

# 't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



**Trotse winnaars P-tjes Parade**

<b>BESTUUR</b>	Voorzitter : vacant <voorzitter@avphoenix.nl> Secretaris : Mirjam Wingelaar 06-48383666 <secretaris@avphoenix.nl> Penningmeester : Renske Boot 06-46425994 <penningmeester@avphoenix.nl> Jeugd : vacant Recreanten : Lidwien Koot 06-24528036 <lidwienkoot@gmail.com> Wedstrijd : Bas Jubels 06-14631616 <bas.jubels@ziggo.nl> Verenigingsmanager : Karola Mulder 06-13169375 <verenigingsmanager@avphoenix.nl>
<b>COMMISSIES</b>	CWT : Marcel Kwakkel 06-18365485 <cwt@avphoenix.nl> Juniorencommissie : <junioren@avphoenix.nl> Materiaal : Peter Verburg 0346-5737107 <tc@avphoenix.nl> Oudercommissie : Pauline Verburg 030-2368072 <paulineverburg@tiscali.nl> PR-coördinator : Mirjam Wingelaar 06-48383666 <pr@avphoenix.nl> Recreantencoördinator : Margriet Neuteboom 06-18294384 <recreantinfo@avphoenix.nl> Studentencommissie : Mirthe Mulwijk 06-23384361 <studentencie@avphoenix.nl> Technische commissie : Karola Mulder 06-13169375 <tc@avphoenix.nl> Trainingscoördinator Wedstrijdatl. : vacant Trainingscoördinator Recreanten : Mayke Verweij 030-2281541 <mayke44@xs4all.nl> Trainerscoördinator Jeugd : Leon Graumans 06-28742600 <jeugdinfo@avphoenix.nl> Vertrouwenspersoon : Ernestine Elkenbracht 030-2369690 <ernestine@elkenbracht.nl> Vrijwilligerscoördinator : Karola Mulder 06-13169375 <verenigingsmanager@avphoenix.nl> Websitatie : Michel Reij 030-2211808 <michel.reij@gmail.com> WOC : Govert van Eeten 030-2965539 <woc@avphoenix.nl>
<b>SECRETARIAAT</b>	A.M. van Schurmanstraat 24, 3521XD, Utrecht, 06-48383666, secretaris@avphoenix.nl (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)
<b>WEDSTRIJD- INSCHRIJVING</b>	Senioren: <b>vacature</b> , <a href="mailto:wsuit@avphoenix.nl">wsuit@avphoenix.nl</a> . Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, <a href="mailto:wsjeugd@avphoenix.nl">wsjeugd@avphoenix.nl</a> . De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening 3321733 t.n.v. AV Phoenix, Utrecht te worden overgemaakt.
<b>WEDSTRIJDLICENTIE</b>	Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 21,25, junioren EUR 13,25 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.
<b>UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN</b>	Peter Verburg 0346-573717 <peter.a.verburg@gmail.com> Recreanten: Margriet Neuteboom <recreantinfo@avphoenix.nl> Wedstrijd: Bas Jubels 06-14631616 <bas.jubels@ziggo.nl>
<b>CLUBKLEDING</b>	Alle clubkleding via Starshoe te Zeist (zie advertentie elders in clubblad)
<b>MASSEURS</b>	Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan René, Harnie, Jeske en Sara klaar in het Paviljoen van de SVDU op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor de masseurs (René de Soete, Harnie van Dijk, Jeske van Bruggen, Sara van der Stelt) kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassagemwr@gmail.com>
<b>FYSIO</b>	Liecke Blom is iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op de nieuwe atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in de fysio/massageruimte in de krachtruimte. Je kunt ook mailen naar liecke@trias totaal.nl of bellen via via 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61, tel 030-2660662
<b>LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE</b>	Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen) Per kwartaal Machtiging Acceptgiro U-pas Pupillen EUR 36,00 EUR 38,50 gratis Junioren CD EUR 36,00 EUR 38,50 gratis Senioren /Jun AB EUR 46,50 EUR 48,50 EUR 23,25 Studenten EUR 36,00 (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 7x per jaar  
oplage: 610

**Internet**

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

**Redactie**

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

**Redactie-adres**

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

**E-mail**

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

**Advertenties**

vacant

**Ledenadministratie**

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

**Coverfoto**

Sanne van Enk en Nida  
Huijben zijn de trotse  
winnaars van Peters P-tjes  
Parade

**Op weg naar ....**

Eindelijk heeft het voorjaar de laatste weken toch nog de juiste route gevonden. Het vinden van de juiste route houdt deze weken toch al (figuurlijk of letterlijk) velen bezig, want met de eerste baanwedstrijden van het jaar blijkt al snel de ambitie voor het nieuwe seizoen. Sommigen bouwen voort op een geslaagd indoors seizoen, anderen zoeken de weg terug na enig blessureleed en een stel Phoenix-leden zocht nog dit weekend zijn weg door de Utrechtse binnenstad (en meestal met succes). Nu al een echte aanrader voor 2014!

Maar dat zijn alleen nog de individuele ambities; ook als ploeg of zelfs als hele vereniging zijn de ambities de afgelopen weken duidelijk geworden. Bij de seniorencompetitieploegen staat promotie hoog genoteerd en daar wordt juist deze week nog eens extra aan gewerkt bij het trainingskamp. De route naar promotie loopt onder andere via Mallorca.

En de vereniging is op weg naar 2016: de route daarvoor (het beleidsplan) is met verschillende leden besproken op de ALV. Maar op kortere termijn heeft Phoenix uiteraard ook een concreet reisdoel: de organisatie van de EYOF, waarvoor al heel veel werk verzet is maar dat wordt de komende maanden alleen maar meer.

Onderweg naar het doel worden ook allerlei uitstapjes gemaakt, waarover in dit Phoentje weer veel te lezen valt. Er waren NSK's, verschillende clubkampen en uiteraard ook de strandtraining en de clubcross.

Voor je ligt een Phoentje met vast veel inspiratie om extra actief te worden, veel leesplezier daarbij!

*Bart Broex*

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

**Vrijdag 21 juni**

**KOPIJ...KOPIJ...KOPIJ...KOPIJ...**

<i>Algemene informatie</i>	2
<i>Redactioneel</i>	3
<i>Inhoudsopgave</i>	4
<i>Van de voorzitter</i>	5
<i>Activiteitenkalender / Nieuwe leden</i>	7
<i>Prikbord</i>	8
<i>Verjaardagen</i>	9
<i>Jeugdpagina's</i>	10
<i>Jeugduitslagen</i>	14
<i>Saskia's Column</i>	18
<i>Langere verhalen</i>	20
<i>Vrijwilligerscommissie</i>	22
<i>Overzicht vacatures</i>	23
<i>Langere verhalen</i>	24
<i>Stermiles</i>	27
<i>Uitslagen senioren</i>	28
<i>Overzicht trainers</i>	33
<i>Overzicht trainingen</i>	34

