worden met de bouw. Ook zullen er nog tekeningen moeten komen voor het paviljoen en de kleedkamers. Geopperd wordt om het paviljoen op de kleedkamers te

bouwen zodat een goed uitzicht ontstaat over de baan. De SVDU heeft dat ook als optie meegenomen wat met de Gemeente verder uitgewerkt wordt. Momenteel is er nog veel onzeker, het bestuur zal de leden op de hoogte houden.

10 Overige agendapunten

Er zijn geen overige agendapunten.

11 Rondvraag

- Bas Jubels meldt dat de studentencommissie de NSK Meerkamp heeft binnengehaald die in september in samenwerking met één van de Trackmeetings georganiseerd zal worden.
- Bart Broex wilde vandaag graag de Stermiles prijs overhandigen aan Saskia van Vugt, maar zij is niet aanwezig. De prijs zal daarom tijdens de clubcross worden uitgereikt.
- Rob Rolvink geeft aan dat de bocht van atletiekbaan Overvecht glad is. Jaarlijks wordt de baan door de Gemeente schoongemaakt en dat zal waarschijnlijk in april wederom worden gedaan. Voor het WR Festival zal ook de hele baan gekeurd worden in april. Rob geeft aan dat april vrij laat is. Jannet merkt op dat het schoonmaken alleen onder bepaalde weersomstandigheden gedaan kan worden, waardoor dit op zijn vroegst april wordt.
- Arianne Vermeulen vraagt of er nog iets met de faciliteiten op atletiekbaan Maarschalkerweerd wordt gedaan totdat de baan verplaatst zal worden. Er zijn nog steeds klachten over de schoonmaak, er is geen toiletpapier aanwezig en de wc's lekken. Praktische problemen kunnen bij Jannet gemeld worden zodat zij hier actie in kan ondernemen. Iedereen zal zelf de punten moeten aandragen. Overige zaken zullen dan bij de Gemeente gemeld worden.
- Miriam Hentzen vraagt hoe het staat met de materialen in het krachthonk. Ronald van Weele (van Hellas) en Martin van den Berg hebben een inventarisatie gemaakt. Inmiddels is een deel van het oude materiaal weggehaald en is een deel van het nieuwe materiaal binnengekomen. Een aantal materialen zal nog besteld moeten worden, dit kan Martin zelf doen. Indien meer kosten gemaakt worden dan begroot zal vooraf toestemming aan Iris gevraagd moeten worden.

12 Sluiting

De voorzitter sluit om 23.10 uur de vergadering.



Phoenix actief aanwezig op Dag vd Baanathletiek

Afgelopen zaterdag organiseerde de Atletiekunie voor de vijfde maal de 'Dag van de Baanathletiek', een jaarlijkse ontmoetingsdag voor trainers en bestuurders van verenigingen. Hiermee wil de Atletiekunie een innovatieve impuls geven aan de baanathletiek. Phoenix was gevraagd twee workshops te verzorgen, en was kandidaat voor het ontvangen van de nieuw ingestelde jaarlijkse 'Jeugdprijs'.

Met een ruime afvaardiging waren we aanwezig op Papendal; sommigen vooral om te 'halen', door zelf te deel te nemen aan verschillende workshops. Anderen kwamen vooral wat 'brengen': Arjan verzorgde samen met Davina de Vos van de gemeente Utrecht een workshop over fondsenwerving en subsidiemogelijkheden in de sport. Hier kwamen in twee rondes een stuk of veertig geïnteresseerden op af.

In deze magere tijden klinkt het verhaal van Phoenix werkelijk als een sprookje; hoe is het mogelijk zoveel financiële steun te vergaren zonder daarvoor ooit op de knieën te hoeven gaan...? Het lijkt of de intensieve samenwerking met de gemeente de basis is voor ons succes op vele vlakken. Niet elke verenigingsbestuurder zag zichzelf dezelfde constructieve relatie opbouwen met hun gemeente. Dit geeft aan dat we ons gelukkig mogen prijzen met een gemeente met zo'n groot hart voor sport!

Zelf mocht ik een workshop geven over het PR-beleid van Phoenix. In een aantal gesprekken hierover afgelopen weken kwam ik tot de volgende zeven principes, die samen het 'geheim' van Phoenix vormen op dit gebied:

1. Initiatief tonen en nieuws zien
2. Duurzame partnerships aangaan
3. De ander laten scoren! (externe PR)
4. De hele club erbij betrekken (interne PR)
5. Groot wat groots moet, klein houden wat kan
6. Kaderleden als ambassadeur
7. Doelgericht relatiebeheer

Deze principes heb ik geïllustreerd met voorbeelden en meer technische details. De deelnemers aan de workshop kregen ook de kans zelf te onderzoeken met welke partners zij nog een relatie op te bouwen hebben (krachtveldanalyse), van waaruit gunstige PR kan ontstaan. Volgens liet ik ze in tweetallen elkaar bevragen op concrete stappen waarmee iedereen morgen hun PR-beleid een impuls kon geven. Er bleek veel behoefte aan onderlinge uitwisseling en het stellen van vragen over de structurele

opbouw van een PR-beleid.

Beide workshops hebben Phoenix de kans gegeven zich te laten zien als een actieve, sterke atletiekvereniging. Dat werd ook gewaardeerd in het plenaire gedeelte van deze dag; 's morgens mochten Edwin en Jannet op het podium de felicitaties in ontvangst nemen voor een vijfde klassering bij de uitreiking van de Jeugdprijs. Het viel wel op dat wij van de vijf genomineerden de enige vereniging waren, die vanwege hun zeer degelijke jeugdbeleid daar stonden. De prijzen gingen naar clubs die – volgende de jury – 'innovatieve activiteiten' voor jeugd hadden ontplooid, zoals een survivalrun en klompdansens...

Aan het eind van de dag mocht Arjan naast o.a. Patrick van Luijk plaatsnemen in een panel, waar Harm Edens lekker adrem mee in gesprek ging. Heb je alles gehad als (ex) voorzitter, word je de dag na je aftreden en plein public in de zeik genomen! Vooral de speldenprikken over het vast bruizend volle prive-leven van een bestuurder die bijna 24 uur per dag stand by was, waren niet mis. Arjan pareerde de vraag naar de nog ontbrekende vast relatie handig door met zijn bekende verleidelijke glimlach te melden vanaf nu '... voor alles open te staan'.

De borrel duurde nog lang daarna, dat zullen jullie wel begrijpen!

Sandra Meeuwssen

Vrijwilligersposities binnen Phoenix 2009

Lijst Bestuur en Commissies

Bestuur

Voorzitter	Edwin vd Berg
Secretaris	Marijke Dijkstra
Penningmeester	Iris Steverink
Algemeen	Maikel Waardenburg
Jeugd	Jannet Vermeulen
Recreanten	Hanz vd Pol

Adviseur besturr Sandra Meeuwssen

Vrijwilligerscoördinator	Ad Breedijk
Ledenadministratie	Patricia Brienesse
Unieraad	Edwin vd Berg
Vertrouwenspersoon	Ernestine Elkenbracht

Kascontroleurs Werner Halter
Jasper Commandeur

Jeugdtrainers coördinator

Beleid	Jannet Vermeulen
Uitvoering	Maaïke Groendijk
Notulist JTO	Hannie Kortland

Info ouders

Maandag	Sylvia Lansing
Donderdag	Nico van Dee

Jeugdtrainers

Pupillen C en mini's (ma)	Aziz Boucharb
Pupillen C en mini's (ma)	Ernst Teule
Pupillen C en mini's (do)	Lisanne van Kouterik
Pupillen C en mini's (do)	Gerrieke Grootmarsink
Pupillen C en mini's (do)	Christijn Hesselink
Pupillen C en mini's (do)	Rafaël van der Steen
Pupillen B (ma)	Rudi Delamore
Pupillen B (ma)	Thierry van Bente
Pupillen B (do)	Lisanne van Kouterik
Pupillen B (do)	Gerrieke Grootmarsink
Pupillen B (do)	Christijn Hesselink
Pupillen B (do)	Rafaël van der Steen
Pupillen A 2e jaars (ma en do)	José van Dam
Pupillen A 2e jaars (ma)	Sander van Alphen
Pupillen A 2e jaars (do)	Marijke Dijkstra
Pupillen A 1e jaars (ma en do)	

Rebecca van Balen

Pupillen A 1e jaars (ma en do)	Chaya Friedhoff
Pupillen A 1e jaars (ma)	Mirthe Muilwijk
Junioren D 2e jaars (ma en do)	Miriam Hentzen
Junioren D 2e jaars (ma)	Enno Verburg
Junioren D 2e jaars (ma)	Remi Reeders
Junioren D 1e jaars (ma)	Gijs Stevers
Junioren D 1e jaars (ma)	Elsa Martens
Junioren D 1e jaars (do)	Rebecca van Balen
Junioren D 1e jaars (do)	Juliet de Barbanson
Junioren D 2e jaars (do)	Rudie Delamore
Junioren C (ma)	Christijn Hesselink
Junioren C (ma)	Bas Jubels
Junioren C (ma)	Lisa Meurs
Junioren C (do)	Gilbert Wijntjes
Junioren C (do)	Werner Andrea
Junioren C (do)	Marloes Pleijte
Junioren B (ma en do)	Aziz Boucharb
Junioren B (ma)	Mohamed Taj

Bostraining (za) Arianne Vermeulen
Differentiatietraining sprint (wo)

Aziz Boucharb

Differentiatietraining werpen (wo)

Danielle Vermeulen

Differentiatietraining springen/horden (vrij)

Henk van der Lans

Differentiatietraining polshoog (do)

Gilbert Wijntjes

Invaltrainer Paul van Schaik

Invaltrainer Marijn Didden

Invaltrainer Maaïke Groendijk

Invaltrainer Jannet Vermeulen

Invaltrainer Astrid Eijkelenboom

Invaltrainer (do tot 19.00 uur) Gijs Stevers

Invaltrainers (do tot 19.00 uur) Elsa Martens

Senioren trainers

Sprint Jeroen Sengers

Werner Andrea

400/800-Groep Joost Borm

Basisgroep Roald Verhooff

Miriam Hentzen

MLA Herman Lenferink

Joost Borm

Ruud van Suijdam

Martijn Estor

Horden Henk van der Lans

Verspringen Egbert vd Bol

Hoogspringen Vakant

Vrijwilligers: wie doet wat in 2009?

Polstok	Bram Kreykamp	Technisch vormgever	Jeroen Witteveen
Werpen	Miriam Hentzen	Ondersteuner	Wilma Verheul
Krachtraining	Nader Shirazeh		Mayke Verweij
		Vormgeving	Peter Verburg
Recreanten		Techniek	Carel vd Werf
ma	Bert van Eijk	Techniek	Jeroen Moorman
ma/za	Marco Antonietti		
ma/za	Paul van Schaik	Redactie	
wo (lange afstand)	Hanz vd Pol	Vormgeving, vz	Werner Halter
wo (basisgroep)	Karin Beiler	Vormgeving	Ramon Willems
za	Ruud Kamp	Vormgeving	Bart Broex
		Algemeen (sprint)	Lisa Kruisheer
Fysiotherapeut	Marjet Hengeveld	Verstrekking	Frits en Til Gerlach
Masseurs	Judith Veldman	Jeugd	Rebecca van Balen
	Maaïke Baudoin	Uitslagen	Peter Verburg
	Hanz vd Pol		
Technische Commissie (TC)		Studenticie	Bas Jubels
Wedstrijdsecretaris	Esther Waij		Renee Kooger
Wedstrijdsecretaris Jeugd	Pieter Zwart		Steven Verwaard
Trainerszaken	Arjan Pathmamanoharan		Kirsten Rutten
Accomodaties	Edwin Marquart		Liebeth van Leeuwen
Materiaal	Peter Verburg		Maaïke van Oort
Uitslagen	Peter Verburg	Jeugdcommissie	Annabel van Heesbeen
Competitie Mannen	Edwin vd Berg		Joeri Gennisse
Competitie Vrouwen	Esther Waij		Nikki Minjon
Competitie Masters	Frank Staal		Rafaël vd Steen
			Sander van Alphen
Recordlijsten	Peter Verburg		Miriam Hentzen
	Arnout Smit		Toke Huntjes
PR-commissie		Recreantencommissie	Bart Broex
Voorzitter & clubbladsporing	Vakant	Egmond-weekend	Arja Even
Interne PR	Sieger de Blok		
Interne PR 2	Michiel Mooibroek	Colours of Athletics	
Externe PR	Eline vd Broek	Trekker	Marijke Dijkstra
	Johnny Tegelaers	Voorzitter	Koos Vermoulen
Folders/Drukkerwerk	Bas Jubels	Danktank	Arjan Pathmamanoharan
		Imagu	Jamal Mourabit
Lustrumcommissie	Paul Kommeren	Sprint challenge	Esther Wesselink
	Jannet Vermeulen	Organisatie	Ineke Deelen
	Ernestine Elkenbracht		
	Herman Lenferink	Contactpersoon Phoenix Info	Frits Gerlach
	Rob Rolvink		
	Bas Jubels	Oudercommissie	
Clubkleding	Hanz vd Pol	Voorzitter	Herma Wouters
			Petra de Jager
Website/IT			Pieter Zwart
Trekker	Michel Reij		Ellen Voerman
			Wijnand van Benten

	Silvia Lansing	Subcommissie Jeugd	Esther Wesselink
	Angelique Bijl		Elsa Martens
Barteam Maarschalkerweerd		Subcommissie Randgebeuren	Angela Jekkers
Barmedewerker en sleutel voor openen paviljoen	Willem Michiels		Gijs Stevers
Barmedewerker en sleutel voor openen paviljoen	Esther Waij	CWT/Maliebaanloop	
Barmedewerker	Masja Klarenbeek	Voorzitter	Lia Wijnberger
Barmedewerker	Joris Meesters	Secretaris	Frank Bottenberg
Barmedewerker	Monique van Scherpenzeel	Penningmeester/website	Sjoerd Pater
Barmedewerker	Willeminj Tepper	Vrijwilligers	Maikel Waardenburg
Barmedewerker	Ilse Topper	Atletenveld	Leonie Oudendijk
Barmedewerker	Astrid Eijkelenboom	PR	Martijn Estor
		Jeugdloop	Nienke van Pijkeren
Barteam Maarschalkerweerd Recreanten		Algemeen	Frits Gerlach
Barmedewerker en sleutel voor openen paviljoen	Ronald Veraart	Algemeen	Eelko vd Boogaard
Barmedewerker en sleutel voor openen paviljoen	Caro Ebskamp	Algemeen	Sjoerd Pater
Barmedewerker en sleutel voor openen paviljoen	Margie van Loon	Berekuilloop	Frank Bottenberg
Barmedewerker	Jan Reij		Frits Gerlach
Barmedewerker	Marcel Claessens		Mark Leeman
Barmedewerker	Bart Broex		Maarten van Ommen
Barmedewerker	Martine Nagelkerke		Sander Kapinga
Barmedewerker	Rinus Vader		Simon vd Enden
WOC		Batavierenrace	Gerrieke Grootemarsink
Coordinator	Jasper Commandeur (t.m 4-4)		Maikel Waardenburg
	Govert van Eeten (vanaf 4-4)	Clubkamp 2009	Sieger de Blok
Secretariaat	Ralf Kaptijn		Renee Wijntjens
Secretariaat	Lisa Meurs		Daniel Godefrooij
Secretariaat	Vakant		Kasper Kerver
Jurycursussen	Govert van Eeten		
Penningmeester/Materiaal	Frank van Gasteren		
Run2Day Track Meetings			
Penningmeester	Sander Koopmans		
Materiaal	Peter Verburg		
Jury Phoenix	Kasper Kerver		
Secretariaat	Gwenn Logister		
WR Festival			
Trekker	Arjan Pathmamanoharan		
Secretariaat	Marijke Dijkstra		
Financien	Fredo Schotanus		
Jeugd	Christijn Hesselink		
Aankleding en Randzaken	Daniel Hofman		
Vrijwilligers	Maartje Simons		
PR en Media	Jasper de Vries		

Agenda

April 2009

za	4	CLUBCROSS 25 JAAR	Panbos
vr	10 - 12	CLUBKAMP JUNIOREN	grote verrassing
za	11	Paasbrunch	Panbos
za	11	Pupillencompetitie 1e wedstrijd	Atletiekbaan Maarschalkerweerd
ma	13	Utrecht marathon	Jaarbeurs Utrecht
vr	17	Studentenentente + stappen	zie studentenhuyve
za	18	Competitie Junioren C/D 1e wedstrijd	Amsterdam (AAC)
zo	19	Competitie Senioren 1e wedstrijd	1e ploeg Apeldoorn 2e ploeg Amsterdam
zo	19	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
do	23	Tradicie studentenborrel	zie studentenhuyve
za	25	BATA-4444-RACE	Nijmegen-Enschede
za	25 - ??	Trainingskamp senioren	Portugal

Mei 2009

vr	1	1e Track meeting	Atletiekbaan Overvecht
zo	3	Competitie Junioren B 1e ronde	Heiloo
vr	8	Kopijsluiting 't Phoentje	
za	9	Pupillencompetitie 2e ronde	Zeist
zo	10	Competitie Junioren A 1e ronde	Amstelveen (alleen jongens A)
zo	10	Competitie Masters 1e ronde	Leiden
zo	10	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
za	16	Competitie Junioren C/D 2e ronde	Amsterdam (Atos)
zo	17	Competitie Senioren 2e ronde	1e ploeg Drachten; 2e ploeg Zeist
zo	17	NK teams senioren	Den Haag
do	21 - 22	NSK baan	Nijmegen
vr	22	2e Track meeting	Atletiekbaan Overvecht

Juni 2009

ma	1	FBK-games met Phoenix delegatie	Hengelo
vr	5	NSK teams	Groningen
za	6	Pupillencompetitie 3e wedstrijd	Zeist
zo	7	Competitie Junioren B 2e wedstrijd	Heerhugowaard
za	13 - 14	WR FESTIVAL 2009	Atletiekbaan Overvecht



za 13: Utrechtse Ploegen Meerkamp dag 1
za 13: 3e Track meeting
za 13: Phoenix zomerfeest
zo 14: Utrechtse Ploegen Meerkamp dag 2
zo 14: Afrika Festival
zo 14: NK 10.000m
zo 14: RECEPTIE 10e LUSTRUM AV PHOENIX
zo 14: Jeugd sponsorloop Utrecht
zo 14: WR-aanval 10.000m vrouwen



za	13 - 14	NK Masters (alles m.u.v. kogelslingeren)	Oosterhout
zo	14	Competitie Junioren A 2e wedstrijd	Velsen (alleen jongens A)
zo	14	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
za	20	Competitie Junioren C/D gebiedsfinales	Heerhugowaard & Purmerend
zo	21	Competitie Senioren 3e wedstrijd	1e ploeg Harderwijk; 2e ploeg Huizen
vr	26	Kopijsluiting 't Phoentje	

vr	26 - 28	NK Junioren	Emmeleoord
zo	28	Competitie Masters 2e wedstrijd	Zwolle
Juli 2009			
vr	10	4e Track meeting	Atletiekbaan Overvecht
Augustus 2009			
za	1 - 2	NK Atletiek	Amsterdam
vr	7	5e Track meeting	Atletiekbaan Overvecht
di	11	Infomarkt nieuwe studenten (datum nog ovb)	De Uithof
za	15 - 23	WK atletiek	Berlijn
September 2009			
vr	4	6e Track meeting	Atletiekbaan Overvecht
vr	4	Kopijsluiting 't Phoentje	
zo	6	NK Teams	onbekend
zo	6	NK 10 km weg (Tilburg Ten miles)	Tilburg
za	12	Veluweloop	Wageningen
za	12	Competitie Junioren C/D landelijke finales	Hoorn & Gemert
za	12	Pupillencompetitie finale	Veenendaal
zo	13	Competitie Junioren B finale	nog onbekend
zo	13	Competitie Masters finale	nog onbekend
zo	13	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
zo	20	Competitie Senioren promotie/degradatie	nog onbekend
zo	27	Singelloop Utrecht	Catharijnesingel
Oktober 2009			
za	3	CLUBKAMPIOENSCHAPPEN	Maarschalkerweerd (ovb)
zo	18	25 JAAR MALIEBAANLOOP	Maliebaan Utrecht
vr	23	Kopijsluiting 't Phoentje	
za	31	30e Pheidippidesloop	Maarschalkerweerd
November 2009			
zo	8	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
za	21	JUBILEUMFEEST LUSTRUM AV PHOENIX	nog onbekend
vr	27	Kopijsluiting 't Phoentje	
December 2009			
vr	4	50e verjaardag AV Phoenix	
zo	13	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
Januari 2010			
za	2	Jeugdindoor	Atletiekhal Galgenwaard
vr	22	Avondindoor sen/jun/mas	Atletiekhal Galgenwaard

Atletiek, onderdeel van de Senior Games 2009

In Zeeland gaan in september van dit jaar maar liefst 4500 sporters van vijftig jaar en ouder in Europees verband de sportieve strijd met elkaar aan voor de hoogst haalbare prestatie. Er wordt gestreden om het goud tijdens de Senior Games 2009, in 22 takken van sport. De provincie Zeeland (Nederland) heeft hiermee de primeur, aangezien een dergelijk sportevenement voor 50-plussers niet eerder in Europa heeft plaatsgevonden.

Atletiek is één van de sporten uit het hoofdprogramma. De wedstrijd wordt georganiseerd door de atletiekvereniging Delta Sport in samenwerking met de Atletieku-nie. De halve marathon start bij de boswachterij in Westenschouwen en de overige atletiekwedstrijden vinden plaats op sportpark Bannink in Zierikzee.

Deelname is mogelijk voor atleten van 50 jaar en ouder, die in staat zijn de ge-stelde limieten te behalen. De limieten zijn te vinden op onze website: www.senior-games2009.com

Programma*

Datum	Mannen	Vrouwen
8 sept	100 meter series en ½ finales 800 meter series 80/100m horden series Discuswerpen	100 meter series en ½ finales 800 meter series 80m horden series Hoogspringen Kogelstoten
9 sept	80 /100m horden (½) finale 100 meter finale 800 meter finale 200 meter series 400 meter series Hoogspringen	80 m horden (½) finale 100 meter finale 800 meter finale 200 meter series 400 meter series Verspringen Discuswerpen
10 sept	200 meter finale 400 meter finale 5000 meter finale Zweedse estafette	200 meter finale 400 meter finale 3000 meter finale Zweedse estafette
12 sept	Halve marathon	Halve marathon

* Het programma is onder voorbehoud van wijzigingen.

Leeftijdscategorieën

50-54 jaar, 55-59 jaar, 60-64 jaar, 65-69 jaar, 70-75 jaar en 75 jaar en ouder.

Deelnemersbijdrage

Registratie SG2009 € 50,- (incl. diverse faciliteiten)

Onderdeel atletiek: € 100,-

Informatie en inschrijven

De organisatie van de Senior Games 2009 nodigt u van harte uit om u voor 1 mei 2009 , via de website www.seniorgames2009.com in te schrijven voor dit unieke sportevenement. Ook voor meer informatie kunt u op deze website terecht.

Schrijf u snel in, want er zijn maar een beperkt aantal plaatsen!