In de maand maart mocht ik het genoegen beleven om een prachtige rondreis door Nieuw-Zeeland te maken. Nieuw-Zeeland is een sportgek land. Elke zichzelf respecterende plaats adverteert met 'sport activities', hoewel ze zo'n beetje alles sport noemen: wandelen, kayakken, mountainbiken, vissen, golfen, op gletsjers lopen, jet boating, canyoning, rafting en het onvermijdelijke in Nieuw-Zeeland uitgevonden bungee jumping. Van de 'gewone' sporten zijn rugby (All Blacks) en cricket het meest populair, gevolgd door hockey. Atletiek kende ooit, met name in de jaren zeventig, hoogtepunten met middenafstandslopers als Dick Quax, Rod Dixon, John Walker en eerder nog Peter Snell. Dat is voorbij, hoewel Nieuw-Zeeland nog wel tweevoudig olympisch kampioen kogelstootster Valerie Adams heeft. Toch zie je nog aardig wat mensen joggen, meest opvallend is dat enkelen dat zelfs blootsvoets doen. Overigens zie je mensen wel meer gewoon lopen op blote voeten. Je ziet in Nieuw-Zeeland opvallend weinig (te) dikke mensen op straat, wat misschien wel komt door deze sportcultuur. Een mogelijk project om jongeren in de wijk Overvecht met overgewicht structureel meer te laten bewegen wordt op dit moment door Phoenix onderzocht. Vanuit onze visie op maatschappelijke betrokkenheid zijn we op dit moment bezig met de aanvraag voor subsidie vanuit de zogeheten regeling Sportimpuls. Hiervoor is een brede samenwerking gezocht met andere sportaanbieders, scholen, JGZ en beweegmakelaars/buurtcoaches. Binnenkort beslissen we hierover.

### Algemene Ledenvergadering

Op de ALV was een goede opkomst vanuit alle geledingen van de vereniging: wedstrijdatleten, recreanten, ouders, goed om die betrokkenheid te merken. Net als vorig jaar hanteerden we het toen goed bevallen concept om aan de hand van een eierwekker elke commissie 1 minuut de tijd te geven om haar hoogtepunten aan te geven. Dat leidde weer tot leuke interactie. Het voorstel voor een contributieverhoging van 5% met ingang van het tweede kwartaal is goedgekeurd door de ALV. De laatste keer dat de contributie is verhoogd is 3 jaar geleden. Na de pauze kwam het nieuwe beleidsplan voor 2013-2016 aan de orde. Voor elke van de onderdelen Vrijwilligers, Wedstrijdatletiek, Jeugd, Recreanten, Studenten en Maatschappelijke betrokkenheid zijn visie en speerpunten benoemd. Voor de meeste terreinen zijn de plannen aanscherpingen. Tav het vrijwilligersbeleid slaan we geleidelijke aan wel een nieuwe weg in. De ALV is akkoord met dit beleidsplan, waarin onder meer staat: AV Phoenix stimuleert haar leden vanaf B-junioren en ouders van jeugdleden tot en met C-junioren zich minimaal 1 dagdeel per jaar in te zetten bij de uitvoering van een vrijwilligerstaak. Om dit te faciliteren komen de 'vacatures' op een vindbare plek op de site,

en komt in 't Phoentje achtergrondinformatie over commissies en werkzaamheden. Daarnaast zal voor ledenadministratie inclusief vrijwilligersinformatie een nieuwe webbased applicatie worden ingericht.



### Bestuursleden

Frank Witte was aftredend als bestuurslid Jeugd, en vanaf deze plaats willen wij hem nogmaals bedanken voor zijn inzet. Zijn beoogde opvolgster heeft helaas tot haar eigen spijt wegens prive-omstandigheden daar van af moeten zien. Bij deze doen wij dan ook een beroep op met name ouders van jeugdleden om zich beschikbaar te stellen als bestuurslid Jeugd. Wij zoeken niet zozeer iemand met atletiekkennis als wel iemand die communiceren als vanzelf af gaat en verbindingen weet te leggen. Voor meer info kun je terecht bij Frank, verenigingsmanager Karola Mulder of ondergetekende. Zoals ik zelf in oktober vorig jaar heb aangegeven ben ik in de afgelopen ALV afgetreden als voorzitter. Aangezien we nog geen opvolger hebben kunnen, heb ik aangegeven dat ik tot een met de EYOF zal blijven fungeren als voorzitter. In de tussentijd blijven wij uiteraard kandidaten benaderen. Weet jij mensen die in jouw ogen Phoenix kunnen besturen? Meld het bij mij of een van de andere bestuursleden.

### EYOF

De grote EYOF-aftelklok is nu duidelijk zichtbaar opgesteld bij de Galgenwaard. Over minder dan 3 maanden is het zover en zal er een hele week Europese jeugdtopatletiek te bewonderen zijn op Maarschalkerweerd. Wil jij daar van dichtbij getuige van zijn? Meld je dan aan als vrijwilliger bij verenigingsmanager Karola Mulder.

### Herman

Na bijna 12,5 jaar als opvolger en pleitbezorger van het gedachtengoed van Herman Verheul heeft Herman Lenferink aangeven te stoppen met zijn trainersactiviteiten voor de wedstrijdgroep. Bij zijn laatste training in het bos is hij door bestuur en atleten nog fraai in het zonnetje gezet. Herman, bedankt voor alles!

### Voorjaar

De eerste competitiewedstrijden zijn al weer achter de rug en de resultaten zijn op alle fronten hoopgevend. Succes allemaal op weg naar successen!

*Edwin van den Berg*



## ONTWIKKELEN EN BOUWEN IS VOORUITLOPEN



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

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

Mei 2013

zo	12	A-junioren competitie	Krommenie, Lycurgus
za	25	CD-junioren competitie	Veenendaal, VAV
zo	26	B-junioren competitie	Grootebroek, SAV
zo	26	Masters competitie	Huizen, AV Zuidwal

Juni 2013

za	1	2e pupillencompetitie	Amersfoort
za	15	3e pupillencompetitie	Woerden, Clytoneus
za	22	CD-junioren competitie	Utrecht, Hellas
zo	23	A-junioren competitie	Alphen aan de Rijn, AAV'36

*Nieuwe leden*

Carla van Koulik	MLA	carlavank@yahoo.com
Sanne van Essen	sprint/technisch	sanneve49@hotmail.com
Alexandra Gautier	sprint/technisch	alex.gautier@gmail.com
Remy Reeders	sprint/technisch	joostborm@wanadoo.nl
Lisa Bloemers	recreant	lisa.bloemers@gmail.com
Henri Coppens	recreant	goddijn-coppens@planet.nl
Elselieke Hermes	recreant	elseliekehermes@hotmail.com
Pieter Vriesen	recreant	pietervriesen@gmail.com
Maartje van de Wijdeven	recreant	maartjevandewijdeven@hotmail.com
Auke van der Wilden	recreant	aukevanderwilden@gmail.com
Dennis van Beek	jeugd	frearietveld@gmail.com
Ayman Bourit	jeugd	
Laia Bruggink	jeugd	info@kalander.nl
Yanick de Bruin	jeugd	mariskadekok@hotmail.com
Sverre Cohen	jeugd	marieka_eline@hotmail.com
Merijn Couperus	jeugd	johannesmiranda@gmail.com
Oumnia Fajr	jeugd	
Aaron Grul	jeugd	servaas.grul@online.nl
Nizar Lahouij	jeugd	
Hella van der Linden	jeugd	hpaff@live.nl
Mohamed Moujtahid	jeugd	
Sophie Zomer	jeugd	sophiezomer@casema.nl

*Sluitingsdata kopij*

In 2013 moet de kopij aangeleverd worden voor:  
 21 juni  
 16 augustus  
 18 oktober  
 13 december

**Wedstrijd- & trimloopkalender**

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

\* Edwin van den Berg neemt bepaalde taken waar. Inschrijven voor het NK via de wedstrijdsecretaris, alleen dan wordt het inschrijfgeld vergoed. Zodra de vacature voor de wedstrijdsecretaris is vervuld, hopen we deze kalender weer te kunnen vullen.

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

## Phoenixtruien en - tassen

Zie zijn er weer: de Phoenix-truien, in het geel met zwarte bedrukking of in het zwart met gele bedrukking, voor slechts € 15,-.

Daarnaast heeft Phoenix sinds kort ook gele sporttassen met het Phoenix-logo te koop voor € 13.50.

De truien en de sporttassen kunnen worden gekocht via de verenigingsmanager (verenigingsmanager@avphoenix.nl). Graag wel contant en gepast betalen.



## Voorzitter gezocht

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

VOORZITTER m/v

### De vereniging

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

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

### De kans

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

### De competenties

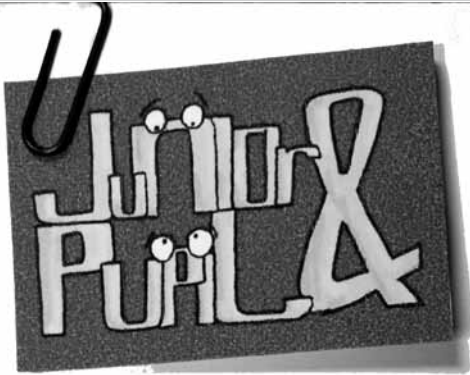
Je bent een enthousiast persoon met een interesse in de breedte van de vereniging, je bent flexibel, en vindt het leuk om zowel beleidsmatig als uitvoerend bezig te zijn. Je hebt een netwerk binnen Phoenix en mogelijk binnen Atletiekunie en gemeente. Communiceren gaat je makkelijk af.

### De informatie

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



mei	17	Margo van der Elzen (54)	13	Heulwen Trienekens (47)
1	17	Evie de Graaff (14)	13	Ilias Azahaf (9)
1	17	Joël van Veen (11)	13	Ariane Elkenbracht (7)
1	18	Hanneke Ouwerkerk (51)	13	Koosje van der Molen (8)
1	19	Merijn Couperus (7)	14	Robert Segers (46)
1	20	Gerrit Wermer (58)	15	Margie van Loon (58)
2	20	Bram Furth (10)	15	Daphne Mesquita (10)
2	20	Arnout Smit (34)	16	Loutfi Mahdad (11)
3	21	Ralph van Buuren (44)	17	Ineke Deelen (26)
3	21	Mirian van Dijke (45)	20	Maarten Hanssen (32)
4	22	Janneke Meulenkamp (33)	20	Gerard Cornelissen (42)
4	22	Ruud van Suijdam (43)	20	Rebekka van der Grift (17)
4	23	Mienie Hoitink (10)	21	Janneke de Groot (30)
4	23	Margriet Neuteboom (32)	21	Omar El Sayed (12)
5	24	Emma Schutte (11)	21	Marloes van Kessel (31)
5	24	Henny Meijvis (57)	21	Walter Immerzeel (38)
5	24	Inge van Dieën (17)	22	Mirjam Knol (32)
5	25	Winnie Agterberg-Bos (68)	23	Henk Tennekes (59)
6	25	Josja Veul (17)	23	Karin Vervoordeldonk (44)
7	26	Diederik de Klerk (49)	23	Bas Jubels (30)
8	27	Pieter Zwart (54)	23	Anass I Charki (15)
9	28	Janine Brassé (25)	24	Nol Simons (17)
9	29	Paul van Schaik (54)	24	Tessa Sophia van der Voort (23)
11	29	Jeanic Beker (49)	24	Marcel Kwakkel (32)
11	29	Rick Soeters (24)	24	Elly Thomas (11)
11	29	Rachella Boodoe (15)	24	Monique van Schip (42)
11	30	Annelie Dijk (24)	25	Elise Koole (21)
11	31	Jan Pieter Stam (53)	25	Frans Wever (54)
11			27	Yousra Khnfous (11)
12			27	Pascal de Jager (18)
12			28	Koelthoem Elmaati (11)
	juni			
12	1	Merel van Elk (27)		
12	2	Mayke Verweij (52)		
12	2	Leonore Kneepkens (52)		
12	2	Harm Eurlings (40)		
13	5	Anne Elevelt (20)		
13	6	Elselieke Hermes (25)		
13	7	Yamina al Halhali (38)		
14	7	Desirée Galjart (15)		
14	7	Arjen van der Logt (23)		
14	9	Sanae Enahachi (11)		
14	9	Erna Jongman (46)		
15	11	Danae Kuisch (9)		
15	12	Ann Schoot Uiterkamp (28)		
15	12	Niels de Winter (23)		



## Hallo Junioren en Pupillen,

Na een paar maanden er even tussenuit te zijn geweest, is het nu weer tijd om de draad een beetje op te pakken. De draad een beetje oppakken, betekent niet dat ik er weer helemaal ben. Jullie verhalen zijn van harte welkom! Ik wil iedereen bedanken die verhalen heeft ingestuurd zodat er toch een pagina voor de jeugd was.

*Chaya*

### LET OP: BELANGRIJK!!!!

Misschien weet je het nog. In oktober 2012 zijn we met de jeugd op kamp geweest en ik heb nog steeds een tas vol met vergeten kleding en theedoeken. Graag vraag ik jullie om het onderstaande lijstje even HÉÉL goed door te lezen en te kijken of er iets van jou tussen zit. Laat het ook even jouw ouders lezen, want misschien missen zij nog iets. Wanneer dit zo is, mail dan naar [chaya\\_friedhoff@hotmail.com](mailto:chaya_friedhoff@hotmail.com), dan zorg ik dat het bij jou terug komt.

Wordt er niet gereageerd vóór 31 mei, dan ga ik de zak met goede kleding en theedoeken weggeven aan de weggeefwinkel. Dit is een winkel waar mensen gratis spullen kunnen ophalen. Hier komen vooral mensen die geen geld hebben om zelf dingen te kopen.