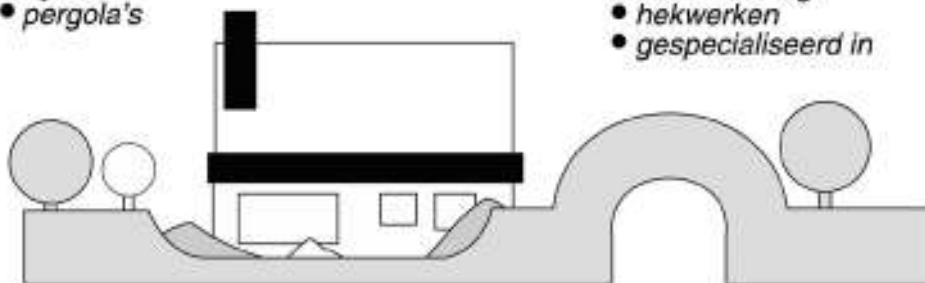
Nieuwe leden

Jeroen Rodenburg	gastlid	jeroenrodenburg@gmail.com
Harm-Jan Warger	recreant	hjwarger@gmail.com
Youssra Chicar	jeugd	
Noureddine Chicar	jeugd	
Fatima el Harouchi	jeugd	
Safae el Madkouri	jeugd	
Ruben van Schooten	jeugd	
Jacob Nouta	recreant	nicoline@vanheijningen.net
Mirjam Wingelaar	recreant	jacobnouta@hotmail.com
Nanne de Haan	gastlid	m.e.wingelaar@zonnet.nl
Gegeen Mishig	jeugd	nannedehaan@versatel.nl
Maite Borgman	jeugd	saikha2001@yahoo.com
Sem van der Heijden	jeugd	iraflorez@gmail.com
Yara de Weerd	jeugd	manonenjeroen@wanadoo.nl
Peter Koopman	gastlid	alma.de.weerd@wanadoo.nl
Youssra el Kallachi	jeugd	peter.koopman@planet.nl
Hayat el Kallachi	jeugd	
Dimitri Grigoriadis	recreant	xxmisz_princess_hxx@live.nl
Josja Veul	jeugd	d.grigoriadis@casema.nl
Ewa de Weerd	jeugd	h.versteegde@uitbeeldingen.nl
Max Simons	jeugd	alma.de.weerd@wanadoo.nl
David Brouwer Muñoz	jeugd	mhje@planet.nl
Marjolein Frietman	MLA	marthaleire@yahoo.es
		marjoleinfrietman@hotmail.com

Hoveniersbedrijf C.J. Verwaal

- advies, aanleg en onderhoud van tuinen en groenvoorziening
- vijvers
- pergola's

- sierbestrating
- hekwerken
- gespecialiseerd in



Werkhoven

Tel: 0343 - 552000
 Faxnr.: 0343 - 551584
 Auto: 06 - 53945731

Tevens interieurbeplanting "Hydrocultuur"

Wedstrijd- & trimloopkalender

april en mei 2009 door Esther Waij

Baanwedstrijden

05-04	Vught	Instuif	26-04	Maarsseveen	Maarsse Run (5/10/15)
08-04	Epe	Deltion baancircuit (1)	30-04	Oud-Gastel	Vlietloop (10 EM)
11-04	Amersfoort	Open instuif	10-05	Bloemendaal	Heuvelloop (5/10/15)
19-04	Apeldoorn/Amsterdam		10-05	Utrecht	Zomeravondcup (10)
		1e wedstr. comp. senioren	17-05	Nijmegen	Marikenloop (5/10)
			17-05	Schagen	Mijlen van Schagen (10 EM)
22-04	Kampen	Deltion baancircuit (2)	21-05	Deurne	Dreefloop (5/10/15)
01-05	Utrecht	Track meeting (1)	24-05	's-Hertogenbosch	
06-05	Hengelo	Johan Knaap Games			Vestingloop (5/10/15)
08-05	Eindhoven	Baanwedstrijd	27-05	Utrecht	Zomeravondcup (10)
09-05	Lisse	Ter Specke Bokaal	31-05	IJsselstein	IJsselsteinloop (10)
10-05	Leiden	1e wedstr. comp. masters			
17-05	Drachten/Zeist				
		2e wedstr. comp. senioren			
21-05	Gouda	Goudse kaas- en stroop wafelwedstrijd	05-04	Zeist	Panbos sponsorloop
			11-04	Houten	Vlinderloop
21-05	Vught	Harry Schulting Games	17-04	Rhenen	Bergrace by night
21 & 22-05	Nijmegen	NSK Baan	19-04	Utrecht	Berekuilloop
22-05	Utrecht	Track meeting (2)	03-05	Zeist	Panbosloop
23-05	Hoorn	Recordwedstrijden	09-05	Houten	Vlinderloop
27-05	Leiden	Instuifwedstrijd	09-05	Kamerik	Kamerikse Weteringloop
29-05	Nijmegen	Nijmegen Global Athletics	10-05	Utrecht	Berekuilloop
			16-05	Veenendaal	Heuvelrugloop

Trimlopen*

05-04	Zeist	Panbos sponsorloop
11-04	Houten	Vlinderloop
17-04	Rhenen	Bergrace by night
19-04	Utrecht	Berekuilloop
03-05	Zeist	Panbosloop
09-05	Houten	Vlinderloop
09-05	Kamerik	Kamerikse Weteringloop
10-05	Utrecht	Berekuilloop
16-05	Veenendaal	Heuvelrugloop

Crosswedstrijden

05-04	Zeist	Clubcross
-------	-------	-----------

Wegwedstrijden

04-04	Oosterhout	Rondje Vrachelen (10)	04-04	Amersfoort	Trainingspakken wedstrijd
04-04	Reusel	Stratenloop (10)	04-04	Veenendaal	Openingswedstrijd
05-04	Druten	Drutenloop (5/10)	11-04	Utrecht	1e wedstrijd competitie pupillen
05-04	Amsterdam	Sloterplasloop (5/10)	13-04	Amersfoort	Paaswedstrijd
05-04	Halsteren	Tien van Halsteren (10)	13-04	Utrecht	Jeugdloop Marathon
05-04	Rotterdam	Rotterdam Marathon (5/10/42,2)	18-04	Amsterdam	1e wedstr. comp. jun CD
12-04	Amsterdam	Nescioloop (15)	03-05	Heiloo	1e wedstr. comp. jun B
13-04	Utrecht	Utrecht Marathon (5/10/21,1/42,2)	09-05	Zeist	2e wedstr. comp. pupillen
13-04	Boxtel	Paasloop (15)	10-05	Amstelveen	1e wedstr. comp. jun A
13-04	Roosendaal	Kidney-run (10)	16-05	Amsterdam	2e wedstr. comp. jun CD
18-04	Heukelum	Krakelingenloop (5/10)			
18-04	Oisterwijk	Vennenloop (5/10/15)			
19-04	Hilversum	Hilversum City Run (5/10/21,1)			
21-04	Utrecht	Zomeravondcup (10)			

* zie ook bij wegwedstrijden

Wie wekelijks gedetailleerdere wedstrijd informatie per e-mail wil ontvangen kan een mailtje sturen aan Esther Waij <estherwaij@hotmail.com>

Clubcross staat stil bij 50 jaar Phoenix

De clubcross staat dit jaar stil bij het 50-jarige bestaan van atletiekvereniging Phoenix. Nou ja. Bij wijze van spreken dan, want er gaat natuurlijk ook gewoon weer heel hard gelopen worden in het Panbos. We staan stil bij het verleden van de club. Vijftig jaar is een hele tijd waarin er natuurlijk vanalles en nogwat is gebeurd. Gebeurtenissen waar de meeste leden van nu geen idee van zullen hebben. Deze gaten in de kennis proberen we op historisch verantwoorde wijze op te vullen, in samenwerking met de lustrumcommissie.

Ook hebben we een paar oud-leden van het eerste uur uitgenodigd om de clubcross bij te wonen. Beppe van Maarssseveen (bij sommigen beter bekend als 'Tante Bep' uit de sprint-technische groep) en Sjaak Gortzak (MLA) hebben al gezegd er zeker bij te willen zijn. Als zijn heup het toelaat denkt Sjaak zelfs nog een rondje mee te gaan lopen. Een mooie gelegenheid dus om wat meer te weten te komen over Phoenix in vroeger tijden. En voor de oudgedienden een mooie kans om Sjaak en Bep weer eens de hand te schudden. Kort samenvat: een bijzonder mooie dag om één van de laatste crossen van het seizoen mee te pikken.

Maar goed. Even wanneer, waar, hoe laat en wat:

De clubcross is dit jaar op zaterdag, 4 april (in tegenstelling tot de datum die op de lustrumkalender is vermeld). Je kunt je hiervoor gratis inschrijven bij het Hermes/U-track hok, aan de parkeerplaats naast de Amersfoortseweg, vanaf 12.00.

Het programma is als volgt:

Start	Afstand
12.30	Gezamenlijke warming up door jeugdtrainers
13.00	Pupillen 1.050 m
13.15	Junioren B, C en D 3.100 m
13.50	Korte cross: Recreanten, Senioren/Masters en A-junioren 1.750 m (1 ronde)
13.50	Lange cross: Recreanten, Senioren/Masters en A-junioren 7.125 m (5 ronden)

De WOC

Batavierenrace

Op 25 april 2009 vindt de 37e Batavierenrace plaats.

De race loopt van Nijmegen, via Duitsland naar Enschede en is 's werelds grootste estafetteploeg. Er zijn 25 etappes variërend van 3,4 tot 11,9 km. Aansluitend is er een groots feest op de Universiteitscampus in Enschede!

Natuurlijk doet Phoenix ook dit jaar weer mee aan dit geweldige evenement. We zijn nog op zoek naar de laatste twee lopers om het Phoenixteam compleet te maken. De totale kosten voor dit weekend bedragen ongeveer € 35 p.p. Je kunt je opgeven bij Maikel Waardenburg. Stuur een mail met daarin je naam en telefoonnummer naar waardenburg.m@gmail.com.

Dit evenement mag je niet missen! Dus geef je snel op.

Voor meer informatie kun je een kijkje nemen op de website van de Batavierenrace: www.batavierenrace.nl.

Utrechts Scholieren Atletiek Toernooi gaat niet door

Phoenix zou dit geweldige toernooi op zondag 10 mei organiseren maar vanwege onvoldoende belangstelling gaat het toernooi niet door.

Verjaardagen

april

- 1 Ranjen Pathmamanoharan (32)
- 1 Bert Kamphorst (49)
- 2 Madelief Meijering (9)
- 2 Tanne Hartings (12)
- 2 Heleen Boesveld (18)
- 4 Marieke Rookmaaker (35)
- 5 Marka van Blitterswijk (25)
- 6 Lia Wijnberger (40)
- 9 Marianne van Halm (37)
- 9 Lotte Mantingh (15)
- 10 Frank Bottenberg (54)
- 11 Harrison Moude Foko (9)
- 11 Willem Dabekaussen (27)
- 11 Rens Woltjes (15)
- 12 Martijn Schipper (31)
- 13 Maaike Geurts (31)
- 14 Jeroen Sjamaar (30)
- 14 Ben Korver (58)
- 14 Lianne van Kouterik (21)
- 14 Irene Cauwels (11)
- 15 Mirjam Wingelaar (37)
- 16 Thierry van Benten (19)
- 16 Marleen van Kempen (11)
- 17 Ferdi Herszkowicz (7)
- 17 Rinus Vader (50)
- 17 Nine van Eerde (13)
- 19 Peter-Paul Harks (25)
- 19 Mirthe Muilwijk (20)
- 20 Fred Inklaar (42)
- 20 Martijn de Lange (38)
- 22 Marc van der Voorn (48)
- 23 Kim van Os (12)
- 23 Karin Muzerie (49)
- 24 Eelko van den Boogaard (46)
- 25 Caro Ebskamp (49)
- 26 Arie Maat (41)
- 27 Mees van Tilburg (9)
- 27 Lisa Brandenburg (10)
- 27 Jeroen Rodenburg (18)
- 27 Merel van Assem (11)
- 28 Youssra Chicar (9)
- 29 Chaya Friedhoff (21)
- 29 Monique van Scherpenzeel (28)
- 30 Miriam Hentzen (27)
- 30 Sebastiaan van der Grift (11)

mei

- 1 Marloes Pleijte (25)
- 1 Brigit Heemskerk (41)
- 4 Thijs Bon (13)
- 4 Ruben Jongkind (34)
- 4 Johnny Tegelaers (25)
- 5 Lienke te Brake (40)
- 5 Eric Litjens (38)
- 6 Jos van Verseveld (60)
- 6 Mei Lan Landsmeer (9)
- 8 Renee Kooger (19)
- 8 Lianne de Meij (15)
- 8 Suzanne Koch (17)
- 8 Willem Michielsen (29)
- 10 Yoram Vanmaekelbergh (17)
- 10 Amar Nanda (26)
- 10 Eva Boot (15)
- 12 Alfred Verhoef (63)
- 12 Theo Maasdijk (65)
- 12 Peter Bosman (57)
- 12 Elsa Martens (22)
- 13 Jan Reij (61)
- 13 Edwin van den Berg (47)
- 13 Sjors van de Vusse (10)
- 13 Lennart Kalkhoven (14)
- 14 Sander van Alphen (18)
- 15 Lars Janssen (36)
- 15 Joris Timmermans (15)
- 18 Hanneke Ouwerkerk (47)
- 18 Jelle van den Beukel (12)
- 18 Roos Post (16)
- 18 Miki Koning (15)
- 19 Marnix Hebly (22)
- 20 Gerrit Wermer (54)
- 20 Feijke van Stiphout (27)
- 20 Jacco den Hollander (36)
- 20 Arnout Smit (30)
- 21 Mirian van Dijke (41)
- 21 Ralph van Buuren (40)
- 22 Ruud van Suijdam (39)
- 23 Miguel Faase (15)
- 23 Margriet Neuteboom (28)
- 25 Winnie Agterberg-Bos (64)
- 25 Josja Veul (13)
- 25 Romee van Benten (15)
- 25 Justin van Benten (15)
- 26 Diederik de Klerk (45)
- 26 Arnout van Bergenhenegouwen (16)
- 26 Suzanna Landman (31)
- 27 Marlies Boon (28)
- 27 Thimo van den Berg (12)
- 27 Dylo van Houten (10)
- 28 Fenna Rozemond (15)
- 29 Paul van Schaik (50)
- 29 Jeanic Beker (45)
- 29 Rachella Boodoe (11)
- 29 Mathilde Blok (10)
- 30 Annelie Dijk (20)
- 30 Levien van Heesbeen (10)



Thais Restaurant

MAHANAKORN

มาหานาคORN

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

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

Schatzoeken in de Lange Duinen

“Kijk, daar is de grote topfavoriet!”. Het komt niet vaak voor dat ik met deze woorden wordt begroet, als ik arriveer bij de inschrijfbalie van een wedstrijd. Dit was echter een bijzondere wedstrijd namelijk de Phoenix oriëntatieloop, die dit jaar voor de tweede keer werd georganiseerd door onze WOC in de Lange Duinen bij Soest. Bij een oriëntatieloop is het de bedoeling om zo snel mogelijk lopend een traject af te leggen door één of ander ruig gebied, waarbij je zelf de weg moet zoeken met behulp van een landkaart en een kompas. Onderweg zijn posten neergezet met stempelautomaten, zodat je achteraf kunt aantonen dat je daadwerkelijk de goede route hebt gelopen.

Het afgelopen jaar heb ik een paar keer meegedaan aan een oriëntatieloop, na hiervoor enthousiast te zijn gemaakt door Phoenix-OL-goeroe Robert Voors. Omdat ik daarbij steeds voor zonsopgang en zonder onderkoelingsverschijnselen de eindstreep had gehaald, vond men het nu nodig om mij een favoriet te noemen.

Klokslag 12 uur ging de oriëntatieloop van start na een korte toelichting. Er was een circa 1,5 km lange lintenloop langs schatkisten voor de jeugd uitgezet, de oriëntatieloop voor de iets oudere leden had een lengte van circa 6 km, die in tweede rondes werd afgelegd. Ik had de eer om als eerste van start te mogen gaan en vlak voordat ik bemerkte dat de eerste kilometer dwars over de mulle zandvlakte zou gaan, werd ik nog aangemoedigd met “Zeg, als je wil winnen, dan moet je wel rennen!”.



Na deze bemoedigende woorden verhoogde ik mijn snelheid van 4 km/uur naar 13 km/uur. De eerste ronde van de oriëntatieloop ging behoorlijk gestaag. Na het oversteken van de immense zandvlakte waren de roodwitte markeringen bij de stempelposten goed te vinden en het doorploeteren van de bospaden kostte niet al te veel moeite.

Zonder al te veel tijdverlies kon ik me weer melden bij start/finish om fris aan mijn tweede ronde te beginnen. Ook dat ging aanvankelijk als een trein. Al rennend met mijn kompas en kaart, werd ik niet uit mijn concentratie gebracht door verveelde wandelaars, die opmerkingen maakten als “Ben je de paaltjes kwijt?” of “Amsterdam is die kant op hoor”. Ook de ontelbare, loslopende honden in de Lange Duinen wisten mijn tempo niet te beperken, inclusief dat kleine hondje dat me op de zandvlakte ongeveer 100 m voor de voeten liep en zich een paar keer in mijn ticht vastbeet.

Bij post 14 ging het echter hopeloos mis. Volgens de kaart moest deze staan bij een bunker. Toen ik echter bij deze bunker aankam, was er geen post te vinden, terwijl ik toch zeker wist dat dit de enige bunker was in de wijde omgeving. Toch ben ik een paar minuten als een soort Zwitserse speurhond de omgeving van de bunker wezen doorzoeken, waarbij ik nog wel een roodwit vlaggetje aan een boomtak zag hangen, maar geen stempelpost.

Nadat ik tot de conclusie was gekomen dat deze post helaas door een onbevoegd iemand (lees: sociale spelbe-derver) was verwijderd, ben ik zonder stempel doorgelopen. De scherpte was toen echter weg en de vermoeidheid sloeg toe. Bij de 4 posten, die hierna volgden, slaagde ik



er niet meer in om de meeste efficiënte route te vinden. Om bij de posten te komen, moest ik ineens onder prikkeldraad doorkruipen, over modderige greppels springen en bleef ik haken aan doornige struiken. Ook zagen sommige viersprongen op mijn kaart er in werkelijkheid opeens uit als warrige zevensprongen. Tot overmaat van ramp zag ik een kuil in een heuvel over het hoofd en stempelde ik bij een verkeerde post, die tien meter verderop stond.

Uiteindelijk kwam ik als eerste over de finish, maar dat telt natuurlijk niet bij een oriëntatieloop, want de rest was later gestart. Daarna druppelde langzaam de andere deelnemers binnen, sommigen hadden twee ronden afgelegd, anderen vonden het na één ronde wel welletjes.. Aan de schaafwonden op sommige benen was te zien dat meer mensen een 'prikkeldraadmoment' hadden beleefd tijdens deze wedstrijd. Na controle van de stempelkaarten bleek het nodige oriëntatielooptalent binnen onze vereniging rond te lopen. Velen hadden op een vlotte en foutloze wijze het parcours weten af te leggen. En ook de Phoenix-jeugd blijkt heel goed met een landkaart te kunnen omgaan.

Kortom, de tweede Phoenix oriëntatieloop was een groot succes en het zou mooi zijn als deze traditie de komende jaren wordt doorgezet. Zelf ga ik het komende tijd weer hard verder oefenen (zie ook het artikel elders in dit Phoentje over de Posbank oriëntatieloop) en probeer volgend jaar weer van de partij te zijn. Als ik dan maar niet weer wordt ontvangen met de woorden "Kijk, daar is de grote topfavoriet!".

Werner Halter

Lintenloop teams

Plaats	Team	Tijd	Aantal fouten
1	Carlijn Zwart Jinke van der Sluis	0:24:20	0
2	Thomas van Dam Heleen van Dam	0:26:58	1
3	Femke Beernink Floortje van der Teems Jip van der Teems	0:28:30	1
4	Mel Claessens Rickie Claessens	0:47:53	1

Lintenloop individueel

Plaats	Naam	Tijd	Aantal fouten
1	Joris de Klerk	0:37:34	0
2	Luc Orbons	0:21:49	1
3	Maartje de Klerk	0:35:38	1

Oriëntatieloop individueel

Plaats	Naam	Tijd	Aantal fouten
1	Roderik Bourdrez	0:55:02	0
2	Willem Michielsens	0:57:08	0
3	Gijs Stevers	1:21:05	0
4	Bart Broex	1:22:20	0
5	Pieter Zwart	1:22:50	0
6	Roon Bakels	1:29:39	0
7	Werner Halter	1:07:42	1
8	Martijn Estor	1:30:52	1
9	Willie van Emmerik	1:34:20	1
10	Monique van Scherpenzeel	1:47:13	2

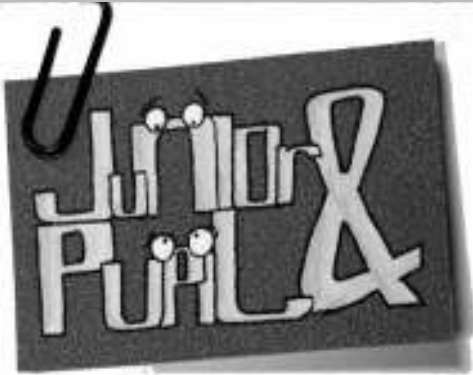
Oriëntatieloop teams

Plaats	Team	Tijd	Aantal fouten
1	Irene Cauwels Luna van Velzen Fieke Witte Jorieke Beernink	1:17:33	1
2	Feico Boersma Marcel Claessens	1:12:59	2
3	Duane ter Steege Tobias Pauptit Thimon van der Sluis Luc Reij	1:40:42	4

Oriëntatieloop alleen kaart 1

Naam	Aantal fouten
Diederik de Klerk	0
Jesse / Hidde van der Velden	0
Kyra Pluimakers / Sati Thier / Julia Orbons	0
Mees / Suus van Tilburg	0
Merle Beernink / Lara Witte	1
Stephan / Pim Cauwels	1





Hallo Junioren en Pupillen,

Het winterseizoen is voorbij en we gaan beginnen aan een spetterend zomerseizoen. Dit Phoentje staat vol met veel verhalen over de laatste winteractiviteiten zoals de oriëntatie- en lintenloop en de crosscompetitiefinale. Maar dat is niet alles... Er is veel nieuws over het zomerseizoen, het Estafette-stokje, de uitslag van de P-tjes parade... Te veel om op te noemen. Lees maar snel verder!!!

Oriëntatieloop

Zondag 1 maart werd er weer de oriëntatie- en lintjesloop gehouden in de Lange Duinen bij Soest. Het was een mooie dag en er waren dan ook veel phoenixatleten aan de start. Veel van hen begonnen in groepjes aan deze lastige puzzel, al waren er ook wat dapperen die alleen op pad gingen.

Het was een mooi, maar moeilijk parcours. Dit was niet alleen te danken aan het goede uitzetten, maar ook een beetje aan de voorbijgangers die hier en daar wat weg haalden of kapot maakten...