### De verloren goederen:

- Een blauwe trainingsbroek, maat 140, merk: Rucanor. Zit een rood merkje op en de zakken kan je sluiten met een rits.
- Een grijze trainingsbroek, maat 164, merk: Adidas. De broek heeft geen echte zakken en aan de onderkant van de pijpen zitten drie witte strepen. Met stiksels zijn er zakken op genaaid.
- Een blauwe regenbroek, maat 10. Er zitten geen zakken in en aan de onderkant zit een drukknoopje waardoor je pijpen smaller kan maken.
- Een wit effen t-shirt, maat 122/128 van de H&M.
- Een zwarte effen legging, maat 128 van de H&M
- Een donker roze theedoek met lichtroze blokjes erop.
- Een witte theedoek met grijze strepen erop, waarschijnlijk van de Hema.
- Eén groen-blauw gestreepte sok met daarop 48 College
- Eén witte sok.
- Eén zwart-grijs gestreepte sok met één blauwe streep boven de enkel erop.
- Een paar grijze sokken met aan de bovenkant ene dunne en dikke witte streep. (redelijke groot)



## EYOF Side Events

Misschien heb je in de stad (op de Neude) wel het bord zien staan. Een rood bord met een getal erop. Dit getal telt af voor de EYOF. EYOF; je zult je afvragen waar dat voor staat. Nou, dat kunnen we je vertellen. EYOF staat voor European Youth Olympic Festival. Dit is een tweejaarlijks sportevenement voor jonge sporters uit heel Europa. In negen verschillende Olympische disciplines gaan jonge sporters voor het goud.

Het EYOF is een voorproefje voor de 'echte' Olympische Spelen. Zo worden de sporters net als op de Spelen gehuisvest in een Olympisch dorp, is er een openings- en sluitingsceremonie en natuurlijk een Olympische Vlam en een officiële vlag. Wil je hier meer over lezen, dan kan dat op [www.utrecht2013.com](http://www.utrecht2013.com).

Atletiek is een van de sporten die wordt gedaan. Om al een beetje in de sferen te komen organiseert Phoenix atletiekactiviteiten in de verschillende parken. Misschien heb je al een stempelkaartje van school gekregen om mee te doen. Op dit kaartje zullen de aanwezige trainers en begeleiders jouw prestatie invullen. Aan het eind van de activiteit zal je een certificaat krijgen en een leuke verrassing. Het is van 14.00 uur tot 16.00 uur en ook bij jou in de buurt. Je kunt gratis meedoen, maar waar? Je bent welkom op de volgende data:

8 mei: FortLuna (Beatrixpark)  
15 mei: Speeltuin Bankplein (Lombok)  
22 mei: Julianapark

Je bent welkom!

*Chaya*

## Juniorencommissie bedankt!

Roos is inmiddels verhuisd naar Amsterdam en heeft ons dus verlaten om stukjes te schrijven voor de junioren. Dat vind ik heel jammer, maar natuurlijk wel heel begrijpelijk. Ik wens haar het allerbeste toe in Amsterdam. De juniorencommissie heeft deze taak van haar overgenomen, wat ik echt heel fijn vind! Dus bedankt en veel plezier en succes met het schrijven van de mooie herinneringen tijdens jullie activiteiten!

*Chaya*

## Juniorenkamp

Compleet ingewijd in het thema Boerderij verschenen er op vrijdag 29 maart bij de verzamelplaats voor de bus enkele boerenpummels, meiden in overall, koeien, kippen en zelfs een heuse paashaas. Tja, het juniorenkamp vond immers zoals gewoonlijk plaats in het paasweekend. Met een kleine groep van 25 vertrokken we daarna in een grote bus naar het Gelderse gehucht Stroe, waar we een gymzaal zouden omtoveren tot voetbal-, eet-, kaart- en slaapplek.

Ondanks de kou en ondanks de lichte sneeuwval schroomden we niet om buiten in het bos allerlei activiteiten te doen. Zo hebben we in het pikkedonker over de hei gestrompeld om eieren te smokkelen onder de ogen van de 'douane'. Na een korte nacht zijn we zaterdag vroeg opgestaan voor een ochtendwandeling. Waarna we bij het ontbijt de mogelijkheid hadden om tosti's te maken. Deze luxe liet niemand aan zich voorbij gaan en het mag een wonder heten dat we met twintig man aan één tosti-ijzer genoeg hadden.

's Middags hebben we gekwartet en zijn er tijdens het rugbyen op de hei gewonden gevallen, zo ernstig dat de theedoek, die om de bal zat enkele bloedspetters bevatte. 's Nachts ging de klok een uur vooruit, maar dat weerhield ons er niet van om uren lang rond het kampvuur te zitten met marshmallows en gitaarmuziek en natuurlijk met het spel Weerwolven van Wakkerdam.

Op zondagochtend hadden we een geweldige kookploeg (Mirjam, Chaya en Sibren bedankt) die voor ons een echt paasontbijt klaarmaakte met gebakken eitjes en spek. Die middag knalden we er nog een clubcross en levend galgje tegenaan voor we vier kilo paaseitjes tussen de bomen zochten en weer met de bus naar huis gingen. Het was een b(o)erengezellig kamp, we hebben veel gelachen met z'n allen en iedereen; trainers, begeleiders en junioren bedankt voor het superweekend!

Kusjes van de juniorencommissie:

*Julia, Rebekka, Kyra en Martha!*

## Pupillencompetitie

Op 13 april vond alweer de eerste competitie voor de pupillen plaats. Deze keer vrij ver weg, in Lelystad. Toch wisten een aantal pupillen de atletiekbaan te vinden. Er werd gestart met de estafettes, 4x60m voor de A-pupillen en 4x40m voor de BC-pupillen. Altijd een spannend onderdeel, want je staat toch maar alleen klaar om dat stukje in de estafette zo goed mogelijk af te leggen. Gelukkig gingen alle estafettes super en hoefde er geen enkele overgelopen te worden!

Hierna werd er door alle groepen een meerkampje afgelegd bestaand uit een sprint-, spring- en werponderdeel. Volgens mij heeft iedereen het ondanks het slechte weer erg naar zijn zin gehad en zijn er weer vele persoonlijk records gesneuveld.

Na de meerkamp werd er door de Mini's en C's een 600m gelopen en door de B's en A's een 1000m. Heel erg knap hoe iedereen hier zijn best op deed. Veel Mini en C-pupillen kunnen volgende keer nog harder, aangezien zij meters extra hebben gelopen in banen 2 t/m 4 ;-). Bij de A1 meisjes zag ik Eline en Isabel heel slim samen lopen en Bonnie met veel doorzettingsvermogen de wedstrijd

uitlopen. De A2 meisjes hebben knap gelopen met een 3e plaats voor Sanne en een plek mooi midden in het veld voor Daantje. Bij de B's waren er top plaatsen voor Antoni (1e), Floris (2e) en Elisa (5e). Bij de A2 wist Willem 3e te worden.

Na afloop heeft Antoni een stukje geschreven over de wedstrijd:

*vandaag (13 april) was de pupillencompetitie in Lelystad. Jammer genoeg waren er niet zoveel mensen, want het was echt heel leuk.*

*Het weer was eerst een beetje slecht, maar later scheen de zon. We hebben kogelstoten, estafette, verspringen, sprinten en 1000 meter gedaan.*

*Sommige groepen deden ook balwerpen, 600 meter en hoogspringen.*

*Ik had de 1000 meter gewonnen en Floris kwam als tweede!*

*Tussendoor zaten we vaak in de kantine of gingen we voetballen. ik vond het een hele leuke dag!*

Groetjes

Antoni Elkenbracht



## Strandtraining: 2 verhalen

Ieder jaar staat er de eerste zaterdag van april een grote bus klaar om alle pupillen en junioren van Phoenix te verplaatsen richting strand. Ook dit jaar weer een groot succes, mede te danken aan het fijne weer. Aangekomen in Noordwijk zijn de groepen verdeeld en begon de training.