Voor de jongste atleten was er een lintjesloop uitgezet. Een speurtocht waarbij op verschillende plekken stempels gezocht moesten worden. Vorig jaar vond men de lintjesloop te makkelijk en daar was dit jaar wat aan gedaan. Dat was goed te merken, want niet alle deelnemers konden alle stempels vinden. Bij de teams wonnen Carlijn Zwart en Jinke van der Sluis. Tweede werden Thomas en Heleen van Dam en Femke Beernink werd samen met Jip en Floortje van der Teems 3e. Individueel was Joris de Klerk de beste. Luc Orbons was 2e en Maartje de Klerk 3e.

Ook bij de oriëntatieloop was de jeugd goed vertegenwoordigd. Het was een erg leuke, maar lastige uitdaging voor velen. Er moesten twee ronden worden afgelegd en de verschillen waren groot. Waar de winnaar net binnen een uur binnenkwam, was er ook een damesteam dat meer dan 2 uur deed over alleen de eerste ronde!

De jeugd was vooral bij de teams erg succesvol. Ondersteund door Miriam werden de pupillen Jorieke, Fieke, Irene en Luna werden 1e. Feico en Marcel werden 2e en Thimon, Luc, Tobias en Duane bezette een mooie 3e plaats.

Niemand raakte echt zoek en ongeveer twee en een half uur na de start waren alle deelnemers weer binnen. Veel lol en prachtige prestaties van iedereen... Volgend jaar weer!?

* hallo ik vond het heel erg leuk. en ik wil het echt nog een keer doen.
Heleen

* hoi, het was heel erg leuk maar een nummer konden we niet vinden, maar uiteindelijk wel door carlijn.
Groetjes, carlijn & jinke!

* Hallo mensjes
Wij hebben mee gedaan aan de oriëntatieloop, het was heel leuk. een keer zagen we een stempelpost en de andere zaten daar heel lang naar te zoeken. er was ook een keer een paaltje vermist echt stom. Hij was waarschijnlijk gestolen. En het ging heeeeeeeel goed. We weten nog niet hoeveel ste we zijn
Doei -xxx- Luna en Fieke

* hoi, wij (Lara en Merle) hebben de grootste ronde van allemaal gelopen. We gingen in het begin verkeerd en hebben 1 uur naar de 1e gezocht. die hebben we toen wel overgeslagen en toen ging het wel goed en ging het heel snel en hebben de eerste ronde afgemaakt maar de tweede hebben we niet meer gedaan.

* Hai, wij vonden het leuk om mee te doen maar we liepen bij eentje vast en het was soms wel lastig. maar daarna ging het prima.
Hidde en Jesse



Femke, Jip en Floortje gaan als eerste van start

Fieke, Jorieke, Luna en Irene winnen het ploegen-
klassement!.



Jinke en Carlijn banen zich een weg door het zand

Julia, Kyra en Sati oriënteren zich op de volgende
stempelpost



Luc op weg naar de volgende stempelpost.

Robert probeert nog wat wijsheid over te dragen aan
Thimon en Duane



EHBO voor de jeugdtrainers

Hoi allemaal,

Op dinsdag 24 Februari en dinsdag 3 Maart heb ik met nog een aantal jeugdtrainers een workshop EHBO gevolgd.

Onder het genot van een kop koffie hebben we ons voorgesteld en begonnen we één voor één te vertellen met welk soort ongelukken we zoal te maken hebben tijdens de trainingen. Gelukkig valt het allemaal reuze mee bij Phoenix. De meest voorkomende ongelukken zijn enkelverstuikingen. Natuurlijk werd ons verteld dat we moeten koelen met ijs bij een verzwikte enkel en dat je niet verder mag sporten als er een zwelling geconstateerd is. Ook hebben we geleerd hoe we moeten handelen bij botbreuken en mochten we bij elkaar een mitella aanbrengen. Dit ging iedereen goed af.

Na de pauze deed Stefan, een van de workshopleiders, bij Miriam voor hoe je iemand in een stabiele zijligging moet leggen. Hij vertelde daar ook bij waarom hij dat deed.



José speelt goed mee terwijl Aziz haar arm verbindt.

Nadat we dit met succes op elkaar geïmmitieerd hadden, was de avond zo goed als voorbij en kregen we al weer uit naar het vervolg van de workshop, die de week erop plaatsvond.

Uiteraard begonnen we weer met koffie of thee en was de sfeer weer gemoedelijk. We begonnen met het behandelen van wonden. Schaafwonden behoeven geen pleister of verband, maar dienen wel goed schoongemaakt te



Miriam verbindt het onderbeen van Rebecca.

worden met water. Snijschonden en dergelijke dienen wel verbonden of met een pleister afgedekt te worden. Nadat de workshopleider had voorgedaan hoe je iemand met watten en verband kunt verbinden, hebben we dit weer bij elkaar geïmmitieerd. Na de pauze werd er het een en ander verteld over spieren en pezen en hoe deze kunnen scheuren. Daarna hebben we geïmmitieerd met het aanleggen van een drukverband.

Ik vond, en ik denk dat iedereen het met mij eens is, dat het een hele leuke en nuttige workshop was. Ik hoop dan ook dat ik bij een vervolgcursus weer kan deelnemen. Alle trainers die hebben deelgenomen aan deze workshop kregen een certificaat uitgereikt waar we uiteraard heel trots op zijn.

Rudie Delamore



Arianne verbindt Rudie heel professioneel

Crossfinale in de zandbak van Soest

Het begon prachtig zonnig aan de rand van de Lange Duinen in Soest op zaterdag 14 maart. AV Pijnenburg verzorgde een prachtige wedstrijd op het parcours met de gevreesde zandbakken bij de start en de finish. Er hadden zich veel Phoenix-atleten geplaatst voor de finale. Dat je aan de finale mee mag doen is al een goede prestatie. Bij de finale zijn atleten van de poules Noord, Midden en Zuid samengevoegd. De finale gaat tussen bijna 60 verenigingen. Er was zelfs een ploeg uit Den Helder. Dat zorgt bij een finale voor een heel sterk veld en er wordt enorm hard gelopen.

Hier in Soest is de start en finish in de zandbak heel bijzonder. De toeschouwers zien het grote verschil tussen de start, waarbij iedereen nog fris door het zand sprint, en de finish, waarbij de moe gestreden atleten echt kapot gaan en soms bijna stil vallen in het mulle zand. Bij de eerste bocht leek het soms wel een wielerveleton omdat in verschillende races de lopers over elkaar heen buitelden bij enkele valpartijen.

De oriëntatieloop van Phoenix op 1 maart was ook hier gehouden, maar gelukkig hadden Lara en Merle vandaag heel wat minder moeite het parcours te volgen dan 2 weken geleden! De junioren liepen nog lekker in de zon. Aan het eind van de ochtend begon het helaas te regenen waardoor alle pupillen flink nat werden tijdens hun wedstrijden.

Er werden door Phoenix geen medailles gescoord in dit sterke deelnemersveld maar iedereen ging tot het uiterste. Dat was goed aan de gezichten te zien van Phoenix-atleten op het laatste stukje zand, heuvelop, naar de finish. De hoogste klassering was voor Thijs van Zon die bij de junioren D1 een prachtige 10e plek behaalde. Ook dicht bij de top 10 kwamen Thierry van Bente (13e junioren A), Anass Charki (12e pupillen A2) en Jade Hermkens (11e pupillen C).

Frank Witte

Clubrecord bij U-track wedstrijd!

Op 21 februari was er weer de U-track jeugdindoorwedstrijd. Deze was drukbezocht, maar helaas niet door Phoenix atleten. In totaal deden er 10 pupillen en 5 junioren van phoenix mee.

Als je bedenkt hoeveel jeugdleden Phoenix heeft, dan is dit een erg magere opkomst. Maar degenen die er wel waren hebben het enorm naar hun zin gehad en goed gepresteerd.

Bij de pupillen lukte het Luna (MPA2) om alweer een meerkamp te winnen. Werd Pim (JPB) 3e met een ontzettend goede tijd van 8.66 seconden op de 50 meter en legde Jinke (MPA1) beslag op de 5e plaats met een spurt over 60 meter in 9.78 seconden. Daarnaast hebben Carlijn (MPB), Zwanet, Robin, Rosa, Mathilde (MPA1), Irene en Merel (MPA2) ook ontzettend goed gepresteerd! Bekijk de uitslagen maar eens verderop in dit Phoentje!

Bij de junioren D liet Thimon (JJD1) een paar hele mooie prestaties noteren. Zo werd hij onder andere 8e op de 60 meter Horden in een tijd van 12.38 sec. Dit hordetalent heeft Thimon niet van een vreemde, want zijn broer Joran (JJC) liep naar een 1e plaats, een tijd onder de 9 seconden én een nieuw clubrecord op de 60 meter horden. Hij noteerde een fantastische tijd van 8.99 sec. Bij de JJC kwamen ook Kas en Jeroen aan de start. Zij lieten beide een prima meerkamp noteren en ik heb me laten vertellen dat dit voor Kas zijn beste indoormeerkamp ooit was.

's Middags kwam er een cameraploeg van het TV-programma **Man bijt hond** om opnamen te maken in het kader van de 'nummer 10'. Bij de MJC 2e jaars werd de nummer 10 extra in het zonnetje gezet, het filmpje kun je ook nog terugzien op de website van Phoenix (bij "De Beelden"). Het is jammer dat ze hiervoor niet de MJB gekozen hebben, want dan had onze eigen Roos op dat mooie podium mogen gaan staan. Zij liet een mooie meerkamp noteren met onder andere een stoot van 8.11 meter met de kogel.

Allemaal ontzettend goed gedaan!

Rebecca

Clubcross

Op zaterdag 4 april is de jaarlijkse clubcross van Phoenix. Deze hardloophwedstrijd is in het Panbos vlakbij de parkeerplaats aan de Amersfoortseweg. Om half één doen we met z'n allen een gezamenlijke warming up waarna de pupillen starten om 13.00. Zij lopen een afstand van 1.050 m. De B, C en D junioren starten een kwartier later, om 13.15 voor een cross over 3.100 m.

De inschrijving, snoepverkoop en drankpost is net als vorig jaar net iets verder dan de kleedruimte. Je kunt je op de dag zelf nog inschrijven tot een kwartier voor de start. Het inschrijven is gratis en je mag ook vriendjes en vriendinnetjes meenemen.

Tot dan!

De WOC

Utrechts Scholieren Atletiek Toernooi gaat niet door !!

Phoenix zou dit geweldige toernooi op zondag 10 mei organiseren maar vanwege onvoldoende belangstelling gaat het toernooi niet door.

Pupillencompetitie

Het is alweer bijna zover; de pupillencompetitie. Er zijn brieven uitgedeeld, mails gestuurd... Nu is het wachten op alle aanmeldingen van al onze phoenix pupillen! Want jullie doen toch allemaal mee?

Als je je nog niet opgegeven hebt, doe dit dan snel. Stuur een mail naar Pieter zwart (wsjeugd@avphoenix.nl) of lever de brief in bij je trainers.

De data en plaatsen van de wedstrijden zijn bekend en zoals jullie zien hoeven we niet ver weg. Zet onderstaande data in je agenda of op de kalender en zorg dat je de competitie niet mist!!!

Zaterdag 11 april 2009: Utrecht (Organisatie U-track/Phoenix)

Zaterdag 9 mei 2009: Zeist (Organisatie Triathlon)

Zaterdag 6 juni 2009: Zeist (Organisatie FIT)

Tot dan!!!

Nog even een korte uitleg over de pupillencompetitie: De pupillencompetitie bestaat uit 3 voorwedstrijden (zie hierboven) en een finale in september. De wedstrijden beginnen altijd met de estafettes. Alle pupillen doen vervolgens een meerkamp die bestaat uit sprint, een springnummer en een werpnummer. Bij de eerste twee voorwedstrijden lopen de pupillen ook een lange afstand: 600 meter voor de pupillen C en 1000 meter voor de pupillen B en A. Er worden individuele klasseringen opgemaakt en ploegenklasseringen. Voor elke categorie (C, B, A1 en A2) mogen de beste zes ploegen van de regio naar de finale. Bij alle wedstrijden worden de pupillen begeleid door ploegleiders (ouders) en trainers van Phoenix.

Trainingstijden zomerseizoen

Let op! De trainingstijden gaan per maandag 30 Maart weer veranderen. We gaan dan ook weer allemaal buiten trainen. Hieronder een schema van de trainingstijden en locaties. Verderop in dit Phoentje vinden jullie een volledig schema waar ook jullie trainers en de differentiatietrainingen op vermeld staan.

Dag/ Groep	Tijd	Locatie
Maandag		
Pupillen ABC en Mini	17.45-18.45	Overvecht
Junioren C en D	17.30-19.00	Overvecht
Junioren B	19.00-20.30	Overvecht
Donderdag		
Pupillen ABC en Mini	17.45-18.45	Maarschalkerweerd
Junioren C en D	17.45-19.00	Maarschalkerweerd
Junioren B	19.00-20.30	Maarschalkerweerd
Zaterdag		
Junioren B, C en D	09.30-11.00	Maarschalkerweerd (Bostraining)

Junioren CD competitie

Ook voor de CD junioren komt de competitie er weer aan. De mails en brieven hebben jullie gekregen, dus geef je op!!!

Stuur een mail naar Pieter Zwart (wsjeugd@avphoenix.nl) of lever het briefje in bij je trainers. Zij zullen uiteindelijk de competitie indeling maken en jullie laten weten welke onderdelen je op de wedstrijden mag doen.

De data om alvast in je agenda te zetten:

Zaterdag 18 april 2009: Amsterdam (AAC)

Zaterdag 16 mei 2009: Amsterdam (Atos)

Zaterdag 20 juni 2009 [gebiedsfinaal]: Heerhugowaard/Purmerend

Voor een ieder die niet precies weet hoe de CD junioren-competitie in z'n werk gaat:

Voor de CD competitie zijn er 14 poules, verdeeld over het land, waarin twee voorwedstrijden worden gehouden.

De beste 6-12 ploegen in een poule plaatsen zich voor de zes gebiedsfinales (het aantal ploegen is afhankelijk van het aantal deelnemende verenigingen).

De winnaars van de gebiedsfinales, aangevuld met de zes overige beste ploegen plaatsen zich voor de landelijke finale in september.

Junioren AB competitie

Ook voor de junioren AB is de competitie weer in aantocht. De voorwedstrijden zullen in Mei en Juni plaatsvinden. Voor de B junioren is er zowel een jongens als een meisjesploeg opgegeven, voor de A junioren alleen een jongensploeg. Schrijf onderstaande data in je agenda en geef je op bij Aziz of via Ester Waij (wsuit@avphoenix.nl).

Junioren B

Zondag 3 Mei

Heiloo

Zondag 7 Juni

Heerhugowaard

Zondag 13 September

Onbekend

Junioren A

Zondag 10 Mei

Amstelveen

Zondag 14 Juni

Velzen

Zondag 6 September

Onbekend

Nationale Jeugdathletiek Dag in Veenendaal

Op 21 Juni 2009 zal door VAV Veenendaal de Nationale Jeugd Athletiek Dag (NJAD) worden georganiseerd. Het belangrijkste tijdens de NJAD is het plezier hebben in atletiek. Daarom vindt er naast een wedstrijd met vier traditionele atletiekonderdelen ook een Fun-wedstrijd plaats en zijn er allerlei leuke nevenactiviteiten te doen!

Er zal worden gestreden tussen teams van vier atleten, in alle pupillen-categorieën en bij de junioren D. Vanuit de vereniging mogen maximaal 6 teams meedoen. Enthousiast? Vraag je trainer om een deelnameformulier en ga een team samenstellen! Voor verdere informatie en opgeven (bij voorkeur voor 15 april): maaiegroendijk@hotmail.com.

Meer informatie is te vinden op:

<http://www.vav-veenendaal.nl/vav/evenementen/nationale-jeugd-atletiek-dag/>

Maaie Groendijk

Clubkleding(ruil)beurs

Aan alle ouders en/of verzorgers van de jeugdleden !

Het komende zomerwedstrijdseizoen is al in zicht! Alle pupillen en junioren willen er dan natuurlijk weer 'gepast' bijlopen tijdens de (competitie)wedstrijden !

Tijdens een van de eerste buitentrainingdagen, nl. op maandag 6 en donderdag 9 april is er gelegenheid om te klein geworden clubkleding te kunnen ruilen of, indien er niet geruild kan worden, te verkopen! Schrijf dus in uw agenda!

maandag 6 april

atletiekbaan Overvecht

donderdag 9 april

atletiekbaan Maarschalkerweerd

De ruilbeurs zal plaatsvinden vanaf 17.45 uur, dus tijdens de jeugdtrainingen.

De oudercommissie



De rubriek,
waarin kinderen
zich voorstellen
en iets over zichzelf
vertellen.

“Het Estafette-Stokje”

Arnout van der Zouw, ik ben 10 jaar en 'n A-pupil 2e jaars. Ik train bij José op de donderdag. Als pupil C ben ik begonnen bij Christijn, ik was toen 8.

Door David ben ik erop gegaan, hij zat al op atletiek en ik zat weer op scouting, toen is hij door mij op scouting gegaan. David zit nog steeds op scouting en atletiek, ik ben van scouting af. Toen ik peuter was zaten we samen op de peuterspeelzaal. Zijn moeder en mijn moeder zijn vriendinnen.

Ik heb ook nog een broertje, Sven, hij is nu 'n A-pupil 1e jaars en zit dus ook op atletiek, door mij is hij erop gegaan. Mama fietst naar school en doet yoga, en soms liepen we samen hard, maar nu nog niet, het gaat wel beter, ze heeft een ongeluk gehad en papa klimt, soms in Nieuwegein.

1) *Waarom vind je atletiek leuk en wat is je lievelingsnummer?*

Je rent lekker veel, dat is heel sportief. Niet alleen rennen is leuk, maar bijvoorbeeld ook kogelstoten en balwerpen. Lange afstanden vind ik het allerleukst, op de 1000 loop ik 4.14 minuut, dat liep ik op de laatste competitiewedstrijd vorig jaar. Kogelstoten vind ik leuk, omdat het zo'n zwaar gewicht is, ik hou van zware moeilijke dingen. Atletiek vind ik ook leuk, omdat mijn beste vrienden erop zitten, Sebastiaan, David, Anass...

2) *Wat vind je nog meer leuk naast atletiek?*

Voetbal. Klimmen in een klimhal en dan allerlei routes, dat doe ik dan met mijn vader. En rugby vind ik ook leuk, daar ga ik misschien wel op. Voetballen doe ik op school op het schoolplein in de pauze, we doen altijd: “wie scoort is keep”, ik zit op “De Kleine Dichter” Ik speel heel veel met Star Wars lego, samen met mijn broertje hebben we veel ruimteschepen gebouwd. De vloer in mijn kamer is één slagveld. Soms speel ik ook Star Wars op de computer, maar dat mag niet alle dagen.



3) *Je mag een wens doen. War zou jij wensen?*

Moeilijke vraag, niet makkelijk. Dat de aarde gelukkig is, geen crisis, ze hebben het er veel over in het journaal.

4) *Heb je een huisdier? Vertel er iets over.*

We hebben een kat, 'n zwarte poes met witte pootjes, heette eerst Jupiter, nu Juppi, sinds mijn eerste herinnering was zij er al, ze is wel slim, want ze is niet bang als ze in de spiegel kijkt. Soms geven wij haar eten, soms mijn ouders.

Soms vlieg ik met mijn broertje helemaal alleen met het vliegtuig naar Marseille in Frankrijk. Mijn moeder komt uit Frankrijk, mijn opa en oma wonen daar. Ik heb daar ook 'n oom, 'n tante en neefjes en 'n nichtje. De mensen in het vliegtuig zijn heel aardig, we hebben dan 'n speciale mevrouw die ons helpt, we hebben al 3 keer alleen gevlogen, het is helemaal niet eng en ik kan 'n beetje Frans, ik ga soms alleen naar de bakker croissantjes halen.

Naar wie gaat de volgende keer het stokje?

Naar Daan de Natris, hij is een A-pupil en traint alleen op de donderdag.

Even voorstellen

Hoi allemaal,

Ik ben Rebecca van Balen en ik ben 24 jaar. Ik studeer SPH en ben nu bezig met mijn eindstage. Daarnaast werk ik in de buitenschoolse opvang. Sinds november geef ik jeugdtraining bij Phoenix aan de Pupillen A1 en de Junioren D1. Twee hele leuke, leergierige en (soms té) gezellige groepen. Ik vind het heerlijk om alles wat ik vroeger geleerd heb en waar ik zoveel plezier mee gehad heb, nu aan anderen te leren. Zelf doe ik al 15 jaar aan atletiek.

Ik ben als pupil begonnen bij Hellas in Utrecht. Mijn favoriete onderdelen waren altijd verspringen en kogelstoten, en toen ik junior werd kwam daar hordelopen bij. Dat vind ik nu trouwens nog steeds de allerleukste onderdelen. Ik vond het altijd erg leuk om aan wedstrijden mee te doen, zeker als we met een grote groep trainingsgenootjes gingen. Maar de competitiewedstrijden waren altijd extra bijzonder, omdat je dan als team heel hard je best moest doen. En dit terwijl atletiek toch een redelijk individuele sport is.



Op mijn 15e ben ik bij Hellas gaan helpen met training geven. Later heb ik ook mijn JAL (jeugd atletiek leider) en AT (atletiek trainer) diploma gehaald. De afgelopen jaren ben ik zelf minder gaan trainen en meer gaan training geven. Want dat vind ik van die twee toch het leukst om te doen. En sinds november ben ik trainer van Phoenix en hoop ik mijn pupillen en junioren net zo enthousiast te maken voor de sport als ik altijd ben geweest. Naast het training geven ben ik vanaf dit Phoentje redactielid voor de jeugdpagina. Dat betekent dat ik zorg dat er verslagjes van jeugdwedstrijden, aankondigingen en andere leuke nieuwtjes over de jeugd in het phoentje komen te staan. Ook daar heb ik heel veel zin in.

Rebecca

Hey Allemaal!

Nu ik al bijna 5 maanden training geef is het onderhand tijd om me voor te stellen in het Phoentje!



Op 5 Juli 1987 ben ik in het wonderschone Brabant geboren, vandaar ook mijn licht zuidelijke accent. Sindsdien heb ik zo'n 70% van mijn leven "onder" atletiek gezeten, zoals wij in Eindhoven zeggen. Ik ben begonnen bij E.A.V. Olympia (waar ik ook training heb gegeven) en ben later ook gaan trainen bij PSV Atletiek. Toen ik 13 was ben ik me gaan specialiseren op de 800/1500m en na hard trainen behaalde ik bij de Junioren B een 7e plaats op de 1500m bij het NK. Voor de competitiepunten heb ik ook nog een tijdje met een heel lange stok zo hard mogelijk op een gat in de grond afgelopen om zo over een lat te springen die vaak op onmogelijke hoogte lag. Nog altijd vind ik dit het mooiste onderdeel van atletiek.