Al snel had de eerste groep een aangespoelde bruinvis gespot en even later stonden alle andere groepen er om heen. Tijdens de strandtraining is er ook de ruimte voor dit soort dingen, want als je op het strand bent zijn er natuurlijk een hoop andere dingen die ook de aandacht vragen. Vaak zijn dat vooral de schelpjes, maar dit keer was de bruinvis wel het hoogtepunt.

Na nog wat stevig trainen verschenen ook de eerste zandkastelen. Om de verbruikte energie weer aan te vullen heeft de oudercommissie een heerlijke lunch verzorgd, zodat er kon worden gepicknickt. Tot slot werden in het bos verstopte snoepjes opgespeurd, waarna de bus weer klaar stond om terug te gaan.

### *Mirthe Muilwijk*

Zaterdag ochtend 6 april stonden we vroeg op om naar de strandtraining te gaan. Omdat het best wel eens koud zou kunnen worden hadden we veel warme kleren mee genomen. Deze bleken achteraf helemaal niet nodig te zijn want op het strand scheen de zon. Voordat we op het strand waren moesten we natuurlijk eerst nog in de bus.

Bij de ijsbaan aangekomen stond de bus al klaar, en al heel erg vol! Bij de ijsbaan (waar we vertrokken) was het nog erg koud en was de zon nog nergens te bekennen. Gelukkig werd de zon onderweg steeds meer zichtbaar, dit belofde nog wat voor de rest van de dag.

Aangekomen bij het strand werden alle groepen verdeeld en ging iedereen in zijn of haar eigen groep trainen. De junioren B en C gingen met Werner en Joris mee. Na wat loopscholingsoefeningen gedaan te hebben ontdekte Luna opeens een 'zak' in het water. We liepen er heen en wat bleek nu, het was een bruinvis. Na hiermee op de foto geweest te zijn lieten Joris en Werner ons een heuvel op rennen. En dat hebben we allemaal geweten, het was loodzwaar.

Als afsluiting hebben we nog een estafette gedaan. Je kon hierbij ook om het water heen maar een paar junioren (lees: vooral Jorieke) was zo enthousiast dat ze dwars door het water liepen en de rest van de dag doorweekt waren. Toen de training afgelopen was hebben een paar junioren nog een prachtig zandkasteel gebouwd en toen dit af was konden we op naar de lunch.

De lunch konden we lekker in het zonnetje met een heerlijke temperatuur opeten. Er waren veel verschillende broodjes en natuurlijk ook de knakworstjes! Na de lunch gingen we zoals elk jaar paaseieren zoeken. Alleen dit jaar had de paashaas een wat rare dag, hij had geen passeitjes verstopt maar snoepjes. Deze moesten natuurlijk ook nog allemaal gezocht worden en dat werd door iedereen ijverig gedaan.

### *Anoniem*



# UITSLAGEN!

## 23-2-2013 Nk Indoor Junioren (dag 1) Apeldoorn

jb			
60m		Luc Orbons	7.77
mb			
400m	s.	Nida Huijben (mc)	61.46
400m	hf	Nida Huijben (mc)	61.05

## 24-2-2013 Nk Indoor Junioren (dag 2) Apeldoorn

jd			
1000m	2	Tim van Enk	3.08.25 CR
Tim liep in het bijprogramma het CR uit 1986 uit de boeken. Dat was 3.11 van Denis Herfkens.			
mb			
400m	5	Nida Huijben (mc)	60.87
Nida plaatste zich heel knap als MC1 voor de NK-finale bij de MB.			

## 2-3-2013 Indoor IJlon Zoetermeer

jc			
40m		Luc Orbons	5.39 CR
40m		Juras Huijben	6.35 p
50m		Luc Orbons	6.54 CR
50m		Juras Huijben	7.65
60m		Luc Orbons	7.61
60m		Juras Huijben	9.12
ver		Juras Huijben	4.61
ver		Luc Orbons	5.33
kogel_4		Juras Huijben	4.63
mc			
40m		Jinke van der Sluis	6.15
40m		Nida Huijben	6.35 p
50m		Jinke van der Sluis	7.36
50m		Nida Huijben	7.38 p
60m		Nida Huijben	8.63
60m		Jinke van der Sluis	8.64
ver		Jinke van der Sluis	4.65
ver		Nida Huijben	4.94
kogel_3		Jinke van der Sluis	7.06
kogel_3		Nida Huijben	9.01 p
md			
40m		Esther Spruit	7.33 p
50m		Esther Spruit	8.78 p
60m		Esther Spruit	10.47
ver		Esther Spruit	3.43
kogel_2		Esther Spruit	7.79 p

## 3-3-2013 Bergcross Amersfoort

jpb			
1000m	3	Dat de Kieft	4.58

door Peter Verburg

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



## 3-3-2013 Lunettencross Vught

jc			
3150m	13	Juras Huijben	12.27
mc			
2340m	1	Nida Huijben	9.06

## 9-3-2013 Crosscompetitie (fin.) Castricum

jc			
3500m	37	Juras Huijben	14.59
jd-2			
2000m	3	Tim van Enk	7.26
jd-1			
2000m	6	Ok de Kieft	7.39
jpa-2			
1500m	21	Willem Veldpaus	6.37
jpb			
1250m	11	Floris Verheije	5.46
1250m	22	Daniel van der Poel	6.01
1250m	26	Dat de Kieft	6.06
1250m	35	Antoni Elkenbracht	6.15
1250m	53	Sjoerd Froeling	6.30
	6	Phoenix jpb	62.0
mc			
2000m	6	Nida Huijben	7.57
md-2			
1500m	25	Femke Brouwer	6.52
1500m	41	Esther Spruit	7.14
mpa-2			
1500m	16	Noa Doornekamp	6.59
1500m	46	Joanne van der Poel	7.29
1500m	53	Sanne van Enk	7.35
mpd			
750m	5	Ariane Elkenbracht	4.40

## 17-3-2013 Indoor Dortmund (D)

jc			
800m		Juras Huijben	2.27.15 p
mc			
60m		Nida Huijben	8.43 p
60m		Jinke van der Sluis	8.52
800m		Nida Huijben	2.28.33
ver		Nida Huijben	5.00 CR
ver		Jinke van der Sluis	4.75 p

<b>30-3-2013</b>	<b>Openingswedstrijd</b>	<b>Papendrecht</b>				
jc			hoog		Joël van Veen	1.15 p
100m	Juras Huijben	14.33 p	kogel_2		Joël van Veen	6.69 p
800m	Juras Huijben	2.31.73 p	kogel_2		Willem Veldpaus	6.09 p
ver	Juras Huijben	4.11	1000m		Willem Veldpaus	3.40.37 p
kogel_4	Juras Huijben	5.35 p	jpa-1			
mc			60m		Johan Zomer	11.35 p
80m	Nida Huijben	10.98 p	ver		Johan Zomer	2.90 p
600m	Nida Huijben	1.44.14	1000m		Johan Zomer	4.32.55 p
80mhrd_76	Nida Huijben	13.33 p	4x60m	bm	Phoenix jpa	45.13
5/100 boven CR van Julia			jpb			
ver	Nida Huijben	4.80 p	40m		Antoni Elkenbracht	7.79
kogel_3	Nida Huijben	9.32 p	40m		Floris Verheije	7.87 p
			40m		Jacob van der Vijver	8.19 p
			40m		Iker Bruggink	8.19 p
			40m		Marcelo Jebbink	9.00 p
			1000m		Antoni Elkenbracht	4.04.53 p
			1000m		Floris Verheije	4.07.10 p
			1000m		Jacob van der Vijver	4.48.05 p
			1000m		Iker Bruggink	4.50.97 p
			1000m		Marcelo Jebbink	5.14.79 p
			ver		Iker Bruggink	1.93 p
			ver		Marcelo Jebbink	2.14 p
			ver		Jacob van der Vijver	2.43 p
			ver		Floris Verheije	2.65 p
			ver		Antoni Elkenbracht	3.02
			kogel_2		Floris Verheije	2.46 p
			kogel_2		Marcelo Jebbink	2.66 p
			kogel_2		Iker Bruggink	3.22 p
			kogel_2		Jacob van der Vijver	3.56 p
			kogel_2		Antoni Elkenbracht	3.92 p
			4x40m		Phoenix jpb	35.55
			jpd			
			40m		Job van de Vegt	8.18 p
			40m		Merijn Couperus	8.74 p
			40m		Aaron Grul	9.56 p
			600m		Job van de Vegt	2.46.36 p
			600m		Merijn Couperus	3.10.01 p
			600m		Aaron Grul	3.15.40 p
			ver		Aaron Grul	1.90 p
			ver		Merijn Couperus	2.45 p
			ver		Job van de Vegt	2.59 p
			bal80		Merijn Couperus	14.45 p
			bal80		Job van de Vegt	21.02 p
			bal80		Aaron Grul	5.62 p
			mpa-2			
			60m		Sanne van Enk	10.47
			60m		Daantje Mekel	11.21
			1000m		Sanne van Enk	4.06.74
			1000m		Daantje Mekel	4.35.50
			hoog		Daantje Mekel	0.75
<b>13-4-2013</b>	<b>Pupillencompetitie (1)</b>	<b>Lelystad</b>				
jpa-2						
60m	Willem Veldpaus	9.48 p				
60m	Joël van Veen	9.70 p				
hoog	Willem Veldpaus	1.10 p				

## UITSLAGEN!

hoog	Sanne van Enk	1.00	p	speer_700	5	Sebastiaan van der Grift	30.55	p
kogel_2	Daantje Mekele	3.77	p	mb				
kogel_2	Sanne van Enk	4.94		400m	1	Nida Huijben (c)	1.01.70	CR
mpa-1				ver	3	Nida Huijben (c)	5.08CR	
60m	Eline Brinkhuis	10.35	p	Was 4.98 van Joyce Ligthart uit 1989.				
60m	Isabel Mosterd	10.86	p					
60m	Bonnie de Vries	12.73	p					
1000m	Isabel Mosterd	4.40.03	p	<b>20-4-2013</b>		<b>CD-competitie</b>		<b>Zoetermeer</b>
1000m	Eline Brinkhuis	4.40.39	p	jc				
1000m	Bonnie de Vries	6.24.01	p	100m	1	Luc Orbons	12.24	-2,8
ver	Bonnie de Vries	2.28	p	100m	3	Juras Huijben	14.52	-2,2
ver	Isabel Mosterd	2.97	p	800m	2	Juras Huijben	2.31.77	
ver	Eline Brinkhuis	3.19	p	800m	4	Theun van der Woude	2.33.51	p
bal180	Bonnie de Vries	10.34	p	800m	4	Anass Charki	2.35.66	p
bal180	Eline Brinkhuis	11.78	p	100mhrd_8	1	Luc Orbons	15.43	p
bal180	Isabel Mosterd	17.85	p	100mhrd_8	3	Filip van der Vegt	18.79	p
mpb				ver	9	Koen Verdurmen	3.10	p
40m	Imke Boersma	7.93	p	ver	1	Luc Orbons	5.36	
40m	Elisa Couperus	8.02	p	hoog	11	Filip van der Vegt	1.30	p
1000m	Elisa Couperus	4.32.04	p	hoog	2	Sebastiaan van der Grift	1.55	p
1000m	Imke Boersma	4.45.84	p	kogel_4	9	Koen Verdurmen	5.37	p
ver	Elisa Couperus	2.68	p	kogel_4	7	Anass Charki	6.67	p
ver	Imke Boersma	2.99	p	discus_1	3	Sebastiaan van der Grift	25.23	p
kogel_2	Imke Boersma	3.22	p	speer_600	8	Theun van der Woude	19.45	p
kogel_2	Elisa Couperus	3.33	p	speer_600	2	Sebastiaan van der Grift	36.25	p
4x40m	bm	Phoenix mpb	33.14	4x100m	5	Phoenix jc	57.36	
mpc				jd				
40m	Anna Verstedden	8.18	p	80m	1	Rodney Kuisch	12.51	p
40m	Cloé ten Boom	9.08	p	80m	3	Koen Willemen	12.76	p
600m	Anna Verstedden	2.49.81	p	80m	2	Menno Akkerman	13.14	p
600m	Cloé ten Boom	2.55.94	p	80m	5	Ok de Kieft	13.31	p
ver	Cloé ten Boom	2.46	p	1000m	2	Tim van Enk	3.17.38	
ver	Anna Verstedden	2.63	p	1000m	7	Ok de Kieft	3.33.99	
bal80	Anna Verstedden	13.61	p	1000m	3	Rodney Kuisch	3.53.95	
bal80	Cloé ten Boom	7.25	p	1000m	10	Sjaak Rijkse	4.16.20	p
mpd				80mhrd_76	1	Rodney Kuisch	16.36	p
40m	Sophie Zomer	9.65	p	80mhrd_76	3	Thomas Boonen	16.39	p
600m	Sophie Zomer	3.05.14	p	80mhrd_76	2	Floris Roest	16.74	p
ver	Sophie Zomer	1.94	p	80mhrd_76	3	Koen Willemen	17.20	p
bal80	Sophie Zomer	10.00	p	80mhrd_76	7	Sjaak Rijkse	23.14	p
				ver	10	Robin Hetharia	3.73	p
				ver	6	Thomas Boonen	3.81	p
<b>14-4-2013</b>	<b>B-competitie (1)</b>			hoog	13	Menno Akkerman	1.10	p
(hier alleen de jc en mc)				hoog	11	Noah Francisca	1.20	p
800m	5	Juras Huijben	2.34.57	kogel_3	2	Noah Francisca	8.81	p
ver	11	Filip van der Vegt	3.79	kogel_3	1	Robin Hetharia	9.32	p
ver	4	Luc Orbons	5.48	discus_1	5	Tim van Enk	17.74	p
hoog	8	Sebastiaan van der Grift	1.55	discus_1	2	Noah Francisca	20.55	p
pols	6	Luc Orbons	2.20	discus_1	1	Robin Hetharia	20.98	p
kogel_5	3	Thijs Masmeyer	8.97	speer_600	5	Tim van Enk	22.83	p
discus_1,5	10	Sebastiaan van der Grift	18.54	speer_600	3	Floris Roest	26.02	p