Naast atletiek houd ik ook erg van reizen, maar reizen is ook mooi te combineren met atletiek. Vorig jaar ben ik bijvoorbeeld met een team van 8 hardlopers van Parijs naar Rotterdam gerend om zo geld op te halen voor het goede doel (RoPaRun). Ook heb ik in Kenia in een wildlifepark tussen de leeuwen en giraffen door een halve marathon gelopen!

In het dagelijkse leven loop ik op dit moment een stage bij de duurzaamheidsafdeling van ABN Amro, en begin ik in september aan mijn master. Elke maandag kijk ik er enorm naar uit om training te gaan geven! Zeker nu de lente er aan komt is er niks mooier om op de atletiekbahn bij een avondzonnetje te sporten. Weet er iemand toevalig het Duitse woord voor lantaarnpaal?!

Groeten!

Gijs

Van het jeugdfront

Het voorjaar komt er aan en dat betekent voor de jeugd van Phoenix altijd dat er ook een heleboel activiteiten aankomen. Zoals de strandtraining in Noordwijk met een supervolle dubbeldeksbus op 28 maart en de jubileumclubcross in het Panbos op 4 april.

Buitentraining vanaf 30 maart

Vanaf maandag 30 maart trainen we weer buiten. Op maandagavond op Overvecht en op donderdagavond op Maarschalkerweerd. Kijk goed naar de aanvangstijdstippen, want die zijn anders dan in de winter! En kijk ook eens even naar het enorme aantal jeugdtrainers dat zich de komende zomer weer voor jullie gaat inzetten. Daar word je toch even stil van....

Een nieuw gezicht is Gerrieke Grootemarsink die samen met Lisanne de pupillen BC op maandag gaat trainen. Mohamed Taj gaat verhuizen naar de maandag (junioren B samen met Aziz) vanwege andere verplichtingen op donderdag. Daarnaast zijn er nog een aantal kleine verschuivingen, maar die zien jullie vanzelf.

Dé Jeugdprijs Atletiekunie

Als dit clubblad verschijnt, is ook bekend of Phoenix Dé Jeugdprijs van de Atletiekunie heeft gewonnen. Samen met 4 andere verenigingen zijn we genomineerd met ons beleidsplan. Daar zijn we met z'n allen heel trots op. Met het plan 'Iedere finish een nieuwe start' hebben we de jeugdafdeling van Phoenix de afgelopen twee jaar een flinke impuls gegeven.

Ouderavond

Medio maart hebben we weer een ouderavond georganiseerd. De opkomst viel wat tegen, maar de interesse en betrokkenheid van de aanwezige ouders maakte veel goed. Opvallend waren de complimenten die we van de ouders kregen of de wijze waarop zaken bij Phoenix georganiseerd zijn. Een goede motivatie om door te gaan op de ingeslagen weg. Alle aanwezige ouders kregen een informatiemap mee en de overgebleven informatiemappen zijn uitgedeeld aan ouders bij de indoortrainingen van de jeugd.

Die ouderavond was ook de laatste activiteit van Jan Jaap Groot van de VSU voor Phoenix. Jan Jaap heeft ons een half jaar geholpen bij het opzetten van een opleidings- en trainersplan voor de jeugdafdeling. Naast veel praktische tips is er één ding dat we van hem geleerd hebben: vooruit kijken! Vraag trainers niet alleen wat ze nu willen maar doe ook aan carrièreplanning.

Vraag ze naar hun toekomst en kijk hoe je hen kan helpen hun plannen te verwezelijken. Dank je, Jan Jaap!

Veel succes!

Natuurlijk is er nog veel meer te melden. Bijvoorbeeld over alle competities die in april weer van start gaan. Lees daarom de rest van dit clubblad ook goed, dan ben je weer helemaal op de hoogte. Enne... heel veel succes bij de trainingen én wedstrijden!

Jannet Vermeulen-Stulen

VERVOLG!!! Differentiatietraining horden

Vanaf de aanvang van het zomerseizoen zal de differentiatietraining horden opnieuw opgestart worden. Wij zijn heel blij dat Henk van der Lans, nadat hij dit onderdeel bij de senioren heeft opgepakt, nu ook de junioren voor zijn rekening wil nemen. Mogelijk gaat Arnout er ook weer bij zijn.

Wanneer: vrijdagavond 17.30-19.00 uur
Waar: atletiekbaan Overvecht
Wie: junioren BCD

Wil je meedoen, dan wordt er 100% inzet van je verwacht.

Dat betekent: er elke week zijn of met een hele goede reden afbellen en je best doen! Henk's motto is:

Hoe haal ik het allerbeste uit een atleet?

Vind jij horden een leuk nummer en wil je die uitdaging aangaan?

Geef je dan zo snel mogelijk op bij jannet@demare.eu. Je aanmelding wordt niet alleen gemaild naar Henk maar ook naar de juniorentrainers, zodat zij op de hoogte zijn.

De eerste training is vrijdagavond 3 april, 10 april is er geen training (juniorenkamp), dan 17 en 24 april, 1 mei is er geen training (trackmeeting), daarna gewoon iedere week.

Heb je nog vragen? Bespreek ze met je trainer of bel Jannet (030 6665200).

Sponsorloop en Clinics 14 juni

Pupillen A, junioren D en junioren C opgelet! Op zondag 14 juni kunnen jullie een belangrijke rol spelen op het Wereldrecord Festival! Misschien hebben jullie hier al eens over gehoord: dit festival vindt plaats op 13 en 14 juni en heeft als hoogtepunt de aanval op het wereldrecord 10.000 m vrouwen op zondag de 14e.

Hieromheen vinden heel veel sportieve en tal van culturele activiteiten plaats. De landen Kenia en Ethiopië staan centraal, wat betekent dat er onder andere Afrikaans wordt gedanst, Afrikaans wordt gegeten en er Afrikaanse spellen gedaan worden. Er worden ook twee goede doelen gesteund, namelijk Shoe4Africa (Kenia) en Local Heroes (Ethiopië). Maar hoe...?



WERELD RECORD FESTIVAL UTRECHT 14 JUNI 2009

Jullie kunnen daar geld voor bij elkaar lopen! Er wordt namelijk een sponsorloop gehouden op zondag de 14e, waar jullie allemaal aan mee mogen doen. De loop zal plaatsvinden op de baan in Overvecht, de meesten van jullie wel bekend. Het zou geweldig zijn zoveel mogelijk Phoenix jeugdleden op de baan te laten lopen.

Maar, dit is nog niet alles. Jullie krijgen voorafgaand aan de sponsorloop atletiektraining van een aantal Nederlandse topatleten. Wie dit precies zijn, is nog een verrassing. Dus misschien wordt jouw hoogspringaanloop of jouw hordentechniek wel aangescherpt door jouw idool... Daarna kun je je rot rennen voor de goede doelen en kijken naar de wereldrecrecordaanval.

Er volgt nog veel meer informatie in het volgende Phoen-tje, maar je kunt nu alvast kijken op de website: www.wrfestival.nl Hou deze site in de gaten! Wanneer je mee wilt doen aan de clinics (de trainingen van de topatleten) en de sponsorloop kun je je te zijner tijd aanmelden bij de trainers. Binnenkort krijg je hier een brief over van de trainers.

Wij hopen dat jullie de 14e juni allemaal komen! Ouders zijn natuurlijk ook meer dan welkom om te genieten van het festival. Wanneer ouders bereid zijn om als vrijwilliger te helpen, kunnen zij een mailtje sturen naar Maartje Simons: maartje@wereldrecordfestival.nl

Namens het scholenproject van het Wereldrecord Festival,

*Christijn Hesselink
Elsa Martens
Marijke Dijkstra*



Peter's P'tjes Parade: de Wisselbeker 2008!

Zoals in het vorige phoentje te lezen was, hadden we voor het eerst in het bestaan van de P-tjes parade twee nummers 1; Kas Woudstra en Joran van der Sluis. Zoals gezegd kregen zij een extra poging om te bepalen wie de wisselbeker mee naar huis mag nemen. Deze extra poging vond plaats op 21 februari bij de U-track jeugdin-doorwedstrijd in de Galgenwaard.

Beide heren lieten zien dat zij het winnen van de P-tjes parade waard waren, zo liet een van de heren 4 P-tjes en de ander 3 P-tjes noteren. Hele goede prestaties dus, maar door dit 1e P-tje meer op de wedstrijd mag Kas Woudstra zich winnaar van de P-tjes parade 2008 noemen, gefeliciteerd!

	atleet	aantal		
1	Kas Woudstra	24 --> 28		
	Joran van der Sluis	24 --> 27		
3	Luna van Velzen	23		
	Pim Cauwels	23		
5	Justin van Bente	22		
6	Carlijn Zwart	20		
	Yara van Dee	20		
8	Rens Woltjes	19		
9	Irene Cauwels	18		
	Jinke van der Sluis	18		
11	Max Verbrugge	15	66	
	Sibren van den Berg	15		
13	Fieke Witte	14		
	Luc Orbons	14		
	Lukas Leussink	14		
16	Eva Boot	13		
	Hiwad Rashad	13	72	
	Julia Orbons	13		
	Merel Willemsens	13		
	Roos Post	13	75	
21	Cleo Orbons	12		
	Duane ter Steege	12		
	Jeroen Zwart	12		
	Thimo van den Berg	12		
	Thimon van der Sluis	12		
26	Anass Charki	11		
	Anne Groenen	11	82	
	Bjorn Witteman	11		
	Judith Kok	11		
	Nikki Minjon	11		
	Sebastiaan van der Grift	11		
32	Floor ten Bruggencate	10		
	Luke Hilhorst	10		
	Martha Brouwer Munoz	10		
	Merle Beernink	10		
	Nina van Eijk	10		
	Romee van Bente	10		
	Vera de Kok	10		
39	Anna Kok	9		
	Annabel van Heesbeen	9		
	Dylo van Houten	9		
	Eva Leussink	9		
	Floortje van der Teems	9		
	Jetze van der Pol	9		
	Marie Boot	9		
	Stan Zilver	9		
	Thijs Masmeyer	9		
	Tobias Pauptit	9		
	Zwanet Young	9		
50	Jorieke Beernink	8		
	Luc Reij	8		
	Martinus Maas	8		
	Rosa de Graaff	8		
54	Arnout van der Zouw	7		
	Daan de Natris	7		
	Donna Vegt	7		
	Esther Spruit	7		
	Isoud Ottens	7		
	Jan Willem Spruit	7		
	Josje Veenhoven	7		
	Leanne van den Berg	7		
	Levien van Heesbeen	7		
	Milou Neijens	7		
	Sven van der Zouw	7		
	Vera Pauptit	7		
66	Anne Spruit	6		
	David Soetermeer	6		
	Iva Roozendaal	6		
	Julia Verheugt	6		
	Robin Szczerba	6		
	Thijs van Zon	6		
72	Daan Roozendaal	5		
	Hugo Verheugt	5		
	Rebekka van der Grift	5		
75	Barry Mook	4		
	Joanet van Velzen	4		
	Josja Veul	4		
	Lamyae Oudra	4		
	Nol Simons	4		
	Pim van Eijk	4		
	Wessel Berrens	4		
82	Fenna Rozemond	3		
	Floris Roest	3		
	Jamie Jansen	3		
	Jim Herremans	3		
	Jordan Boodoe	3		
	Joris Timmermans	3		
	Roel Timmermans	3		
	Simon Toussaint	3		

	Sterre Wiss	3
	Thijs Bon	3
	Thijs van den Corput	3
93	Alexander van der Grift	2
	Devin van Houten	2
	Isabelle Kalkhoven	2
	Lennart Kalkhoven	2
	Teun van Oirschot	2
	Veerle Jansen	2
94	Lucas van Teutem	1
		884

*Bij*scholingsdag *Jeugd*trainers

Zaterdag 7 maart was het weer zover, er stond een bijcholingsdag voor jeugdtrainers op het programma. Het beloofde een interessante dag te worden met in het eerste gedeelte een hordentraining van Henk van der Lans. Helaas waren er veel trainers geblesseerd of trainingskleding vergeten waardoor het grootste gedeelte van de lopers uit jeugdleden bestond.

Met een klein deelnemersveld werden eerst een grote variëteit aan oefeningen getoond, ter opwarming van de hordenlopers. Na wat loopoefeningen kwamen de echte horden tevoorschijn. Ook daar werden verschillende oefeningen meegegeven aan de jeugdtrainers om eventueel te kunnen gebruiken in een training. Deze oefeningen zijn misschien nog iets te hoog gegrepen voor pupillen en DC junioren maar altijd handig om als achtergrond kennis te hebben. Henk van der Lans legde de nadruk vooral op het kijken naar andere lopers en daarbij gepaste reflectie te geven. Zo leren zowel de jeugdathleten wat als de trainers zelf. Vooral de jeugd beleefde veel plezier aan de training.

Na 1.5 uur aan de kant te hebben gestaan hadden veel trainers het koud gekregen en stond er een heerlijke lunch op ons te wachten in de kantine. Na de lunch stond er een theoretische middag op het programma in tegenstelling tot het praktijkgedeelte in de ochtend. Bert Tielen had een programma over het al dan niet voorbereiden van een training. Hierbij werd van de trainers verwacht zowel voor- als nadelen op te stellen. Aan de hand van opdrachten werden we door de rest van het middagprogramma heen geloodst.

Aangezien veel trainers hun trainingen al voorbereiden, was het misschien enigszins overbodige informatie, maar wel leerzaam. Na kort trainersoverleg - wat betreft een plan van aanpak - per categorie kwam er een einde aan de bijcholingsdag.

Lisa Meurs

7-2-2009	Crosscompetitie (3)	Amersfoort
jc		
3500m	16	Kas Woudstra 15.22
3500m	17	Rens Woltjes 15.28
3500m	24	Duane ter Steege 16.05
3500m	27	Justin van Benten 16.14
3500m	31	Jasper Wilshaus 16.31
3500m	38	Sibren van den Berg 17.17
jd 2e-jaars		
2000m	13	Thijs Bon 9.41
jd 1e-jaars		
2000m	4	Thijs van Zon 9.28
2000m	30	Thijs van Deudekom 11.55
Jpa 2e-jaars		
1500m	6	Anass Charki 6.22
1500m	36	Arnout van der Zouw 7.32
1500m	44	David Soetermeer 7.47
Jpa 1e-jaars		
1500m	8	Joost Mathijssen 6.35
1500m	15	Luc Orbons 6.47
1500m	14	Sjors van de Vusse 6.47
1500m	16	Bram van Deudekom 6.48
1500m	38	Martinus Maas 7.45
jpb		
1250m	13	Pim Cauwels 6.23
jpc		
1000m	3	Mats van de Vusse 6.10
mc		
2000m	7	Annabel van Heesbeen 10.16
2000m	10	Lara Witte 10.38
2000m	11	Merle Beernink 10.39
md 1e-jaars		
1500m	15	Martha Brouwer Munoz 7.03
1500m	18	Nina van Eijk 7.07
1500m	21	Nienke Mathijssen 7.22
mpa 2e-jaars		
1500m	4	Luna van Velzen 6.34
1500m	5	Fieke Witte 6.35
1500m	13	Irene Cauwels 7.06
1500m	26	Vera Pauptit 8.00
1500m	31	Jorieke Beernink 8.20
1500m	34	Julia Verheugt 8.40
mpa 1e-jaars		
1500m	18	Jinke van der Sluis 7.48
1500m	28	Josje Veenhoven 8.22
1500m	32	Leire Brouwer Munoz 8.35
mpb		
1250m	6	Esther Spruit 6.37
1250m	13	Carlijn Zwart 6.46
mpc		
1000m	4	Jade Hermkens 5.45

door Peter Verburg

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



21-2-2009	Jeugdindoor	Utrecht-G'waard
jc		
60m	Kas Woudstra	7.66 p
60m	Joran van der Sluis	7.89
60m	Jeroen Zwart	8.58 p
60mhrd_	Joran van der Sluis	8.99 CR
Joran duikt als eerste onder de 9 sec. Een heel knappe tijd.		
60mhrd_	Kas Woudstra	10.19 p
ver	Kas Woudstra	5.37 p
ver	Joran van der Sluis	4.93 p
ver	Jeroen Zwart	4.62 p
kogel_4	Kas Woudstra	9.86 p
kogel_4	Joran van der Sluis	8.70 p
kogel_4	Jeroen Zwart	7.68 p
jd		
60m	Thimon van der Sluis	9.56
60mhrd_	Thimon van der Sluis	12.38 p
ver	Thimon van der Sluis	3.63
kogel_3	Thimon van der Sluis	5.29 p
jpb		
50m	Pim Cauwels	8.66
ver	Pim Cauwels	3.36 p
kogel_2	Pim Cauwels	4.57
mc		
60m	Roos Post	9.25
ver	Roos Post	3.84
kogel_3	Roos Post	8.11 p
mpa		
60m	Luna van Velzen	9.47
60m	Jinke van der Sluis	9.78
60m	Zwanet Young	10.15 p
60m	Merel Willemsens	10.56
60m	Irene Cauwels	10.65
60m	Robin Szczerba	11.22 p
60m	Rosa de Graaff	11.56 p
60m	Mathilde Blok	14.97 p
ver	Luna van Velzen	4.01
ver	Jinke van der Sluis	3.56
ver	Irene Cauwels	3.40
ver	Merel Willemsens	3.26
ver	Zwanet Young	3.12
ver	Rosa de Graaff	2.84 p
ver	Robin Szczerba	2.74 p

UITSLAGEN!

ver		Mathilde Blok	1.87	p	jpa 1e-jaars (tijden bij benaderinf)		
kogel_2		Luna van Velzen	8.96		1400m	20	Joost Mathijsen 6.10
kogel_2		Jinke van der Sluis	5.94	p	1400m	30	Sjors van de Vusse 6.20
kogel_2		Irene Cauwels	5.89	p	1400m	47	Luc Orbons 6.35
kogel_2		Merel Willemsens	5.69		1400m	48	Bram van Deudekom 6.35
kogel_2		Zwanet Young	4.46		jpb		
kogel_2		Robin Szczerba	4.06	p	1200m	30	Pim Cauwels 6.02
kogel_2		Rosa de Graaff	3.63	p	mc		
kogel_2		Mathilde Blok	3.00	p	2000m	35	Lara Witte 9.14
mpb					2000m	41	Annabel van Heesbeen 9.41
50m		Carlijn Zwart	10.16		2000m	42	Merle Beernink 9.46
ver		Carlijn Zwart	2.25		md 1e-jaars		
kogel_2		Carlijn Zwart	3.10	p	1400m	51	Anne Spruit 7.51
					mpa 2e-jaars		
14-3-2009	Crosscompetitie (fin.)	Soestduinen			1400m	21	Luna van Velzen 6.25
jc					1400m	32	Fieke Witte 6.34
3400m	32	Justin van Bente	13.41		1400m	57	Yara de Weerd 7.02
3400m	40	Kas Woudstra	14.07		1400m	58	Irene Cauwels 7.05
3400m	41	Rens Woltjes	14.08		mpa 1e-jaars		
3400m	50	Duane ter Steege	14.37		1400m	40	Jinke van der Sluis 6.53
jd					mpb		
2000m	10	Thijs van Zon	8.08		1200m	48	Esther Spruit 6.37
jpa 2e-jaars					mpc		
1400m	12	Anass Charki	5.49		1000m	11	Jade Hermkens 5.18



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

The Sooner, the Better!

Onlangs wonnen Bernard te Boekhorst en Lia Wijnberger de NK cross bij de masters met niet onverdienstelijke prestaties, met ook een knappe tweede plek voor Ad Buijs! Een heuglijk feit dat gevierd mag worden met een prachtige berichtgeving in kranten en/of online atletieknieuws.

Bernard zijn snelle tijd werd direct opgemerkt en er werd melding van gemaakt in het AD. Dat Lia zeker niet minder goed had gepresteerd –en ook nog eens van dezelfde club is- werd echter niet vermeld.

Een week later wonnen nog eens een Phoenix-vrouw en man de NSK cross. Knappe prestaties waar helaas alleen melding van werd gemaakt op onze eigen website. En om het rijtje NK's even af te maken: weer een week later werd Saskia van Vugt derde op het NK Halve Marathon, maar zij kreeg geen medaille (zoals zij elders in 't Phoentje vertelt).

Deze laatste gebeurtenis kwam mij redelijk snel ter ore en ik maakte dan ook direct een persbericht om aan diverse kranten en websites te versturen. Het nieuws werd op diverse plekken opgepikt en er verschenen stukjes in AD, op de hardlooperkrant en op de site van de atletiekunie. De atletiekunie besloot gelukkig een paar dagen na de wedstrijd om Saskia de verdiende bronzen medaille alsnog uit te reiken.

Deze afgelopen weken bleek maar weer hoeveel Phoenix in de publiciteit komt als we de pers zelf actief informeren. (zie het kopje “in de media” op onze website)

Goede journalisten mogen soms speurders zijn, maar zij zoeken lang niet alles uit en zitten vaak verlegen om nieuwe (sport)verhalen. Soms komt een persbericht van een club als Phoenix als geroepen. En voor ons is het een prachtige manier om meer van ons te laten horen. Alleen dan kunnen we sportprijzen in de wacht slepen en alleen dan weten talentvolle of fanatieke atleten ons ook te vinden als enthousiaste nieuwe leden.

Het is niet makkelijk alles te registreren wat er zoal binnen Phoenix gebeurt. Zo zijn er de resultaten van onze atleten, activiteiten in het kader van Colours of Athletics, spectaculaire evenementen in het kader van ons lustrum, de Maliebaanloop, de track meetings en ga zo maar door.

Alleen als men mij benadert met dit nieuws kan ik de pers informeren. Ik stel dan –meestal samen met de persoon die mij benadert- een persbericht op dat vaak letterlijk wordt gepubliceerd.

Kortom: hou mij op de hoogte! Zeker nu ik zelf vanuit een ver eiland opereer, ben ik op jullie berichtgeving aangewezen. Ik zie jullie emails dan ook graag tegemoet! ELINE@ELINE.INFO

Mocht je zo enthousiast zijn dat je nog meer wil doen, praat dan eens met de PR commissie! Wij zijn constant op zoek naar nieuwe leden die ons kunnen helpen met alle PR- en communicatie binnen en buiten de club!

Hartelijke groeten,

Eline van den Broek





Een terugblik op Phoenix!

Op 1 mei 1973 is Jannet lid geworden van Phoenix. Op dat moment is zij het 39ste lid van de vereniging. Intussen heeft Jannet de vereniging dus bijna 36 van de 50 jaar meegemaakt. Tijd dus om haar eens te vragen wat er in die periode is voorgevallen.

Hoe kwam je bij Phoenix terecht?

We spreken over begin jaren '70. Een tijd waarin Nederland nog aardig verzuild was. Je had socialisten, katholieken en protestanten. Phoenix was (en is) een katholieke vereniging. RK AV Phoenix heette de club toen. De vereniging was lid van de katholieke sportfederatie en onderhield banden met, ik meen de Monicakerk. Mijn ouders vonden het vanzelfsprekend niet goed dat ik me bij een katholieke vereniging aansloot. Als kind uit een protestants gezin zou ik me moeten aanmelden bij Vitesse, dat toen een protestantse achtergrond had. Na een paar keer meetrainingen bij Vitesse merkte ik echter dat deze vereniging me niet aansprak (wat stijfjes). In de mensa van de universiteit kwam ik later Ad Buijs tegen die voorstelde om bij Phoenix te komen trainen. Waarop ik antwoordde dat mijn ouders dat vast niet goed vonden. "Kom gewoon meetrainingen. Gewoon niet thuis vertellen dat je bij een katholieke vereniging zit", zeiden m'n mede-atleten. En zo is het gekomen dat ik toch bij Phoenix terecht ben gekomen.