speer_600	17	Sjaak Rijksen	8.42	p
4x80m	3	Phoenix jd	48.46	
mc				
80m	1	Jinke van der Sluis	11.07	p
80m	3	Rachella Boodoe	11.51	
80m	7	Merel Willemsens	12.75	
1000m	6	Fieke Witte	3.35.53	
1000m	12	Jamie Jansen	4.27.26	p
1000m	13	Hannah Jansen	4.41.50	p
1000m	14	Nubia-Grace Hoop	4.51.35	p
80mhrd_76	2	Fieke Witte	14.63	-3,5
80mhrd_76	4	Hannah Jansen	18.67	p
ver	11	Jamie Jansen	2.24	
ver	10	Nubia-Grace Hoop	3.31	p
ver	2	Jinke van der Sluis	4.58	
hoog	5	Rachella Boodoe	1.35	p
kogel_3	8	Jorieke Beernink	7.00	
kogel_3	6	Merel Willemsens	7.89	p
discus_1	8	Merel Willemsens	15.05	p
discus_1	5	Jorieke Beernink	17.90	p
speer_500	7	Jorieke Beernink	17.80	p
speer_500	11	Hannah Jansen	7.37	p
4x80m	2	Phoenix mc	42.79	
md				
60m	2	Milou Eijsbroek	10.28	-5,2
60m	3	Femke Brouwer	10.34	-5,2
60m	4	Jannah de le Lijs	10.64	p
60m	6	Jade Hermkens	9.59	p
1000m	5	Femke Brouwer	3.41.95	p
1000m	11	Esther Spruit	4.02.08	
1000m	13	Ellis Blokdijk	4.02.90	p
60mhrd_76	1	Jade Hermkens	12.28	p
60mhrd_76	3	Anne van Gils	13.33	p
60mhrd_76	6	Milou Eijsbroek	13.61	p
60mhrd_76	4	Esther Spruit	14.07	-6,2
60mhrd_76	6	Ellis Blokdijk	14.10	p
ver	10	Carlijn Zwart	3.38	p
ver	5	Jade Hermkens	3.59	p
hoog	11	Jannah de le Lijs	1.00	
kogel_2	6	Femke Beernink	7.72	p
discus_0,75	8	Anne van Gils	16.72	p
discus_0,75	7	Carlijn Zwart	16.90	p
discus_0,75	6	Femke Beernink	17.48	p
speer_400	12	Puck Mekel	10.85	p
speer_400	2	Femke Beernink	18.87	p
4x60m	3	Phoenix md	37.71	
4x60m	5	Phoenix md	40.17	



De aangespoelde bruinvis

## De BOMBARDON

**Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie**

"Wat een heerlijke ruimte en sfeer!"

"Dit zou voor iedere ouder uitstekend zijn"

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

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

De opdracht was: 'Als ik aan HERMAN denk, denk ik aan...' en dit was het resultaat:

**Frequentie**  
**Groene trui**  
**Buikspieren**  
**Tas met sinaasappel**  
**Smal opdrukken**  
**15 tot 18 per 10 sec**  
**Tergend langzaam**  
**Brood**  
**Wijdbeense dribbel**  
**Met een kuch**  
**Bier**  
**Rek op, rek op...**  
**Postbode jas**  
**Vlees**  
**Jan Primus**  
**NIET narekken**  
**Op je hoofd staan**  
**Boomstamwerpen**  
**Exact uitgemeten**  
**HRT (Herman's Running Team)**  
**Koprol (in de sneeuw)**  
**Armen langs je lichaam**  
**Molenwieken**  
**Hordenzit-buikrol**  
**Stofzuigen**  
**Blote voeten**  
**Plots verdwenen in het bos**



Herman, dank je wel voor alle vele uren trainersarbeid die je in ons gestoken hebt. Op de baan, in het bos, in de zaal... in al die tijd heb je ons vele oefeningen bijgebracht (de langste denktijd die ik klokke voordat een Herman-oefening werd uitgebeeld tijdens het maken van foto's voor het afscheidsboekje lag ruim onder de minuut!) Nu de tijd weer aan jezelf. Want zoals we laatst konden constateren tijdens de Mijlen van Zeist kun je nog een hoop PR's breken. Kortom: lekker trainen (wijdbeens, kuchend??), lekker eten (veel vlees??), lekker drinken (bier??) en nagenieten... Herman, BEDANKT!

*Saskia de Vries-van Vugt*



# ZOMERKLAAR?



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

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

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

De complete hardloophwinkel

## RUN2DAY

Mariestraat 10, Utrecht  
Grote Haag 12,9, Amersfoort

## NSK Ekiden

Soms lijkt het alsof er bij de studenten alleen gezelligheid op het programma staat, maar er wordt wel degelijk hard getraind voor wedstrijden. In de afgelopen periode was er weer een Phoenix-afvaardiging actief bij het NSK Indoor en het NSK Ekiden.

Ik zal beginnen bij de Indoor. Super leuk dat er zoveel Phoenix-atleten mee deden! Met een groep van 34 wedstrijddeelnemers en nog een aantal supporters waren wij in Apeldoorn aanwezig. De prestaties die deze dag geleverd zijn, zijn hiernaast in het stukje van Lars beschreven.

Helaas is deze dag ook onze Phoenix-vlag 'gebrast'. Om deze terug te krijgen werden wij verplicht om deel te nemen aan het NSK Ekiden. Dus zijn wij afgereisd naar Zwolle om hier deel te nemen aan deze estafettewedstrijd. Van te voren hadden wij gedacht niet het allersterkste team te hebben, maar een ander team dat alleen uit zwemmers bestond toch wel voor te kunnen blijven.

Met toptijden van Marieke (45.00 op de 10km) en Sjoerd (37.22) kreeg het Phoenix team bestaande uit Sanne, Marieke, Mirthe, Sjoerd, Anne en Lars het voor elkaar om in de categorie Mixed teams het goud binnen te slepen. Ook Anton heeft mee gedaan en goud gewonnen, maar dan in de categorie voor mannen. Na de wedstrijd hebben wij nog lekker in de zon genoten van een, voor NSK begrippen, zeer goede maaltijd. Voor de Studentencie zat de dag er nog niet op, zij hebben deelgenomen aan een workshop en de ALV van Zeus.