Wat voor groep trof je daar aan?

Er waren 12 mannen die in de lange-afstandsgroep meetrainingen. Bijna alleen maar studenten en ex-studenten en een paar oud-gedienden (o.a. Piet Wink, Ad Buijs, Peter Valk, Jan Savenije, Frans Herfkens). Via via kwamen die studenten bij de club. Ze kwamen overal vandaan. Klaas Lok uit Emmeloord, Joost Borm uit Brabant en ikzelf uit Twente. De meesten woonden wel in Utrecht. Ik was de enige vrouw. Na een paar keer meetrainingen vroeg ik of er ook andere vrouwen meededen. Dat bleek niet het geval. Ze waren er juist erg blij mee dat er eindelijk ook eens een vrouw kwam meetrainingen.

Hoe zou het gekomen zijn dat er destijds zo weinig vrouwen lid waren?

De training was daar op de één of andere manier niet echt op ingesteld. Herman Verheul was toen trainer, naast voorzitter, masseur en oprichter. Soms wist Herman niet goed wat hij met die rare vrouwen aanmoest. Toen ik zwanger was heb ik dat bijvoorbeeld voor Herman verzwegen omdat hij de stelregel hanteerde dat je moest stoppen met trainen zodra je wist dat je zwanger was. Hij wilde vrouwen ook niet masseren. Herman was traditioneel ingesteld. Mij maakte het allemaal niet zoveel uit. Later namen de mannen wel eens hun vriendin, echtgenote of zus mee maar een echt stabiele vrouwengroep bij Phoenix was er

pas eind jaren tachtig. Het was echt een andere tijd. Ik herinner me nog dat we zo rond '73 een test hadden op Papendal om te bezien of vrouwen een 3.000 meter zouden volhouden. Veel atletes schreven zich in die tijd dan ook niet in voor die 'extreem lange' afstanden. Dat werd te ver gevonden. In 1975 ben ik de eerste studentenkampioene op de cross geworden. De NSK cross was dat jaar opengesteld voor zowel mannen als vrouwen. Voorheen deden daar alleen mannen aan mee. De organisatie had echter niet verwacht dat er daadwerkelijk vrouwen zouden komen opdagen. Er waren dus ook geen prijzen voor de dames. Achteraf heb ik gelukkig mijn prijs overigens wel gekregen.

Wat weet je van het eerste begin van de club?

Niet heel veel. Dat is aardig voor mijn tijd geweest. Herman Verheul heeft Phoenix opgericht, twee jaar nadat hij Hermes heeft opgericht. Herman was toen 37 jaar oud. Een aantal namen van het eerste uur waren Frits en Gerard Heijmans, de gebroeders Kurver, John Werdler en Theo en Ries Maasdijk. Herman was de spil van de vereniging. Vergaderingen waren ook altijd bij hem thuis. Er waren voornamelijk lange afstandslopers. De sprint-technische groep was wat versnipperd en niet zo groot. Maar wel klinkende namen zoals Jos en Henny van Verseveld, Ben Korver en Rien van Ingen. Deze mannen werden getraind door Hans Hanschen. Bij de competitie was dat wel lastig. Voor de technische onderdelen werden dan vaak 'de oude jokers' die inmiddels al geen lid meer waren gebeld om weer eens op te komen draven. Zij kwamen veelal dus twee keer per jaar namens Phoenix in actie. Goede lopers waren er meer dan genoeg.

Werd er toen al getraind volgens de methode Verheul?

Nou nee of eigenlijk wel. De methode had toen nog niet die naam. Want Phoenix is opgericht omdat ze ongenigheid kregen bij Hermes over een juniorlid dat bij Verheul in plaats van bij trainer Kees Ramselaar wilde trainen.



Hoewel Herman zelf nooit een topatleet is geweest heeft hij ontdekt dat het trainen op souplesse effectiever is dan steeds opnieuw zware (duurloop) trainingen. Hij is daar over gaan lezen en heeft zo zijn trainingsystematiek verder uitgewerkt. Toen zijn atleten, o.a. Herman de Jong, Klaas Lok, Joost Borm, Ad Buijs, Siep Hoekstra en anderen grote successen behaalden met zijn methode is het grote publiek zich gaan afvragen wat er daar bij Phoenix allemaal gebeurde. Herman is vervolgens lezingen gaan geven en op enig moment kwam zijn trainingsmethode bekend te staan als de 'Methode Verheul'.

Was de Phoenix jeugd ook succesvol?

De jeugdafdeling was in de beginjaren niet erg constant. Begin jaren '70 was er een jeugdgroep van zo ongeveer 40 kinderen. Deze groep werd gedragen door namen als Annemarie de Boer en Celia van Kleef. Toen zij afscheid van de club namen is de jeugdafdeling weer kleiner geworden. Midden tachtiger jaren ben ik zelf betrokken geweest bij het opzetten van een nieuwe jeugdafdeling. Op enig moment kreeg de jeugdafdeling echt vorm en zijn we met een vrij grote groep op kamp geweest. Ik weet het nog goed. Dat was in een echte boerderij in Otterloo. We moesten in het bos onze lunch bij elkaar zoeken, de melk kwam van een (nep)koe die daar in het land stond en we mochten bij een – als kip verklede- trainer eieren rapen. 's Nachts werden de kinderen gedropt aan de andere kant van het bos en overdag waren er estafettespelletjes en trainingen. Aan dat kamp bewaar ik erg goede herinneringen.

En hoe zat het met de recreanten en de basisgroep?

Ook de recreantengroep kwam pas later. Eind jaren tachtig denk ik. Daar heb ik me samen met Marco Antonietti mee bezig gehouden. De basisgroep was een idee van Lennart Vriens die uit Brabant afkomstig was. Lennart was een echt groepsman en een bindende factor in de vereniging. Hij kwam met het principe van de basisgroep: een groep atleten die hun conditie goed bijhoudt maar zich wel richt op alle onderdelen. Later zijn er meer specialistische trainingsgroepen gekomen met Jos Beernink voor het springen en Hennie van Wijk voor de werptraining.

Waar traiden jullie?

We traiden in het Panbos of op de atletiekbaan van Maarschalkerweerd. Herman ging altijd op de brommer naar het Panbos, wij op de fiets. Maarschalkerweerd was toen een gravelbaan die later is omgezet in tartaan. De baan in Overvecht was er nog niet. Als het slecht weer was weken we uit naar de Maliebaan. Herman had ontdekt dat er onder de weg tussen de rotonde en de kruising een verwarmingsleiding liep. Er is zelfs een periode geweest waarin we een jaar lang de huur van een trainingshal niet konden betalen, waardoor we iedere week onze zaaltraining op het pad langs de Maliebaan deden.

Je kunt je voorstellen dat we ons daar aardig bekeken voelden.

Dus zo is het gekomen?

Ja, de Maliebaan was een logische plaats om de wegwedstrijd ter gelegenheid van het 25-jarige bestaan van de club te organiseren. We hadden een grote gesponsorde stadsbus waar we de inschrijvingen deden. Budget was er nauwelijks. We hebben toen een flinke discussie moeten voeren over het wel of niet huren van twee toiletten. De Maliebaanloop is een succes gebleken. De deelnemersaantallen van 300 gegroeid naar de huidige deelnemersaantallen.

En dat was ook het begin van de clubcross?

Hoe dit precies begonnen is weet ik eigenlijk niet. Ik weet nog wel dat we met het hele gezin Vermeulen hebben deelgenomen. Je kon toen een goudvis winnen. Aangezien de familie goed gepresteerd had, zijn we met 8 goudvissen naar huis gegaan. Toen ik thuiskwam moest ik dus snel naar een lege bak met water zien te komen die als vissenkom dienst kon doen. De kinderen vonden het een erg leuke prijs.

Vind je dat de vereniging door de jaren heen erg is veranderd?

Nee, eigenlijk niet. Het karakter van de club is wel gelijk gebleven. Het samen ergens voor gaan. Dat is er nog steeds. Wel mis ik soms wat gedrevenheid. Als ik terugdenk hoe Herman en Hans wel eens langs de baan stonden te schreeuwen, dan had dat toch wel iets. Die bevolgenheid, dat ijzervreten en die passie. Als je in de laatste kilometers van een wedstrijd zat dan eiste Herman van je dat je alles zou geven wat je nog aan energie in je had. "Loop je helemaal leeg!" schreeuwde hij dan, "feller, feller, fé-éeller!". Het kon atleten tot grote hoogten doen uitstijgen. De grootste bestuurlijke verandering binnen de vereniging is waarschijnlijk de komst van Arjan Patmamanoharan als voorzitter. Zijn bestuurlijke hervormingen en organisatorische prestaties zijn niet te vergelijken met de manier waarop dat in het verleden is gegaan. In het verleden was er meer een mentaliteit zo van 't komt wel'.

Er wordt tegenwoordig veel georganiseerd. Was dat in het verleden ook al zo? Wat weet je van de eerste trackmeetings?

Een mijlpaal was de organisatie van de Europese jeugdkampioenschappen in Utrecht. Dat was in 1981. Een zesdaags evenement (inclusief opbouwen en afbreken). Hellas nam het wedstrijdtechnische gedeelte voor zijn rekening. Phoenix deed veel van de zaken er omheen. Zoals de kaartverkoop en de beveiliging. Dat deden we met 75 van de 150 leden. Zelf functioneerde ik als verbindingspunt vanuit huis. Ik was toen hoogzwanger. Speciaal voor dat

evenement is de Atletiekbaan van Overvecht neergezet. Een andere mijlpaal was de introductie van het logo en de clubkleding in 1979. Van de eerste trackmeetings weet ik niet meer zo veel. Als je kinderen tussen 12 en 20 jaar zijn, gaan ze niet meer op tijd naar bed en kun je 's avonds ook niet meer zo gemakkelijk weg. Verreweg de meeste wedstrijden waren toen in het weekend. Er was eerst alleen in Amsterdam, bij AAC, wel eens een avondwedstrijd. Later gingen andere clubs dat ook doen en gingen we naar Amersfoort, Leiden, Den Haag.

Hoe gingen jullie eigenlijk begin jaren zeventig naar al die wedstrijden toe? Lang niet iedereen had in die tijd een auto.

We maakten bijna altijd gebruik van het openbaar vervoer als we naar een wedstrijd gingen. Er waren wel een paar leden die een auto hadden maar meestal gingen we met de trein. Vooraf bij de training moest je al zeggen naar welke wedstrijden je dat weekend of de komende weekenden toe zou gaan. Dat moest al vroeg afgesproken worden want je kon elkaar niet tussendoor nog even bellen. Er waren er maar weinig die in die tijd een telefoon hadden. Als je (als student) ergens naar toe wilde bellen zocht je een telefooncel op, laat staan dat je e-mail kon sturen. De uitnodigingen voor wedstrijden kwamen per brief bij Herman binnen. Een clubblad was er wel al. Die werd op de typemachine in elkaar gezet. Ik mocht toen voor iedere druk één dag een grote typemachine lenen. Dat betekende dat ik steeds haast moest maken om deze in elkaar te zetten. Als iemand aan meerdere onderdelen had meegedaan moest je diens naam en uitslag meerdere malen overtikken en bij fouten gebruikte je een roze correctievloeistof. Pas eind jaren tachtig konden we gebruik maken van Wordperfect, één van de eerste tekstverwerkingsprogramma's.

Mijn kinderen noemden dat 'het blauwe scherm'. Als alles klaar was ging het geheel naar Herman die de blaadjes stencilde. Vervolgens werden de clubbladen op de fiets rondgebracht. Zo werd trouwens in die tijd ook de contributie bij de leden thuis opgehaald. Onder andere door penningmeester Rien van Ingen.

Geen internet, geen (mobiele) telefoons, geen auto's. Moeilijk voor te stellen die tijd.

De communicatie verliep in die tijd een stuk minder gemakkelijk dan nu. Niet voor niets waren er toen meerdere organisatielagen binnen de Atletiekunie nodig om alle zaken goed op elkaar te kunnen afstemmen. Er waren afdelings-, districts-, regionale- en nationale wedstrijden. Wij vielen onder de afdeling Utrecht. Je moest je kwalificeren om in een hogere klasse mee te mogen doen. Een indeling naar leeftijd zoals we die nu kennen was er niet. Je was senior of junior. De heren werden senior bij het bereiken van de leeftijd van 20 jaar, de dames bij 19 jaar. Later is dat weer gelijkgetrokken. Je werd ingedeeld in klasse A (nationaal), B (district) of C/D (afdeling). Het was een andere tijd inderdaad. Toen was het zelfs heel gewoon dat er na de training nog wel eens sigaretje werd geroookt in de kantine. Lang niet door iedereen overigens. Ik beken dat ik dat zelf ook heb gedaan. Wisten wij veel dat het niet goed voor je was. Zo ging dat toen.

Roken, jij? Wie had dat kunnen denken. Tja, andere tijden zeggen ze dan op televisie. Terug naar de onze. Bedankt voor dit gesprek Jannet.

Graag gedaan.

Jasper Commandeur





Loodgieters-
Verwarmings en
Dakdekkersbedrijf

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

Sportmassage praktijk VeloFit

Phoenix leden 35% korting

- Sportmassage
- Sportverzorging
- Lymfedrainage



Onze masseurs zijn
NGS gediplomeerd.

praktijk: Niasstraat 10 te Utrecht ° tel: 030 - 2935570 ° www.velofit.nl

WR Festival 2009: Evenement van ongekende grootte...

Waar het Nederlands Kampioenschap 10.000 meter in 2007 eindigde, daar werd al snel duidelijk dat er nog een laatste missie te gaan was: Een wereldrecordaanval op onze eigen atletiekbaan op Utrecht Overvecht.

Iedere stap begint met een droom, maar wat me in al deze jaren wel duidelijk is geworden, is dat de meeste dromen met veel inzet en enthousiasme zijn om te zetten in werkelijkheid. Want wie mij in 2007 zou hebben gezegd dat we anno 2009 bezig zouden zijn aan de opzet van een waar Festival met een begroting die de 300.000 euro overstijgt, die had ik voor gek verklaard!

WR Festival 2009: 13 en 14 juni 2009

Alles is begonnen met de opzet van een wereldrecordaanval op de 10.000 meter voor vrouwen. Bij de opzet van zoiets groots, moet breder worden gedacht en zo kwamen al snel de gedachten op om de maatschappelijke tak van Phoenix een extra impuls te geven middels een breed scholenproject en een Afrika Festival. Inmiddels is het evenement verder gegroeid en heeft het de volgende contouren gekregen:

- * **Nederlands Kampioenschap 10.000 meter**
- * **Wereldrecordaanval 10.000 meter vrouwen**
- * **Groot Scholenproject met zelf ontwikkeld lespakket (1500 scholieren)**
- * **Afrikaplein tijdens het Festival**
- * **Grote Run2Day Trackmeeting**
- * **Festivalfeest tot in de late uurtjes Moerdijkse Ploegenmeerkamp, maar dan in Utrecht!**
- * **Aanval op een record uit het Guinness Book of Records**
- * **Reunie ivm het 50-jarig bestaan AV Phoenix**

Onze organisatie is gestart met 7 enthousiaste leden (deels ook van buiten Phoenix). Samen hebben we de doelstelling geformuleerd om te zorgen voor een verrassend geheel, veel publiek en de combinatie van Topsport, breedtesport, jeugd en Cultuur.

Klassiek concert op Overvecht?

Binnen ieder facet hebben uiteenlopende brainstormrondes plaatsgevonden in 2008, waarbij we alle ideeën als mogelijk hebben opgeschreven. Waarom zou er geen helikopter met speciale gasten op Utrecht Overvecht kunnen landen? En is een klassiek concert alleen voorbehouden aan een concertzaal of de Prinsengracht?

Uit bovenstaande kun je begrijpen dat de uitwerking een enorme vaart gekregen heeft. Maar hoe groter de plannen, hoe hoger de bedragen werden die we aan instanties vroegen en ook daadwerkelijk werden toegewezen. Het vertrouwen in onze organisatie is in de afgelopen maanden steeds groter geworden, mede door de enorme inzet en enthousiasme dat we uitstralen. Inmiddels staan de inkomsten op een kleine 200.000 euro. In het VSB-Fonds, KF Hein-fonds, Oranjefonds, Gemeente en Provincie Utrecht hebben we een aantal zeer sterke partners aan ons gebonden.

Wereldrecord reëel?

Tot de 14e juni zullen we niet weten hoe reëel het is om dit wereldrecord aan te vallen. Feit is dat het wereldrecord al meer dan 15 jaar staat en onder verdachte omstandigheden gelopen is. Pas afgelopen Olympische Spelen is voor het eerst weer net onder de 30 minuten op de 10.000 meter gelopen. Het wereldrecord op naam van de Chinese Junxia Wang staat op 29.31.78!!! Momenteel ben ik in gesprek met de managers van de nummers 1 en 2 van de Olympische Spelen en verwacht zeker dat we in ieder geval een van beide atletes op de 14e juni in Utrecht aan de start zullen zien (indien blessures geen rol spelen).



Lornah Kiplagat

Lornah Kiplagat is de motor van dit gehele evenement. Zonder haar betrokkenheid en verbondenheid in 2004 en 2005, was deze wedstrijd in de loop der jaren nooit zo uitgegroeid. Ik heb Lornah in de afgelopen jaren leren kennen als een zeer bijzonder mens, die veel breder bezig is dan haar eigen 400-meter baan. Zij gebruikt haar naam om zich in te zetten voor een betere wereld. Een wereld waarbij vrouwen in Kenia meer kansen krijgen op ontwikkeling en de laagste sociale klassen een grotere rechtsgelijkheid. In gesprekken met haar bespeur ik een vonk, die aanstekelijk is. Een vonk die in de afgelopen jaren bij Phoenix is overgeslagen in ons stukje bijdrage op maatschappelijk gebied, op ons eigen niveau.

Meer dan atletiek

Tijdens het evenement zal een mix van show, emotie en sport worden aangeboden. Een mix, die we te weinig zien in de Nederlandse Atletieksport. Het zal dan ook een zeldzaam evenement zijn, waarop we wellicht 50 nieuwe jaren moeten wachten voordat iets weer opnieuw wordt opgezet op ons baantje daar in Overvecht Noord! Zorg er dus bij te zijn, want het gaat echt iets unieks en onvergetelijks worden.....

*Arjan Pathmamanoharan
Voorzitter WR Festival 2009
Website: www.wrfestival.nl*



Clubkamp 2009: Een echte Rambo hapt weleens zand.

Die jaar zou zich tijdens het kamp een ware strijd gaan voltrekken tussen alle krachtige atleten die Phoenix rijk is. De inzet was natuurlijk eeuwige roem en een welverdiende bokaal, die verdient konden worden met het binnenhalen van gele bolletjes, gele kuikens, en power-kuikens. Het volgend verhaal staat geheel in het teken van de 'battle om de gele bolletjes', een systeem dat het uitdelen van corvee-diensten een stuk makkelijker maakte.

Daar stonden we dan op het centraal station van Utrecht, wachtend op de trein die ons naar de onbekende locatie van het clubkamp zou brengen. Nadat 'Supervoorzitter' Arjan was gearriveerd en Ayla nog snel tijd wist te vinden om een tandenborstel te kopen, liepen we gezamenlijk naar een overvolle trein die ons in de richting van Zwolle zou brengen.

Op datzelfde moment vertrok een deel van de chauffeurs vanaf Maarschalkerweerd, zat Gerrieke stevig door te trappen op haar nieuwe fiets en slaagde Maarten erin een lift te bemachtigen vanuit Arnhem. De sfeer in de trein zat er goed in, vooral als deelnemers de commissie strontnervus maakt met zogenaamde verdwijnmysterie; "Bedankt jongens en meiden, de grap was geslaagd, helaas heeft dit jullie geen enkel bolletje of kuiken meer opgeleverd"!

Daarna ging de reis verder per bus en verorberden we heerlijke taarten die we gemoedelijk uit de doos met een plastic vorkje aten.

Eenmaal aangekomen in het karakteristieke buurtcafé 'De Hunebed' ging het taartfestijn in volle gang verder. Door middel van een GPS-tocht werden de eerste methodische vaardigheden van onze groep ware commandostrijder getest. Het vinden van de juiste coördinaten bleek voor sommige groepjes nog een zware klus te zijn, gelukkig hadden zij die avond meer succes bij het vrouwelijk schoon uit Borger. Het opvoeren van fenomenale goocheltrucs schijnt nog weleens e-mailadressen op te leveren.

De zaterdagmorgen begon met een strakblauwe hemel en een heerlijk zonnetje, een teken dat de lente ook daadwerkelijk in gang was gezet. Met dergelijk mooi weer wordt er zonder twijfel in de natuur getraind. De sprinters gingen op weg naar de atletiekbaan van Assen, terwijl de MLA'ers zich een weg moesten banen tussen de grazende schapen op de prachtige heidevelden van het 'Drentsche Land'. Kracht, souplesse en explosiviteit stonden na de lunch centraal in de Drentsche versie van de wereldberoemde 'Scottish Highlandgames'. Met onderdelen als boomstamwerpen en matrasduwen werden vele records gesneuveld. Helaas ruilden de mannen hun trainingsbroeken niet in voor een geruite kilt, in plaats daarvan hingen ze aan spijkerbroeken en werd er onderling woest geworsteld om een badeendje.



Bij het spijkerbroekhangen hield Rob het beangstigend lang vol, desalniettemin ging zijn team toch met de laatste prijs naar huis.

Het binnenhalen van gele bolletjes en de extrawaardevolle kuikens bleken al snel aan terreur en samenzweringen onderhevig te zijn. Toch was men in het algemeen zeer bereid om te helpen, ook tijdens werkzaamheden waar geen bolletjes mee vielen te verdienen. Met de hulp van een groep keukenprinsessen werd een heerlijke, 'energievolle' pastamaaltijd op tafel getoverd. De buikjes waren rond getogen en het avondprogramma kon vervolgens losbarsten.

De commissie moest aanvankelijk zeer voorzichtig te werk gaan met de uiterts persoonlijke informatie uit de eerder ingevulde enquêtes. Want vraag jezelf eens af: "Hoe goed ken je eigenlijk je medeclubgenoten"? Wist je bijvoorbeeld dat Evelien vroeger clown wilde worden? Dat Joris apetrots is op zijn KNAU-kruisje en dit betitelt als zijn beste atletiekprestatie tot nu toe? En dat de aantrekkelijkste mannen van Phoenix allebei de naam Jeroen dragen? Zo blijkt maar weer eens.....

Het grootste spektakel van de avond vormde toch wel de fameuze bokswedstrijd; geheel in stijl met bokshandschoenen en badjas ging men de strijd met elkaar aan. Mede door de zeer rake klappen die Simon uitdeelde, ging dit team aan de haal met de overwinning.

Een zaterdagavond van een clubkamp is echter niet compleet zonder een bezoek aan de plaatselijke 'dancing'. Wij, als stadsvolk van Utrecht, ergeren ons maar al te graag aan

het niveau van de muziek en de voor ons 'vreemde' stapcultuur die heerst in de regionen van het land. Echter geven kenners dancing 'De Zwetser' in Emmen het voordeel van de twijfel en hadden we een prima avondje dansen.

Dat op zondag de zwaarste activiteit van het weekend stond gepland, wisten de deelnemers van het kamp echter nog niet die avond. Menigeen was echter klaarwakker bij het zien van het hoogteparcours dat ons te wachten stond bij de klimactiviteit in Appelscha. Alhoewel we enkele gespannen gezichtjes gezien hebben, bracht iedereen de missie tot een succesvol einde.

Afsluitend zat iedereen vol met adrenaline en werd er nog op allerlei 'supermanachtige'-varianten getokkeld over 80 meter. Bij de landing dook men pardoes in het zand. Al dat zand hebben we daarna lekker afgespoeld in de relaxte jacuzzi van het zwembad.

Na een kamp vol strijdvolle 'battles' kunnen we jullie echter mededelen dat Marnix en Maaïke, respectievelijk met 63 en 135 bolletjes, de bokaal voor 'Sterkste Man en Vrouw van Phoenix' hebben gewonnen. Onze complimenten, ook al weet deze jury niet op welke verdachte manieren er is onderhandeld tussen de deelnemers onderling.

We wensen de nieuwe organisatoren Ayla, Marnix, Evelien, Peter- Paul en Sjoerd veel succes en plezier met de voorbereidingen voor het clubkamp van 2010.

*De Clubkampcie van 2009,
Kasper, Sieger, Daniël en Renee*

HERBALIFE, DE WINNENDE SPORTVOEDING!

Doe je aan sport? Dan is de juiste kleding en schoeisel erg belangrijk! Maar heb je, belangrijker nog, ook aan de juiste voeding gedacht? De sportvoeding van Herbalife bevat hoogwaardige koolhydraten, proteïnen en essentiële vetzuren die goed verteerbaar zijn en makkelijk worden geabsorbeerd.

SPORT; verbeter uw sportprestaties, verkort uw hersteltijd, (blessure) preventie, isotone sportdranken, proteïne snackrepen, op basis van soja / wei-eiwit.

GEZONDHEID; betere weerstand, meer energie en vitaliteit, welzijn, gewichtbeheersing.

BE WHAT YOU WANT TO BE
onafhankelijk Herbalife distributeur

Lees de ervaring van Simon van den Enden op www.gezondheidensport.nl. Meer informatie? Stuur een e-mail info@gezondheidensport.nl of bel Patricia de Bruin 030 2 619189.

- AV Phoenix moet zich richten op (jeugd)atleten in plaats van op topsport.
- De beste trainers moeten we inzetten op (jeugd)atleten, niet op topsporters.



Sneeuw is pas leuk als-ie ligt!

Het is een ouderwets fijne supergoede sneeuwwinter in het Noorse land. Geloof het of niet, maar nu, terwijl de dagen in Trolleland alweer langer zijn dan die in Kikkerland, ligt er nog steeds ongeveer 80 cm van dat witte spul in de tuin! Dat betekent dat er nog steeds twee-drie keer per week naar het werk gelanglauft kan worden (waarom heeft het Nederlands toch het Duitse woord geadopteerd?). Dat is één van de allerfijnste dingen van leven in Noorwegen, en in het bijzonder van het dorpje waarin wij wonen, Nit-tedal: die 20 km Ronja-de-reversdochter-bos die mij van mijn werk scheiden.



Dat betekent dat ik de dag begin met een dik uur skiën terwijl het langzaam licht wordt en er geen mens in het bos is, vervolgens mijn ski's in het bos achterlaat (Noren jatten geen ski's en trouwens ook geen andere dingen), van schoenen wissel, vervolgens 20 min loop langs een riviertje in Oslo, tussendoor even werk, en tenslotte de reis in omgekeerde volgorde afleg. Op de twee dagen dat ik dit niet doe, loop ik intervallen met mijn Vidarkameraden: één keer rustig, Verheul zou trots op me zijn, en één keer hard, bij gebrek aan wedstrijden, kortom Verheul zou nog steeds trots zijn.

En in het weekend? Dan pakken we menig toertje naar de bergen, waar nu ook de wereld aan geprepareerde loipes is, waardoor er ook flink geskied kan worden, vorig weekend zelfs tot 1400 m hoogte, met uitzicht over grote delen

van de Hardangervidda. Fantastisch. Dit trainingsprogramma heeft, behalve alle heerlijke natuurbelevissen, twee goede kanten. Laten we beginnen met de goede kanten: Meike kan weer volop skiën na haar herniaoperatie, dus ik heb mijn voornaamste skimaatje terug! Het tweede: je krijgt een stalen conditie van zo veel kilometers op de ski, terwijl je de hele tijd loopt te genieten, en terwijl je achillespezen heel blijven (voor zo lang het duurt...).

Goed, omdat ik dus extra veel kan skiën deze winter (het is echt niet elke winter zo dat je maandenlang helemaal tot aan de rand van Oslo kan komen op de langlaufski's), dacht ik eind februari: kom op, we doen weer eens mee aan de Vasalopp. Negentig km op de ski ging helaas nog een brug of negentig te ver voor Meike, die het verder ook begrijpelijkerwijs te frustrerend vond om mee te gaan. Vader (bijnaam Deddo) en zijn vrouw Henno opgetrommeld als chauffeurs en fans, ski's gewaxd (ben je drie uur zoet mee), en op naar Vasaland, in de Noors-Zweedse grensstreek.

Voor de derde keer op rij was er vallende sneeuw voorspeld, dus ik had hem al wel een beetje hangen, want vallende sneeuw zorgt er voor dat je niet lekker kunt glijden (je afzetdeel met zogenaamde kickwax komt steeds tegen de zachte sneeuw aan), en ook afzetten gaat niet fijn, want de losse sneeuw schuift in het spoor zodat je wegschiet bij de afzet en pijn in je liezen krijgt. Maar goed, twee jaar geleden ging het in de (bescheiden) vallende sneeuw eigenlijk nog best goed, en Deddo en Henno (ook wel Heddo en Denno genaamd) waren er nu toch, dus ik ging er voor. In de recreantenversie van de tocht der tochten, waar je lekker de ruimte hebt om je eigen tempo te draaien. Om 7 uur ging het startschot en als ongeveer 300e gleden ik over de startlijn, als klein stipje in dat geweldige lint van 7000 skiërs die in een fijne sneeuwbus begonnen aan de 90 km naar finishplaats Mora.

De loop begint met een stijging van 160 hoogtemeters, en hier voelde ik al: weinig grip, dus de keuze tussen wandelend omhoog of flink rammen om toch nog niet helemaal weg te glippen. Natuurlijk koos ik voor optie 2, waarbij het opviel dat de rest van de meute NOG minder grip had dan ik, waardoor ik bijna al die 300 man/vrouw voor me voorbij bambi-de, en als ongeveer 30e op het eerste drinkstation aankwam. Daarna wordt het parcours 25 km lang bijna vlak en kon ik zien wat het gevolg was van die relatief niet al te belabberde grip op de eerste helling: iedereen gleden veel beter dan ik, waardoor ik net zo hard weer door Jan en alleman werd ingehaald, terwijl ik na een km of 30 een lekkere pijn in mijn liezen op voelde komen van het geforceerd skiën onder deze flutcondities. Mocht je denken dat



het sneeuwen minder was geworden, dan heb je het ook mis, want na 35 km sneeuwde het zo hard dat je nog geen 100 m ver kon zien. Er was nog maar 1 van de 4 sporen over, waarin iedereen met moeite in een zielig laag tempo voortploeterde. Eigenlijk mocht ook dat laatste restant-van-spoor de naam spoor niet dragen, want het was een instabiel, glibberig gedoe om daarin af te zetten.

Nou is er nog een vervelend aspect aan de relatie tussen achillespees en ski: zo lang de sporen goed en stabiel zijn, is skiën prettig en helend voor vriend achilles. Maar o wee als de sporen door vallende sneeuw zo instabiel zijn dat je bij elke afzet bijna je enkel verzwikt, dan gaat de achilles juist gemeen zeer doen. Je begrijpt, dat is precies wat er gebeurde. Bovendien lag ik na 47 km al een half uur achter op mijn schema van 5 jaar geleden, toen ik net 2 maanden op de ski's stond en er nog geen moer van kon.

Ergens was het ook wel weer grappig en heroïsch om onder die belachelijke condities 90 km te gaan skiën (ongeveer dat Elfsteden-1963 gevoel), en ook smaakte de bos-bessensoep nog steeds erg goed, maar toch, de vraag of ik zin had om mijn achilles te vermoeren voor een klotetijd was niet erg moeilijk te beantwoorden: NEE! Ik voelde me wel een beetje een watje toen ik comfortabel bij Deddo en Henno in de auto gekropen was, maar was toch ook wel weer erg tevreden dat ik mijn kwetsbare systeem een keertje niet naar de malle moeren had geholpen. Sneeuw is namelijk pas leuk als-ie ligt, niet terwijn-je valt!

Gerard

PS. Geen plaatjes van die stomme Vasaloop, maar twee sfeerimpressies van afgelopen weekend, weekendje weg met mijn werk naar Geilo; zon zon en sneeuw sneeuw sneeuw!



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



Panbos Roparunloop

U-Track
atletiekvereniging



Zeist 2009

zondag 5 april

aanvang 12.00 uur

Extra grote verloting op startnummer

Afstanden 1 en 3 t/m 21 kilometer

U steunt het goede doel met deze loop

Inlichtingen:

Edward Tol, 0640 961 610 of 030 - 2 610 215

e-mail info.trimlopen@hccnet.nl of internet: www.u-track.nl

Jos Karstanje, joskarstanje@casema.nl

Netto zilver, bruto brons, ter plekke niks...en achteraf de plak!

Zaterdag 14 maart, avond. Met het e-mailadres van de wedstrijdorganisatie op zak, zorgvuldig opgeborgen om het niet kwijt te zullen raken, keer ik huiswaarts. Blijdschap en ongeloof over mijn zojuist gelopen tijd op de 1/2e marathon overheersen. Toch knaagt er ook een licht gevoel van stompzinigheid. Was ik terecht zonder medaille naar huis gestuurd? Wat had ik fout gedaan? Ik was net zo ingeschreven als vorig jaar: een uitnodiging voor deelname, ingevuld en terug gestuurd. Weliswaar op het laatste moment, toen ik zeker wist dat mijn gebroken been voldoende hersteld was om veilig deel te kunnen nemen, maar met een bevestiging van de organisatie dat mijn inschrijving alsnog in orde gemaakt zou worden. Geregeld dus! Toen alleen nog maar trainen om die 21 kilometer werkelijk te kunnen volbrengen... Enkele dagen voor het zover is, arriveert de envelop met het CPC-logo. Mooi, mijn startnummer! Die stop ik vast bij mijn wedstrijdspullen, zodat ik hem niet vergeten zal.

Les 1: Maak altijd meteen de post open. Zelfs als je denkt te weten wat er in de envelop zit. Je kunt immers maar nooit weten...

Vrijdag 13 maart. Compleet uitgeleefd kom ik 's avonds thuis. De eerste 2 weken als huisarts hakten er flink in. Doodmoe wil ik alleen nog maar mijn bed in, mezelf nog net afvragend hoe ik de volgende dag een halve marathon uit dit vermoeide lijf moet zien te wringen... Van mijn vriend nog een waarschuwing "dat dit zo echt niet langer kan," dat hij anders in gaat grijpen...en dan slaap ik al.

Les 2: Wil je ooit echt iets bereiken in je favoriete sport, word dan geen dokter.

14 maart. De wekker gaat, nog steeds een trillend ooglid; het teken van oververmoeidheid. Afijn, niks aan te doen. Een snel ontbijt, schoenen, clubtenu en brief met startnummer. Dan 40 minuten in de trein; genoeg om steeds meer moeheid te voelen, de moed me in de schoenen te voelen zinken en steeds meer tegen de race op te gaan zien.

Les 3: Ga altijd samen naar een wedstrijd toe; dan heb je minder tijd om jezelf in de put te praten en krijg je zelfs mischien nog een laddertje aangereikt. Hakuna Matata. Het wordt er allemaal niet veel beter op als ik maar vast mijn startnummer op ga spelden en in de envelop zo'n hoog startnummer vind, dat ik me bezorgd ga afvragen of

dit nummer mij wel toegang tot het voorste startvak zal verschaffen... Niet aan denken, er is nu toch al niks meer aan te doen. Gewoon beginnen met de warming-up, mijn moeie lijf wat leven in proberen te blazen, en dan straks zo ver mogelijk naar voren kruipen bij de start.

Les 4: Verstand op nul, gaan met die banaan, niet lullen maar lopen, enzovoort...

14:30 uur. Het startschot. Sprintje naar voren en al snel lukt het om me bij de prominente dames aan te sluiten. Een poosje later zelfs om ze een stukje achter me te laten...en met tenslotte na 20 kilometer nog 1 concurrente die de laatste paar honderd meters toch aan mij voorbij trekt. Er achteraan! Op dezelfde seconde passeren we de eindstreep, al is haar voet er nét eerder dan die van mij.

Les 5: De dood of de gladiolen, Alles uit de kast, Gaan tot het naadje...!

"Gefeliciteerd, je bent 3de," zo hoor ik van iedereen, terwijl ik een extra ademteug neem. Maar dat vindt de organisatie niet, blijkt even later bij de prijsuitreiking. "Je staat niet ingeschreven, dus je komt niet in aanmerking voor het NK." Er wordt mij vervolgens opgedragen eerst maar eens mijn AU pasje te gaan halen. Bij terugkomst met de gevraagde pas, is de boodschap: "Het is nu te laat voor protest, dat had je binnen 30 minuten na de finish moeten doen. We kunnen nu niks meer terugdraaien, alleen nog uitzoeken wat er mis is gegaan." Verbaasd over de gang van zaken en benieuwd naar wat ik dan fout gedaan zou hebben, overheerst die dag echter vooral blijdschap en kom ik trots weer thuis. Welsiwaar zonder medaille, maar wat maakt dat nu uit? De media blijkt hier echter anders over te denken, en trekt zich mijn 'zielige lot' erg aan.

Les 6: Weet dat niet alles wat men schrijft ook waar is. Maar besef dat het tegelijk wel heel serieus genomen wordt!

Terwijl ik in het buitenland tevreden nageniet van mijn prestatie, blij ik ondertussen in het Nederlandse sportnieuws als 'teleurgestelde winnares' volop in de aandacht. Teleurgesteld? Ach, laat ze ook maar schrijven. Het volk wil immers altijd sensatie? Maar de AU echter niet, zo blijkt al snel: nog voor ik terug ben in Nederland, bereikt mij het heugelijke nieuws: de bronzen medaille is alsnog voor mij! Ik kan het nog niet direct bevatten...evenmin als de blijdschap die ik plots door mijn hele lijf voel stromen. Wat één zo'n medaille toch niet al teweeg kan brengen!

Les 7: Niet de plak, maar de prestatie staat voorop. Alhoewel...?

Eindnoot: Dank jullie allen voor alle spontane 'steun en hulp'!

Saskia van Vugt

1. Uitslag polstokhoogspringen

Hieronder vind je het uitslagformulier van een hoogspringwedstrijd. Zoek de drie fouten.

	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	4,60	4,70	4,80	4,90	4,93	5,00	5,03	Prestatie	Volgorde
Aad0	-	0	X0	0	-	X0	XX	X						4,60	5
Bert	-	-	0	X0	X0	X0	-	-	XXX					4,50	8
Cees	XX0	XX0	X0	X	X	X								4,20	11
Dirk	-	-	X0	0	-	X0	0	XX0	XXX					4,70	3
Eddy	-	0	-	0	XX0	X0	-	-	XXX					4,50	8
Fred	X0	X0	XX0	XX	X									4,20	12
Gijs	-	XX0	-	-	-	X0	X	XX0	XXX					4,70	4
Henk	-	X0	-	X0	-	X0	XX	X						4,50	8
Ivo	-	-	-	-	-	0	-	0	XXX					4,70	2
Jaap	-	-	-	0	X0	X0	XXX							4,50	7
Karim	-	-	-	-	-	0	-	X0	-	XX0	XXX			4,93	1
Lex	-	-	0	0	-	X0	XXX							4,50	6

X = ongeldige poging O = geslaagde poging - = poging overgeslagen

2. Uitslag speerwerpen

Hieronder vind je het uitslagformulier van een speerwerpwedstrijd. Zoek de drie fouten.

	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4	Ronde 5	Ronde 5	Beste	Uitslag
Daan	64,18	67,31	X	65,26	65,25	66,30	67,31	1
Sem	67,25	60,23	64,05	66,17	-	-	67,25	2
Stef	66,24	58,91	60,15	65,61	X	60,95	65,61	3
Eelco	X	63,16	60,97	62,98	62,80	63,12	63,16	4
Tim	60,91	59,98	62,21	63,13	63,16	X	63,16	5
Lucas	60,82	59,77	61,12	60,84	62,99	56,55	62,99	6
Wim	60,12	58,54	60,12	62,25	58,66	62,06	62,25	7
Bert	X	61,12	X	58,79	61,82	X	61,82	8
Rob	X	X	61,12	60,87	-	-	61,12	9
Karel	59,43	X	58,01				59,43	10
Adrie	56,37	54,39	58,81				58,81	11
Jan	54,37	58,81	56,37				58,81	12
Ger	X	55,41	50,67				55,41	13
Anton	X	X	X				-	NM

X = ongeldige poging - = overgeslagen poging NM = no mark (geen geldige pogingen)

De oplossingen vind je op bladzijde 60

Two ladies with a mission: spannend avontuur op Curacao!

In alle rust en warmte een hittestage houden van drie maanden. Dat leek Eline van den Broek wel een lekker idee. Haar man Jorg moest voor zijn werk naar het eiland Curacao en dat bood haar de mogelijkheid zich voor te bereiden op een heet baanseizoen. De ambitie? Kwalificeren voor het NK op de 800 meter. Sandra Meeuwse, geboren op Curacao, zocht haar op tijdens haar “emotional journey back to her roots”. Een bijzondere samenwerking volgde.



S: Dus het is je doel om je te kwalificeren voor het NK. Wat betekent dat precies?

E: Concreet betekent het dat ik de NK-limiet voor de 800 meter moet lopen. Dat is een tijd van 2.14. Ik zou dat iets te ambitieus vinden van mezelf dus ik heb me als doel gesteld er zo dicht mogelijk bij in de buurt te komen in de hoop dat ik alsnog mag deelnemen aan het NK. Voor mij betekent dat “oude tijden op een betere manier herleven”. Ik heb in mijn vorige atletieklevens twee goede wedstrijden gelopen, waarin ik vlak achter elkaar 2.14 en 2.12 liep. Omdat ik direct daarna erg ziek werd heb ik nooit aan een NK deelgenomen. Ik wil dat nu alsnog proberen mee te maken.

S: Biedt Curacao de trainingsmogelijkheden om dat voor elkaar te krijgen?

E: Ja en nee. Het is prettig dat ik op elk moment van de dag naar de baan kan om mijn trainingsprogramma uit te voeren. De mannen die in het stadion werken kennen mij inmiddels en vinden het prachtig als ik me weer in de bloedhitte zon loop uit te sloven. Ik loop steeds harder in de trainingen, maar het punt is dat het er wel uit moet komen op een wedstrijd. Ik denk dat het klimaat in Nederland

iets idealer is om een snellere tijd te lopen en er is hier bovendien weinig concurrentie voor mij op de 800 meter.

S: Maar ik heb veel atleten gezien op de baan. Zijn die dan niet goed genoeg? Waar ligt dan aan volgens jou?

E: Wat me opvalt is dat ongeveer 80% van de atleten boven de 15 jaar sprinter is. Zij zijn 2 uur op de baan aanwezig maar ik zie ze eigenlijk alleen maar rekken, stretchen en af en toe een sprintje trekken. Dan is er nog ongeveer 10% die trainen op iets wat lijkt op een MLA-training. Zij lopen volgens het principere “Langere intervals, langere tempo’s en DUS langere pauzes.” Die pauzes zijn uiteraard geen Verheul-pauzes. Je gaat er lekker voor op het zachte kunstgras zitten. Ze kijken verbaasd naar mij, die rondje voor rondje voorbij hobbelt, of het nu in een noodgang is of dribbelend. Eergisteren kwam na mijn 800tjes-training een jongen naar me toe van mijn club Trupial en hij vroeg me waarom ik zoveel rondjes liep. Ik zei dat je als 800 meter loper meer inhoud nodig hebt om de tweede ronde ook nog hard te kunnen lopen. Daarom train ik veel langere afstanden en herhalingen. Hij keek me aan alsof hij het op Aruba hoorde donderen. Kortom: er is geen MLA traditie of MLA cultuur. Er is ook geen goede begeleiding voor MLA talent. Ik doe in mijn trainingen alles alleen.

S: Op welke schema’s train je dan? Word je nog door iemand van Phoenix begeleid?

E: Ik train op de schema’s van Joost. Die heeft hij gemaakt voordat ik naar Curacao vertrok. De schema’s wisselen korte en lange tempo’s af en zijn gericht op het verbeteren van mijn snelheid en acceleratie. In het weekend loop ik een tempo hardheid training of een testloop of wedstrijd. Soms werk ik een week niet en houd ik een soort “trainingsstage”. Daar heeft Joost dan een ander schema voor, dat nog iets zwaarder is. Ik train nu meer dan eerst om met verzuring om te gaan.

S: Dat klinkt niet erg als Methode Verheul? In hoeverre pas je die principes nog toe?

E: Eigenlijk helemaal niet meer. Ik heb Joost laten weten dat ik niet geloof dat de klassieke methode Verheul mij op mijn oude niveau zal brengen van 2.12 op de 800 meter. Ik merkte deze winter dat ik niet goed kan accelereren. Joost heeft daar volgens mijn schema op aangepast. Daarnaast heeft hij ook langere tempo’s in het schema verwerkt, zodat ik niet mijn opgebouwde inhoud verlies. Ik kan hier geen duurlopen of fartlek trainingen doen zoals in Nederland, simpel door de infrastructuur en het hete weer. Door die hitte heb ik ook iets langere pauzes nodig. Of ik wandel iets meer dan normaal. Als ik last heb van pijnlijks, dan wil ik nog wel eens een “klassieke Verheul-training” invoegen, dat wil zeggen: langzame 200tjes.

S: Heb je veel tijd nodig gehad om je aan te passen aan de hogere temperaturen?

E: Dat leek in eerste instantie mee te vallen. Ik koos ervoor om 's ochtends te trainen, daarna even uit te rusten en pas na de lunch aan het werk te gaan. Dat ging een tijdje goed, totdat ik merkte dat ik helemaal niet meer aan werken toekwam. Ik ging een keer 's avonds trainen en zag dat ik veel sneller liep dan 's ochtends in de hete zon. Ook vanuit intergratie-perspectief leek het me leuker met de clubjes mee te doen, al heb ik mijn eigen programma.

S: Vind je dat je moet integreren dan? Voel je je een minderheid?

E: Ja, zeker, je hebt deze week zelf kunnen zien hoe stug die Antilianen zijn. We hebben bij Phoenix een "Colours of Athletics" programma om minderheden bij de atletieksport te betrekken, maar hier voelt het als "omgekeerde integratie". Ik ben zwaar in de minderheid als enige blanke Hollander en verbaas me elke training weer over het gebrek aan contact.

S: Kan je de sfeer op die atletieksbaan dan eens beschrijven?

E: Curacao kent acht verschillende atletiekclubjes. Ze trainen allemaal op dezelfde baan in verschillende kleuren tshirts. Ze hebben elk een eigen "hoekje" op de baan waar ze zich verzamelen. De rode shirts bij de rode shirts, de

gele shirts bij de gele shirts. De clubjes trainen op maandag, dinsdag en donderdag tussen vijf en zeven. Dan is het spitsuur op de baan. De jeugd traint op hetzelfde tijdstip dus je kan je voorstellen dat je af en toe bijna struikelt over de pupilletjes.

S: Is dat zo? Zijn er –met zoveel atleten tegelijk op de baan– geen stijlregels?

E: Nee, daar heb ik me ook erg over verbaasd. Het is niet zo, dat het te druk is OP de baan zelf. De meeste atleten trekken –zoals ik al zei– af en toe een sprintje en liggen de rest van de tijd op het gras. Maar de kleintjes lopen vaak met grote groepen in baan 1, 2, 3 en 4. Bij mijn oude club in Den Bosch was er altijd een ongeschreven regel, dat wie sneller was, recht had op de binnenbaan. Dus je kwam aanrennen, riep "binnenbaan" en de minder snelle atleet maakte plaats. Bij Phoenix vind ik het af en toe al wat chaotisch als ik naar baan 4 moet om mensen in te halen, maar hier letten ze helemaal niet op. Ze gaan ook gewoon stil staan in baan 1, zonder om zich heen te kijken. Dat vind ik wel vervelend. Zo liep ik afgelopen donderdag een klein kindje omver omdat die ineens de baan op schoot.

S: Je zei dat er een gebrek is aan contact met jou? Praten ze dan helemaal niet met je?



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW
SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

E: Het gaat stukje voor beetje. Ik kan respect afdwingen door hard te lopen op de wedstrijd. Zo waren de mensen van de atletiek bond erg enthousiast toen ik afgelopen zaterdag de 800 meter won. Ze riepen: „Jij moet gewoon in de hitte lopen, want dan win je blijkbaar.”



S: Ja, ik hoorde dat je vorige wedstrijd dus niet hebt gewonnen? Wat ging er mis?

E: Nou, ik liep in een race met negen vrouwen, waarvan er twee extreem snel startten. Ik ging erin mee omdat ik niet wilde achterblijven. Na 400 meter liep ik de eerste voorbij, na 600 meter pakte ik ook de tweede. Maar compleet onverwachts wist zij mij de laatste 80 meter er volledig uit te sprinten. Dat was niet zo'n pretje. Jorg hoorde mensen schreeuwen: „Lopen, macamba, loop dan!” En voor niet weet wat macamba betekent: het is een scheldnaam voor een blanke.

S: Dus je had jezelf voorgenomen dat niet nog een keer mee te maken?

E: Ja, daar komt het wel op neer, maar wat dat betreft kwam jij als geroepen, want het was vooral een mentale slag die ik nog moest maken. In mijn trainingen liet ik zien dat ik goed was voor een goede tijd onder de 2.20, maar in mijn hoofd zag ik het nog niet gebeuren. Zaterdag liep de race helemaal anders, wat heb je nu eigenlijk precies met mij gedaan?

S: Nou, ik heb niks gedaan, je hebt het ZELF gedaan. Ik heb je alleen een beetje geholpen. Wat we hebben gedaan is de negatieve boodschappen die je tijdens een race ervaart, die hebben we uit je hoofd gehaald en geneutraliseerd. Hierdoor konden ze niet meer het blokkerende effect hebben als voorheen. Dat moet je wel gemerkt hebben?

E: Ja, dat was zeker het geval. Ik moet je eerlijk zeggen dat ik wat sceptisch was hoe je in 1 sessie mijn race, die ik al 100 keer gelopen heb, zou kunnen beïnvloeden. Ik kan er ook niet exact de vinger op leggen, maar gevoelsmatig zat ik er totaal anders in. Het voelde top en ik voelde me

krachtig. Het lag met name aan mijn focus, ik werd –in tegenstelling tot bijna al mijn andere races tot nu toe– niet afgeleid door stemmen in mijn hoofd of andere factoren.

S: Dus je hebt super top gelopen afgelopen zaterdag?

E: Nou, nee, ik was niet erg tevreden met mijn tijd. De snelle trainingen en trainingsstage-week beloofden een tijd onder de 2.20 maar toen ik finishte hoorde ik tot mijn teleurstelling weer “2.25”.

S: Ja maar wat wil je! Je stond met 32 graden twee uur in de bloedhete zon te wachten tot je mocht starten.

E: Dat was inderdaad geen pretje. Maar ik denk ook dat ik de volgende race weer aan tijd kan winnen door het opgebouwde zelfvertrouwen van deze race toe te passen.

S: Ja, je wachtte nog te lang met het inhalen van die twee dames van vorige race. Je aarzelde te lang voor het 400 meter punt, ging er met veel gemak voorbij en finishte meer dan 100 meter voor hen! Met een sneller inhaal-manoeuvere had je zo 5 seconden kunnen winnen.

E: Ja dat weet ik nu. Wat voor mij belangrijk was is dat ik zag dat ik wel degelijk kan sprinten op het laatste stuk. Dat gaf vertrouwen.



S: Daar kan geen mental coaching tegenop! Hoe waren de reacties achteraf eigenlijk? Ben je in hun achtung gestegen?

E: Ja, direct! Ik kwam na de race bij het busje van mijn club waar iedereen zich had verzameld voor de eindspeech van de voorzitter. Die haalde mij –tot mijn zeer grote verbazing– naar voren om me –in het Nederlands!– toe te spreken. Hij vroeg iedereen voor mij te klappen en zei dat ze aan mij een voorbeeld konden nemen. Hij refereerde aan mijn zware trainingen die ze mij hadden zien doen en de ervaring van de vorige wedstrijd waarin ik op het laatste stuk werd ingehaald. Hij prees mijn wedstrijd tactiek van de race van vandaag. Echt opvallend dat het op die manier gaat.

*S: Het lijkt alsof ze hier nog aan het begin staan. Vanuit mijn NOC*NSF-tijd, waar ik van '94 tot 2006 werkzaam was, weet ik nog dat er vanuit de Nederlandse atletiekunie een soort ontwikkelingsprogramma was richting de Antilliaanse sport. In dat kader worden ook de zogenoemde "Koninkrijksspellen" georganiseerd, vergelijkbaar met de EJOF die Utrecht in 2013 organiseert. Het zou goed zijn als de uitwisseling intensiever wordt, omdat ik ongelofelijk veel talent zie rondlopen hier. Mijn handen jeuken om hier wat te gaan doen! Misschien kan Phoenix hier nog wat in betekenen?*

E: Jeetje Sandra, dat is een goed idee! Misschien kan onze nieuwe voorzitter of Marijke hierin een rol spelen. Dat lijkt me een mooie uitbreiding van het Colours of Athletics project!

S: Ja, ik denk dat de Atletiekunie en Jet Bussemaker van het ministerie van VWS hier ook wel oren naar hebben. Zeker vanwege de nieuwe verhoudingen tussen Nederland en de Antillen. Maar nog even terug naar die Nederlandse trainingsaanpak van Herman Verheul. Die zou hier volgens jou niet werken.

Vind jij dat Methode Verheul verbetering behoeft?

E: Dat is een goede vraag. Ik heb zelf diverse keren mijn mening aangepast de afgelopen twee jaar. Ik weet nog dat als jij stiekem 300tjes liep, dat ik vanuit de berm riep: „Meeuwssen, dat is geen Verheul!!!” Toen ik bij Phoenix begon geloofde ik heilig in Verheul en vond Herman Lenerink de belichaming van die klassieke Verheul-methode. Die verdedigde hij dan ook met hand en tand.

Maar wat me altijd opviel bij presentaties van zowel Herman als Joost is dat ze nooit een sluitend antwoord hadden hoe Verheul zich verhoudt tot de 800 meter en de marathon. Verheul was de perfecte start-up van mijn tweede atletiekleven om te voorkomen dat ik met oude blessures te maken kreeg. Vorige zomer voelde ik al in mijn lichaam dat er oude kracht en snelheid inzat die op deze manier onvoldoende geactiveerd werden. Ik wilde meer snelheid opbouwen in de trainingen.

S: Maar volgens de methode Verheul loop je elke week een wedstrijd waarin je die snelheidsprikkel zou moeten hebben?

E: Ja, dat is zo, maar dan moet je in de praktijk wel elke week een wedstrijd kunnen lopen natuurlijk. Verheul zat niet op Curacao toen hij zijn methode bedacht. Hier is niet elke week een instuif en eigenlijk bevalt me dat ook wel. Je moet je namelijk ook elke keer opnieuw opladen voor een wedstrijd. Dan vind ik 1 keer per week gewoon te veel om mentaal echt te pieken in een wedstrijd. De wedstrijd wordt dan meer een training. Daarnaast zijn de dribbel-pauzes van methode Verheul hier ook niet te doen. Daar is

het simpelweg veel te heet voor. Ik drink hier 2 liter water tijdens een training.

S: Hoe ziet je trainingsschema er dan uit? En lukt dat, met begeleiding op afstand?

E: Los van de sportschool –want sommige spieren ontwikkel ik echt niet louter met de klassieke grond oefeningen- train ik nu ook meer korte tempo's en tempo hardheid. Ik zag vorig jaar dat Joost, die veel 800 meter lopers onder zijn hoede kreeg die kritisch waren op de Verheul methode, bereid was te experimenteren met de schema's. Ik ben erg tevreden met mijn huidige –zeer afwisselende- weekprogramma, al moet ik het natuurlijk deze zomer wel op de wedstrijd gaan laten zien. En wat betreft die begeleiding: ik merk wel dat de aandacht van een trainer over de email dunner is dan "live" op de baan. Gelukkig zijn er hier wel andere leuke heren op de baan van wie ik soms aandacht krijg ;-))

S: Als je straks naar Nederland komt, wat houdt je dan vast van deze lange hittestage?

E: Ten eerste heb ik hier leren accelereren, iets wat ik straks echt nodig heb voor de laatste 200 meter. Daarnaast bouw ik hier het zelfvertrouwen op dat ik vorige zomer pas een het eind van het seizoen kreeg. Hopelijk kan ik vanaf 8 mei, als ik weer terug ben, meteen gaan oogsten. Maar als ik het gestelde doel niet haal, zal ik zeker niet lang treuren want de hele voorbereiding hier –trainen in het zonnetje- is een genot op zich! Dat geeft Joost ook altijd als belangrijkste advies: „Simply enjoy it!”

*Sandra Meeuwssen
Eline Altenburg - van den Broek*



Achter de schermen met Edwin Marquart (lid Technische Commissie)

Hoe en wanneer ben je bij Phoenix terechtgekomen?

In de zomer van 2002, toen ik in Utrecht kwam wonen. Ik kende iemand die bij Phoenix trainde, dus ik kwam eigenlijk toevallig bij Phoenix terecht. Daarvoor woonde ik in Enschede, waar ik ook wel eens hard liep.

Wanneer ben je met atletiek begonnen?

In 2002, toen ik bij Phoenix kwam. Daarvoor was ik een 'wilde loper', ik liep gewoon voor mezelf of met een aantal vrienden. De eerste wedstrijd die ik liep, was bij Phoenix.

Wat is je favoriete onderdeel?

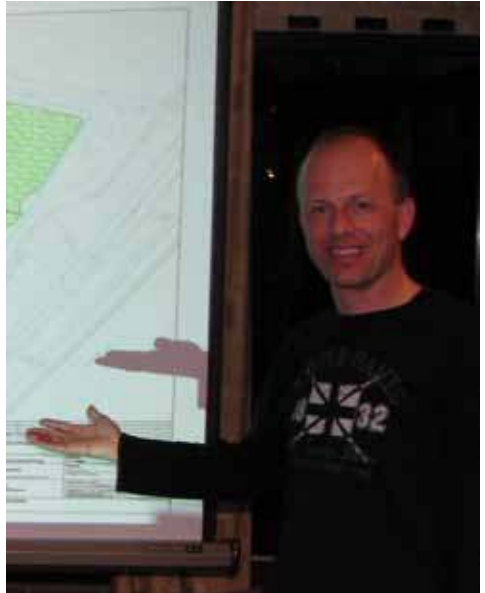
De 10 km. Toen ik net bij Phoenix zat, deed ik ook wel kortere afstanden, maar het wordt eigenlijk steeds langer!

Wat vind je het leukste binnen Phoenix?

Met name de gezelligheid. Het gaat mij niet echt om de prestatie, maar om gewoon lekker lopen. Het leukste vind ik om met een groepje mensen van gelijke sterkte een wedstrijd te bezoeken. Dat wordt ook erg gestimuleerd door mijn trainer, Ruud (van Suijdam).

Wat doe je op dit moment binnen de vereniging?

Binnen de technische commissie ben ik verantwoordelijk voor de zaal- en baanhuur (alle lokaties) en houd ik me al een paar jaar bezig met de 'baanverplaatsing' op Maarschalkerweerd. Met name in de voorbereiding op de winter is de zaalhuur veel georganiseerd, omdat er veel verschillende groepen zijn die op verschillende tijden willen trainen. Doordat de club groeit, is er ook steeds meer behoefte aan extra ruimte en trainingen. Dit is dan ook flink uitgebreid het afgelopen seizoen.



De baanverplaatsing is een interessant project wat nu door de val van het Utrechtse gemeentebestuur misschien uitgesteld moet worden. Daar moet je wel tegen kunnen, dat sommige dingen jarenlang duren. Zo duurde het aanpassen van trainingstijden in een bepaalde hal ook een aantal jaar. Toen het eindelijk rond was, wilde ineens niemand meer op dat nieuwe tijdstip trainen en waren ze de oude vraag om aanpassing vergeten.

Wat vind je het leukste aan dit werk?

Ik vind het vooral leuk om aan iets te werken dat een verbetering voor de club zal betekenen, zoals de baanverplaatsing op Maarschalkerweerd. Daarbij zullen nieuwe kleedkamers e.d. komen. Daarnaast heb ik inmiddels veel kennis opgedaan over sport en atletiek in Utrecht. Daarvoor wist ik er heel weinig van af.

Wat is je leukste of mooiste herinnering bij Phoenix?

Mijn mooiste herinnering is het lopen van een wedstrijd in een 'rijtje' Phoenix-atleten: dat je met een groepje Phoenix atleten van dezelfde sterkte vlak achter elkaar aan loopt in een wedstrijd. En dat je van elkaar weet hoe hard je kan en dat je aan elkaar kan optrekken. Dat is erg mooi.

Edwin, bedankt!

Lisa Kruisheer

Zoek je eigen weg!

Met de kersverse eigen Phoenix-OL nog heel vers in de herinnering, was het hoog tijd om ook de Posbank te bezoeken voor de jaarlijkse paden-oriënteringsloop. Paden? Ja, want het is natuurgebied en dan heb je de boswachter toch het liefste als vriend. Met de posten op max. 15 meter van het pad af en dan nog vaak op best goed zichtbare plaatsen lijkt dat prima te doen. Robert (13 km), Werner (9,5 km), Monique en Bart (6,7 km) gingen op weg en stonden om 12:30 bij het vertrekpunt, een garage + oprit aan de hoofdweg van Rheden, de eerste lopers zijn net weg en we kunnen er best binnen een kwartier of 20 minuten achteraan.

Immers, zoiets als inlopen lijkt bij zo'n oriënteringsloop iets dat je nou echt op weg naar de eerste posten doet. De stress en opwindning over je chip, je startnummer e.d. lijkt lichtjaren verwijderd van de sfeer in de garage, het tijdsbesef van wat je nodig hebt voor inschrijven, wc, omkleden en de postomschrijvingen lezen en overnemen is ook al volstrekt anders dan de harde realiteit maar uiteindelijk stond iedereen wel op tijd startklaar met de kaart in de hand. Ditmaal niet een apart gemaakte kaart, maar een zeer goede kopie van de vertrouwde 1:25000 kaart.

Het was vooraf al duidelijk dat het eerste deel van het traject het zwaarste zou zijn (heuvelop), Monique was als eerste weg en met handig oriënteren kom ik haar mis-schien al vrij snel tegen. Routekeuze is belangrijk, een lang stuk mul zand (> 1 km) was de ondergrond van de meest logische route naar de hoogstgelegen post en sluit ook nog eens naadloos aan bij het terrein waarop de behoefte tot hardlopen tot onder het nulpunt daalt, de herinnering aan de Soester Duinen is nog erg vers.

Bijna aan het eind gekomen gok ik erop zo snel mogelijk de heuvel achter me te laten, de snelste weg omhoog dus maar juist daardoor mis ik het juiste pad en Monique zal ik vast niet terugzien, Robert kom ik daardoor juist wel weer tegen. Gelukkig, post 2 toch weer gevonden en nu weer het goede ritme oppakken, op de vlakte rond de Posbank lukt dat prima. Op weg naar post 6 komt Monique weer in zicht, kan ik haar met een andere routekeuze passeren? Misschien was het gelukt, maar in een snelle afdaling vergis ik me opnieuw en totaal niet scherp realiseer ik me dat pas een flink stuk verderop. Teruglopen? Doorlopen? Ik moet hoe dan ook een stuk stijgen en een stuk dalen, maar ik twijfel nog over de volgorde en wil me toch ook aan de regels houden en toch maar niet afsnijden.

Later blijkt dat ook verstandig, als ik nog net een wild zwijn in de bosjes zie verdwijnen, één van de mooiste momenten

op deze zonnige dag. Nog even afdalen en sprinten naar de finish (tegen beter weten in, Monique is al lang en breed gefinished), benieuwd wat het resultaat is en dan op naar de koffie + koek in de huiskamer van de organisatie.

Nog even napraten over welke keuzes je (ook en beter) had kunnen maken, uitkijken naar de binnenkomende lopers en de uitslagen. De waarheid is kitshard, bij een gemiste post word je meteen uit de uitslag geschrapt en iedereen maakt het een keer mee. Monique kwam bovenop de Posbank een post tegen die uiteindelijk niet bij onze route hoorde. Als je meer wilt weten over het oriënteren, onze uitslag en de komende lopen, kijk dan op www.nolb.nl

Bart Broex

Fouten in polsstok- hoogspringuitslag:

1. Fred heeft een ongeldige poging minder dan Cees en hoort daarom boven Cees in het klassement. Cees is twaalfde en Fred is elfde.
2. Gijs had uit de wedstrijd moeten worden verwijderd na zijn tweede ongeldige poging op 4,70 m. Dat was namelijk zijn derde achtereenvolgende ongeldige poging nadat hij op 4,60 m ook al een keer fout gesprongen had.
3. Karim had niet op 4,93 mogen springen. Een atleet mag pas afwijken van de in het schema aangegeven hoogtes zodra zeker is dat hij gewonnen heeft. Op het moment dat hij aan zijn pogingen op 4,93 m begon, had Ivo nog kunnen winnen. Ivo lag toen weliswaar uit de wedstrijd met drie ongeldige pogingen op 4,80 m, maar stond boven Karin in het klassement, omdat hij de hoogte van 4,70 m zonder ongeldige pogingen had gehaald.

STERMILES 22 MAART 2009

Tja. Zou het kunnen? De Stermiles, met 8 keer de volle mep voor dezelfde atleet? Nu al wordt er een goed vervolg gegeven aan de start van het jaar en dat is ook duidelijk te zien in de top van het klassement, al kan er natuurlijk nog van alles gebeuren met het baanseizoen in aantocht! Alle nationale titels en podiumplaatsen komen hier aan bod, uiteindelijk is toch een zeer duidelijke en desondanks overstreden derde plek het meest indrukwekkend.

10 miles

Eerst was er het bochtige geboemel in Apeldoorn (3000m in een nieuw CR van 10.00.17 en een 4e plek) en daarna (met een kunstig ingepakte knie) stooft ze door het Rijens slijk en draafde ze later door druilerig Den Haag, waar ze dramatisch derde werd, maar uiteindelijk pas dagen later ook de bij het NK halve marathon passende bronzen medaille toegekend kreeg. En als altijd allitererend zorgt **Saskia van Vugt** voor vrolijke vlugge verslaggeving op de website. In Den Haag waren er in totaal 3 clubrecords, niet alleen 1.16.12 maar ook 53.39 op 15 km en 1.12.18 op 20 km.

9 miles

Het gaat alsmaar harder, we kijken dan ook vol verwachting uit naar wat het baanseizoen gaat brengen. Maar eerst trekt **Dorien van der Schot** nog snel een flink pak miles

Fouten in de speerwerpuitslag:

1. De beste afstand van Stef is 66,24 m en niet 65,61 m.
2. Na drie rondes mogen maar negen deelnemers door naar de finale, tenzij meerdere deelnemers ex aequo op de achtste plaats staan. Wim stond na drie rondes op de negende plaats en had dus niet mogen worden toegelaten tot de laatste drie rondes.
3. Tim en Eelco moeten van plek wisselen in het klassement. Aangezien beiden als beste poging 63,16 m hebben geworpen, wordt gekeken naar de op één na beste poging. Die is voor Tim (63,13 m) beter dan voor Eelco (63,12 m).



uit de modder, want wat ging het hard bij het NK en NSK korte cross! Een 6e plek in Rijen en een 1e plek in Wageningen was het resultaat.

8 miles

Deze man behoeft geen nadere introductie, hij bewijst weer eens dat iedere ondergrond voor hem geschikt is. **Bernard te Boekhorst** pakt 2 titels bij de H35+, eerst een prima indoor-3000m in 8.49.52 en daarna in Rijen flink gestreden om de hoogste plek op het podium.

7 miles

Op zoek naar een rustig weekend voor een goede wedstrijd, zorgt een haperende auto ineens nog voor een hoop extra stress. Maar enig negatief effect op de prestaties heeft het niet, **Lia Wijnberger** loopt in Schoorl een prima 10 km (38.28) en een paar weken later in Rijen haalt ze de titel op bij de D35+. Prachtig, meer nieuws zal zeker nog volgen dit jaar.

6 miles

Iris Kamp was niet in Rijen, maar wel in Apeldoorn om voor haar titel te lopen. Een knappe 8.46 was voldoende voor de winst bij de D35+ en vlakbij haar beste tijden!



5 miles

Een tegenstander die met je mee blijft groeien kan je van titels afhouden en je clubrecords verbeteren (nietwaar, Wim?) en ook voor **Ad Buijs** is dat deels zo. De prestaties liegen er hoe dan ook niet om en de CR's komen wel bij hem terecht, zo ook in Den Haag waar hij op weg naar een 2e plek en 1.19.06 ook nog eens 56.02 (15 km) en 1.15.01 (20 km) liet noteren. In Rijen was de 2e plek ook voor hem weggelegd bij de H55+, een dag later ook nog eens gevolgd door winst in de Wassenaarse Clingendaelcross.

4 miles

Deze man had in Rijen dan weer helemaal niets te doen, hij was er ook niet (dat komt dan goed uit) maar wel in Apeldoorn. 2 rondjes vol scherpe bochten leiden tot een 400 m, waar hij 52.53 voor nodig heeft leveren **Werner Andrea** de titel bij de H35+ op.

3 miles

De meest veelzijdige en ervaren atleet van Phoenix is ongetwijfeld **Jannet Vermeulen**, die de afgelopen 8 weken aan een nieuw model meerkamp heeft gewerkt. Ver, kogel, sprint, middellang, cross, halve marathons, het zit er allemaal bij en voor het grootste deel ook in 1 en hetzelfde weekend. Indoor was er 2 maal brons op 800m (2.46.14) en 3000m (12.17.60), topklasseringen waren er bij het verspringen (5e met 3.55), de cross (6e) en het NK halve marathon (5e in 1.35.08)

2 miles

Monique van Schip had ook al zo'n zin om lekker droog en warm in Apeldoorn een dag door te brengen en tussendoor hoog te springen. Een prachtige serie van 6 geslaagde sprongen leidden tot 1.48, toen was de titel binnen.

1 mile

Pascale Schure en **Peter Jellema** mogen deze laatste mile verdelen. Allebei halen ze brons op het NK Masters, allebei waren ze erg blij mee en dat gebeurde allemaal in 60 m. Pascale liep 8.65 (een elektronisch pr) en Peter liep constant, 7.93 in de series en 7.95 in de finale. De eerste tijd is ook een CR bij de H50+.

Ik had toch beloofd dat alle podiumplekken aan bod zouden komen? Dat klopt, **Dennis Weijers** was bij het NSK om er een 1e (kort) en 2e plek (lang) op te eisen, erg lekker na het niet helemaal naar tevredenheid verlopen NK.

Verder kijken we (er is inmiddels een uitbreiding van de keuzecommissie gebeurd) erg uit naar het baanseizoen, kom maar op met al die topprestaties!

Stermiles 2009	Oud	Nieuw	Stand
Saskia van Vugt	10	10	20
Lia Wijnberger	9	7	16
Dorien van der Schot	6	9	15
Dennis Weijers	8		8
Bernard te Boekhorst		8	8
Suzanna Landman	7		7
Iris Kamp	1	6	7
Dennis van Doorn	5		5
Ad Buijs		5	5
Chantal van der Krogt	4		4
Werner Andrea		4	4
Marcel Kwakkel	3		3
Jannet Vermeulen		3	3
Daniël Godefrooij	2		2
Monique van Schip		2	2
Pascale Schure		0,5	0,5
Peter Jellema		0,5	0,5



UITSLAGEN!

25-1-2009 Indoor Dortmund (D)

hsen			
60m		Frank van Gasteren	7.36
60mhrd_106		Frank van Gasteren	8.72

7-2-2009 Crosscompetitie (3) Amersfoort

ja			
5000m	3	Thierry van Bente	20.03
5000m	4	Rafael van der Steen	20.53
jb			
5000m	10	Ruben Korsten	22.05

7-2-2009 Hulsbeekcross Oldenzaal

d50			
6000m	8	Jannet Vermeulen	28.29

8-2-2009 Phanos Boscross Amsterdam

h45			
cross	1	Chris Daanen	40.22

8-2-2009 KBC Meeting Gent (B)

d5en			
800m		Suzanna Landman	2.15.56 p

8-2-2009 Groenhovenplusloop Gouda

hsen			
11km	2	Marcel Kwakkel	42.11
11km	3	Jaap Vink	42.44

8-2-2009 Groet uit Schoorl-run Schoorl

d35			
10km	1	Lia Wijnberger	38.28
halve	37	Nadine Meertens	1u56.19
d5en			
10km	5	Saskia van Vugt	35.42
h35			
halve	2	Bernard te Boekhorst	1u10.57
h40			
10km	10	Jan Aarnoutse	41.21
halve	184	Ronald Veraart	1u47.16
hsen			
10km	11	Maarten van Ommen	33.40
10km	41	Jasper Commandeur	38.01
10km		Ralf Kaptijn	39.16
10km	46	Sieger de Blok	39.37
10km	54	Bart Broex	53.12
halve	141	Martijn Estor	1u44.46

13-2-2009 Baanwedstrijd Curaçao (Ant.)

d5en			
800m		Eline van den Broek	2.23.5

door Peter Verburg

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



14-2-2009 NK Indoor (dag 1) Apeldoorn

d5en			
800m		Suzanna Landman	2.19.15
pols		Monique Timmer	0.00
pols		Annemieke Dunnink	3.35 p
hsen			
60m		Daniël Godefrooij	7.29 p
60mhrd_106		Frank van Gasteren	8.66
60mhrd_106		Arnout Smit	9.14

14-2-2009 Februariloop Bennekom

d alle cat.			
6000m	5	Elske Salemink	29.02
6000m	7	Claire Boels	30.13
h alle cat.			
6000m	8	Jan Aarnoutse	24.31
6000m	43	Bart Broex	33.24

(aanvullingen red.)

14-2-2009 Heinenoordtunnelloop Oud-Beijerland

d50			
25km		Jannet Vermeulen	2u03.28 p

15-2-2009 Bergcross Amersfoort

d5en			
6600m	2	Dorien van der Schot	26.35
6600m	3	Maud van Alphen	27.36
6600m	4	Suzanna Landman	27.42
6600m	5	Lorraine Ravenstein	27.49
h35			
8800m	12	Ruud van Suijdam	39.03
h40			
8800m	9	Edwin Marquart	37.05
h45			
8800m	2	Chris Daanen	33.32
h55			
8800m	2	Wim van Teutem	37.39
hsen			
8800m	1	Maarten van Ommen	31.14
8800m	4	Marcel Kwakkel	33.10
8800m	7	Jaap Vink	34.13

8800m	9	Simon van den Enden	34.54	60m		Frank van Gasteren	7.41	hf
8800m	13	Werner Halter	36.31	60m		Jeroen Witteveen	7.67	p
				60m		Peter-Paul Harks	8.06	p
15-2-2009	NK Indoor (dag 2)	Apeldoorn		400m		Bas Jubels	52.94	
d50				60mhrd_106		Frank van Gasteren	8.78	
3000m	4	Saskia van Vugt	10.00.17	4x200m		Rafael, Bas,		
						Daniel, Frank		
22-2-2009	NK Masters 3000m + Gala	Apeldoorn		1.34.04				
d50								
3000m	3	Jannet Vermeulen	12.17.60	28-2-2009	NK Cross (dag 1)	Rijen		
d50				d35				
400m		Chantal van der Krogt	60.77	5600m	1	Lia Wijnberger	21.59	
h35				5600m	10	Mieke Baldé	25.49	
3000m	1	Bernard te Boekhorst	8.49.52	d50				
hsen				5600m	6	Jannet Vermeulen	25.40	
400m		Bas Jubels	52.41	h35				
serie				10200m	1	Bernard te Boekhorst	34.35	
400m		Bas Jubels	54.03	h55				
finale				7900m	2	Ad Buijs	29.42	
d50								
800m		Mirthe Muilwijk	2.58.99	1-3-2009	NK Indoor Masters	Apeldoorn		
60mhrd_84		Mirthe Muilwijk	12.00	d35				
ver		Mirthe Muilwijk	4.33	60m	1	Iris Steverink	8.46	
hoog		Mirthe Muilwijk	1.45	60m	3	Pascale Schure	8.65	
kogel_4		Mirthe Muilwijk	7.94	hoog	1	Monique van Schip	1.48	
vijfkamp		Mirthe Muilwijk	2106	d50				
				800m	3	Jannet Vermeulen	2.46.14	
22-2-2009	Jutloop	Laag Soeren		ver		Jannet Vermeulen	3.55	
hsen				h35				
5000m	1	Dennis Weijers	15.18	400m	1	Werner Andrea	52.53	
28-2-2009	NSK Indoor	Apeldoorn		h50				
d50				60m		Peter Jellema	7.93	
60m		Lisa Meurs	8.55	serie				
60m		Lisa Meurs	8.72	60m	3	Peter Jellema	7.95	
60m		Maaïke Groendijk	8.74	finale				
60m		Vera Teepe	8.87					
60m		Mirthe Muilwijk	9.25	1-3-2009	NK Cross (dag 2)	Rijen		
60m		Maaïke van Oort	9.34	d50				
400m		Evelien van Schijndel	65.55	2100m	8	Dorien van der Schot	8.10	
60mhrd_84		Mirthe Muilwijk	11.20	2100m	18	Maud van Alphen	8.48	
ver		Mirthe Muilwijk	4.45	hsen				
ver		Lisa Meurs	4.78	10200m	15	Dennis Weijers	33.52	
ver		Maaïke Groendijk	4.88	10200m	46	Maarten van Ommen	37.05	
hoog		Mirthe Muilwijk	1.45	10200m	61	Simon van den Enden	38.43	
4x200m		Lisa, Maaïke van O.,		10200m	67	Marcel Kwakkel	40.41	
		Maaïke G., Mirthe	1.57.50	10200m	70	Dennis van Doorn	41.58	
hsen								
60m		Daniël Godefrooij	7.36	1-3-2009	Clingendaelcross	Wassenaar		
60m		Daniël Godefrooij	7.37	h55				
60m		Frank van Gasteren	7.38	cross		Ad Buijs	24.49	

UITSLAGEN!

				9220m	2	Dennis Weijers	29.35
7-3-2009	De 20 van	Alphen a/d Rijn		9220m	6	Jeroen Rodenburg	34.32
d45				9220m		Leon Graumans	37.18
20km	3	Karin Muzerie	1u40.07	9220m	8	Niels de Winter	38.19
d5en							
5km	8	Esther Wesselink	22.34	8-3-2009	Trappenbergcross	Huizen	
10km	1	Saskia van Vugt	35.39	d35			
h35				8km	1	Lia Wijnberger	32.19
20km	11	Dennis van Doorn	1u20.34	d5en			
h40				8km	1	Marjolein Secrève	32.46
10km	32	Herman Lenferink	43.27	8km	5	Gwenn Logister	43.20
h5en				h35			
20km	18	Marcel Kwakkel	1u16.39 p	12km	6	Ruud van Suijdam	54.15
20km	22	Simon van den Enden	1u20.30 p	h5en			
20km	29	Martijn Estor	1u41.50	12km	3	Jaap Vink	46.55
7-3-2009	De halve van	Harderwijk		8-3-2009	Lunettencross	Vught	
h50				d5en			
10,5km	2	Peter Jellema	45.44	3060m	1	Suzanna Landman	8.10
7-3-2009	NSK Cross	Wageningen		14-3-2009	Kontakt Vijf Mijlen	Ameide	
d5en				d45			
2500m	1	Dorien van der Schot	8.46	5em	3	Marijke Kroon	37.14
h5en				h50			
3440m	1	Dennis Weijers	10.14	5em	17	Herman Lenferink	33.14

Ron Agterberg

DE SCHARRELSLAGER ©

Nachtegaalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

hsen				10km	15	Paul Kommeren	40.18
5em	7	Rien van der Dussen	35.59	hsen			
				10km	10	Roelof Goodijk	38.26
14-3-2009	CPC/NK Halve		Den Haag	15-3-2009	De 30 van		Tilburg
d50				h35			
halve	5	Jannet Vermeulen	1u35.08	30km	10	Dennis van Doorn	2u07.33 p
d50				21-3-2009	Plassenloop		Reeuwijk
10km	7	Lorraine Ravenstein	40.11	d45			
halve	3	Saskia van Vugt	1u16.12	5km	5	Marijke Kroon	22.25
15km		Saskia van Vugt	53.39	22-3-2009	Raboloop		Haaksbergen
CR/tt				hsen			
20km		Saskia van Vugt	1u12.18	5em	1	Dennis Weijers	24.46
CR/tt				h35			
h50				CR 10em	1	Bernard te Boekhorst	53.32
halve	40	Peter Jellema	1u34.57				
h55							
halve	2	Ad Buijs	1u19.10				
15km		Ad Buijs	56.02				
CR/tt							
20km		Ad Buijs	1u15.01				
CR/tt							
halve	8	Wim van Teutem	1u26.40				
hsen							
10km	16	Marcel Kwakkel	35.35				
10km	116	Roland Boontje	41.42				
halve	21	Maarten van Ommen	1u14.31 p				
halve	47	Simon van den Enden	1u21.24 p				
halve	58	Jan Willem Leeuwis	1u24.37				
halve	122	Maarten Leo Hanssen	1u28.53				
halve	247	Klaas Huijbrechts	1u35.15 p				
14-3-2009	De 32 van		Kampen				
d50							
10km	1	Maayke Sterk	44.35				
14-3-2009	Crosscompetitie (fin.)		Soestduinen				
ja							
4700m	13	Thierry van Bente	17.23				
15-3-2009	Louis Vinkloop		Amsterdam				
d50							
10km	1	Marjolein Secrève	40.26				
10km	2	Marijke Dijkstra	40.33				
10km	8	Leonie Oudendijk	47.26				
h35							
10km	2	Bernard te Boekhorst	33.20				
10km	19	Ruud van Suijdam	41.07				
h40							
10km	16	Edwin Marquart	39.42				
h45							

OVERZICHT TRAINERS EN ACCOMODATIES

Sprint

Jeroen Sengers 06-13815968 (hoofdtrainer sprint) <j_tc_s@hotmail.com>

Technisch

Andre Verwei 030-2721434 (basisgroep do) <andreverwei@wishmail.net>
Fredo Schotanus 06-30093068 (basisgroep do) <fscotanus@hotmail.com>
Henk vd Lans 06-41884626 (horden) <spaarzorg@spaarzorg.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>
Kees Betlem 030-6771798 (werpen) <werpinfo@avphoenix.nl>
Nader Shirazeh 06-20991676 (krachttraining) <naderlee2003@yahoo.com>

Midden- & Lange Afstand

Herman Lenferink 06-53787190 (selectiegroep) <hlenferink@hetnet.nl>
Joost Borm 06-22480724 (400/800 wedstrijdgroep) <milainfo@avphoenix.nl>
Ruud van Suijdam 030-2129788 (basiswedstrijdgroep) <ruudvansuijdam@xs4all.nl>
Martijn Estor 06-38740431 (basiswedstrijdgroep) <estor@phil.uu.nl>

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Marco Antonietti 030-2612642 (ma en za) <faustoc@hetnet.nl>
Paul van Schaik 0343-755460 (ma en za) <pvenschaik000@wanadoo.nl>
Bert van Eijk 030-2203264 (ma) <boseijk@xs4all.nl>
Karin Muzerie 06-53192078 (wo, basisgroep) <k.muzerie@live.nl>
Hanz van de Pol 06-15696921 (wo, lange afstand) <hanz@tuxtown.net>
Ruud Kamp 030-2893529 (za) <irisenruud@casema.nl>

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Aziz Boucharb 030-2656538 (pup C ma) Miriam Hentzen 06-24427142 (jun D2 ma en do)
Ernst Teule 06-41813225 (pup C ma) Enno Verburg 0346-573717 (jun D2 ma)
Lisanne van Kouterik 030-2897935 (pup BC do) Remi Reeders 06-48706354 (jun D2 ma)
Gerrieke Grootemarsink 030-2421638 (pup BC do) Rudie Delamore 06-42615823 (jun D2 do)
Christijn Hesselink 0346-564859 (pup BC do) Christijn Hesselink 0346-564859 (jun C ma)
Rafael vd Steen 030-2310485 (pup BC do) Bas Jubels 06-14631616 (jun C ma)
Rudie Delamore 06-42615823 (pup B ma) Lisa Meurs 06-30645741 (jun C ma)
Thierry van Bente 030-2628016 (pup B ma) Gilbert Wijntjens 06-23924380 (jun C do)
Chaya Friedhoff 030-2515510 (pup A1 ma en do) Werner Andrea 06-10124778 (jun C do)
Rebecca van Balen 06-42720303 (pup A1 ma) Marloes Pleijte 06-48921480 (jun C do)
Mirthe Muilwijk 06-23384361 (pup A1 do) Aziz Boucharb 030-2656538 (jun B ma en do)
José van Dam 030-2931149 (pup A2 ma en do) Mohamed Taj 06-44816947 (jun B ma)
Sander van Alphen 030-2718635 (pup A2 ma) Astrid Eijkelenboom 06-16502760 (invaltrainer)
Marijke Dijkstra 06-38223859 (pup A2 do) Jannet Vermeulen 030-6665200 (invaltrainer)
Gijs Stevers 06-15861372 (jun D1 ma) Maaik Groendijk 06-38481590 (invaltrainer)
Elsa Martens 06-46260640 (jun D1 ma) Marijn Dideren 06-42803060 (invaltrainer)
Rebecca van Balen 06-42720303 (jun D1 do) Paul van Schaik 030-2445238 (invaltrainer)
Juliet de Barbanson 030-6912212 (jun D1 do)

Jeugd Differentiatie

Aziz Boucharb 030-2656538 (sprint woensdag) <boucharb@msn.com>
Danielle Verkade 030-6661936 (werpen woensdag) <danielle-martin@hetnet.nl>
Gilbert Wijntjes 06-23924380 (polsstok donderdag) <gilbertwijntjes@hotmail.com>
Arienne Vermeulen 030-6665200 (bostraining zaterdag) <ariannevermeulen@yahoo.com>
Henk vd Lans 06-41884626 (horden vrijdag) <spaarzorg@spaarzorg.nl>

ACCOMMODATIES

Atletiekbaan Overvecht, Franciscusdreef 4, Utrecht, tel. kantine 030-2862972

Atletiekbaan Maarschalkerweerd, Mytylweg 17, Utrecht, tel. beheerder 030-2862976, tel SVDU 030-2512261

ZOMERTRAININGEN

van 1 april tot en met 31 oktober 2009

SPRINT / TECHNISCH

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Overvecht	19:15-21:00	Jeroen Sengers
	basisgroep	Overvecht	19:30-21:00	Marco Antonietti/Paul van Schaik/Bert van Eijk
	ver/hss/hoog polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Egbert van den Bol
Dinsdag	krachttraining	Overvecht	18:30-21:00	Nader Shirazeh
	400/800	Panbos Zeist	19:00-21:00*	Joost Borm
Woensdag	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
	werpen	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Miriam Hentzen
Donderdag	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Jeroen Sengers
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Andre Verwei/Fredo Schotanus
Vrijdag	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	Zelfstandig
	krachttraining werpgroep	Overvecht	19:30-21:00	Daniel Godefrooij
	horden	Overvecht	19:00-21:00	Henk vd Lans
	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp

*Verzamelen om 18:45 uur bij de Museumlaan tegenover het Hooghe Huis

MIDDEN - & LANGE AFSTAND

Maandag	looptraining	Overvecht	19:00-21:00	selectiegr. - Herman Lenferink basisgr. - Joost Borm
Dinsdag	bostraining	Panbos Zeist	19:00-21:00*	Joost Borm/Ruud van Suijdam
Donderdag	looptraining**	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	selectiegr. - Herman Lenferink basisgr. - Ruud van Suijdam, Martijn Estor

* Verzamelen om 18:45 uur bij de Museumlaan tegenover het Hooghe Huis

** Zorg dat je er om 18:45 uur bent zodat je een kwartier kunt inlopen

RECREATIEF

Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	Marco Antonietti/Paul van Schaik/Bert van Eijk
Woensdag	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Karin Muzerie
	lange afstand	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Hanz vd Pol
Zaterdag	bostraining	Panbos Zeist **	09:15-10:45	Ruud Kamp/Marco Antonietti/Paul van Schaik

** Verzamelen om 9:00 uur bij de Museumlaan tegenover het Hooghe Huis

JEUGD

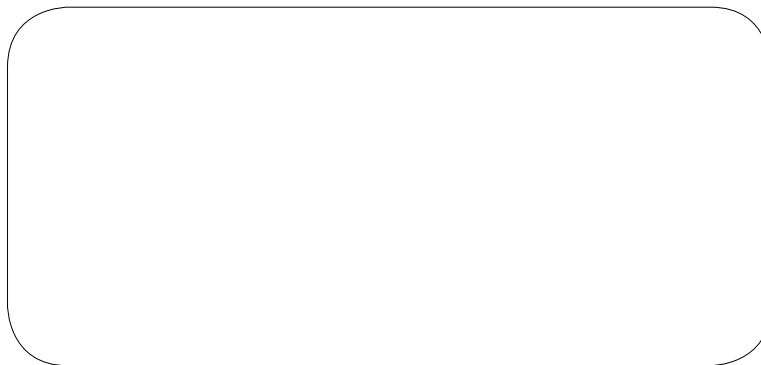
Maandag	baan (pup C/mini)	Overvecht	17:45-18:45	Aziz Boucharb, Ernst Teule	
	baan (pup B)	Overvecht	17:45-18:45	Rudie Delamore, Thierry van Bente	
	baan (pup A 1e jaars)	Overvecht	17:45-18:45	Chaya Friedhoff, Rebecca van Baalen	
	baan (pup A 2e jaars)	Overvecht	17:45-18:45	Jose van Dam, Sander van Alphen	
	baan (jun D 1e jaars)	Overvecht	17:30-19:00	Gijs Stevers, Elsa Martens	
	baan (jun D 2e jaars)	Overvecht	17:30-19:00	Miriam Hentzen, Enno Verburg, Remi Reeders	
	baan (jun C)	Overvecht	17:30-19:00	Christijn Hesselink, Bas Jubels, Lisa Meurs	
	baan (jun B)	Overvecht	19:00-20:30	Aziz Boucharb, Mohamed Taj	
	Woensdag	diff. polsstok jun B/C/D	Maarschalkerweerd	18:00-20:00	Gilbert Wijntjens
		diff. sprint jun B/C/D	Maarschalkerweerd	18:30-20:15	Aziz Boucharb
diff.werpen jun B/C/D		Maarschalkerweerd	18:30-20:15	Danielle Verkade	
Donderdag	baan (pup BC/mini)	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Lisanne van Kouterik, Gerrieke Grootemarsink	
	baan (pup BC/mini)	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Christijn Hesselink, Rafael vd Steen	
	baan (pup A 1e jaars)	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Chaya Friedhoff, Mirthe Muilwijk	
	baan (pup A 2e jaars)	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Jose van Dam, Marijke Dijkstra	
	baan (jun D 1e jaars)	Maarschalkerweerd	17:45-19:00	Rebecca van Balen, Juliet de Barbanson	
	baan (jun D 2e jaars)	Maarschalkerweerd	17:45-19:00	Miriam Hentzen, Rudie Delamore	
	baan (jun C)	Maarschalkerweerd	17:45-19:00	Gilbert Wijntjens, Werner Andrea, Marloes Pleijte	
	baan (jun B)	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Aziz Boucharb	
	Vrijdag	diff. horden jun B/C/D	Overvecht	17:30-19:00	Henk vd Lans
Zaterdag	bostraining jun B/C/D	Maarschalkerweerd	09:30-11:00	Arianne Vermeulen	

DRUKWERK



TPG Post

Port betaald
Port payé
Pays-Bas



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