Dan hebben we vanuit de Studentencie nog het volgende bericht: Op 9 en 10 mei is het NSK baan in Groningen. Graag zien wij hier alle student atleten van Phoenix terug! Inschrijven kan op [www.nskbaan.nl](http://www.nskbaan.nl). Ook 24 mei kan vast in de agenda geschreven worden, dan is het NSK meerkamp in Eindhoven (100m, ver, speer, 800m).

*Mirthe Muilwijk*

## NSK Indoor 2013

Zaterdag 2 maart was het dan eindelijk zover: het NSK Indoor 2013 stond weer op de agenda. Ongeveer 30 fanatieke helden van de AV Phoenix, opgepompt en afgetraind, waren klaar om legendarische prestaties neer te zetten. Aan de aanhang had het in ieder geval niet gelegen want de meest fanatieke hooligans kwamen van Phoenix en schreeuwden de atleten naar een top-prestatie.

Na een treinrit van iets meer dan een uur moesten bij aanvang eerst nog de collegekaarten en inschrijvingen gecheckt worden door de altijd beleefde en gezellige vrijwilligers die dit toernooi tot een succes maakten. De wedstrijd vond plaats van ongeveer 10.00 uur tot ongeveer 17.30 uur.



Het begon allemaal met de 800 meter voor mannen en vrouwen, met direct al winst voor Marijke in een tijd van 2.17.80. De rest van de dag supportereren leverde, naast verschillende persoonlijke records, ook nog twee medailles op voor Mariska. Goud op de 60m in 7.86, en zilver op 60mh in 9.06.

De 3000 m die volgde was een minder groot succes. Door te sterke concurrentie, de droge lucht in de zaal en mijn beperkte looptechniek viel Phoenix helaas buiten de medailles. Wel waren de tijden heel goed gezien de omstandigheden.

Bij de 60m was er bij de vrouwen wel succes met een

finaleplaats voor Phoenix. En bij de 60m Horden deden de atleten vooral heel hard hun best. De 400 m was ook een succes met een finaleplek bij de heren. Bij de technische onderdelen werden er, ondanks veel persoonlijke records, geen medailles gewonnen.

Het toernooi werd afgesloten met het koningsnummer en misschien wel het meest spectaculaire onderdeel: de 4x200 meter, waar maar liefst vier Phoenix-teams aan de start verschenen. Ondanks dat er erg hard werd gelopen was de algemene conclusie dat er nog wat meer getraind moet worden op het overgeven van het stokje, omdat daar nog wat winst in viel te behalen. Al met al was het een zeer geslaagd toernooi waar goed in is gepresteerd.

Tijdens deze uren vol spanning en plezier is er echter wel iets dramatisch gebeurd: de Phoenix-vlag werd gejat. Door deze gemene daad werden we als Phoenix gedwongen om mee te doen aan de NSK Ekiden. Waar dat op uit liep is door Mirthe in het stukje hiernaast beschreven.

Na de spectaculaire prijsuitreiking maakten de atleten zich op voor het meest dramatische onderdeel en dieptepunt van dit voor de rest geweldig georganiseerde toernooi: de avondmaaltijd. Het is onbegrijpelijk om 60

hongerige atleten een karig plastic bordje pasta met een schiepe saus voor te schotelen. Gelukkig werd dit slipper-tje ruimschoots gecompenseerd door het feest.

Nadat de atleten de maaltijd hebben gecompenseerd met een bezoek aan het gebouw met de grote M, de dames gezellig samen hebben gedoucht, en de mannen iets te goed hebben ingedronken, kwam namelijk het hoogtepunt van het evenement: het Feest! Met als thema Disney en de redelijk aangeschoten sfeer was dit feest echt Fout met een hoofdletter F, maar wel ontzettend geslaagd. Er werd helemaal losgegaan op muziek van jungle book en er ontstond zelfs een aantal romances van mensen wiens naam ik niet noem.

Nadat het feest om 2.00 uur afgelopen was maakten de diehards die overbleven zich op voor een korte nacht, en de volgende ochtend een goed ontbijt. Vooral in verhouding met de avondmaaltijd. Nadat alles werd opgeruimd maakten alle atleten zich moe maar voldaan klaar om weer huiswaarts te keren. Het was een fantastisch toernooi!

*Lars de Winter*



## Klein Paspoort

Naam: Mayke Verweij  
Beroep: Adviseur HRM/teammanager bij Monuta (Uitvaartzorg en Verzekeringen)  
Lid van Phoenix sinds: 1 juli 2006  
Trainer: Een heleboel recreantentrainers... ik train, als ik niet geblesseerd ben (dat ben ik nooit, alleen nu even wel), drie keer in de week.  
Favoriete atletiekonderdeel: De halve marathon en dan het liefst op Terschelling  
Prestatie waar ik het meest trots op ben: Mijn eerste halve marathon onder de twee uur, Linschoten 2006. (Ik ben dus een echte recreant).



Daarnaast zijn er allerlei regelingetjes. Trainers informeren over bijscholing, sleutels, je kan het zo gek niet bedenken. Soms is het net werk...;-). Je moet wel oog hebben voor wat er gebeurt, weten wat er speelt en je moet zaken bespreekbaar kunnen maken."

Mayke doet het allemaal met hetzelfde enthousiasme dat we van haar kennen tijdens de training. "Wat ik leuk vind, is dat de trainers allemaal zo gedreven en enthousiast zijn, ieder op zijn of haar eigen manier. Als je van hardlopen houdt en je spreekt een trainer individueel en hij of zij vertelt vol passie waarom hij of zij trainer is, dan kan ik van zo'n gesprek enorm genieten."

Zeker voor de recreanten van Phoenix is Mayke Verweij een bekend gezicht. Niet alleen op de baan, maar ook bij de bostraining op zaterdagochtend en tijdens de diverse gezamenlijke wedstrijden als Egmond, Linschoten, Bunnik springt ze in het oog met haar rode haardos en uitbundige glimlach. Een echt grootverbruiker, zoals ze het zelf noemt. Drie keer per week traint ze bij de vereniging, voor Mayke een reden om ook iets terug te doen voor Phoenix.

### Stimuleren en motiveren

Op het moment zijn er dertien recreantentrainers en nog twee trainsters in opleiding. Een mooi aantal, maar volgens Mayke is het altijd fijn om trainers 'achter de hand te hebben'.

Mayke: "Een vereniging als Phoenix kan alleen bestaan, als er mensen zijn die zich als vrijwilliger willen en kunnen inzetten. Zelf ben ik sinds 2007 lid van de webredactie en sinds begin 2012 ben ik tevens trainerscoördinator. Ik ben gevraagd door Arjeh Mesquita. Hij was toen bestuurslid recreanten. Waarom werd ik gevraagd...? Ik ben er vaak en ik heb overal een mening over. Het leek me een leuke en waardevolle functie, omdat ik vind dat er op een leuke manier training wordt gegeven. Trainers zijn natuurlijk enorm belangrijk voor de vereniging. Daar moeten we goed voor zorgen. Ik heb trouwens bij de recreantentrainers gevraagd of zij me zagen zitten in deze functie. Dat bleek het geval. Tja, draagvlak is altijd belangrijk."

"Trainers zijn ook mensen met gewone banen. Soms is een trainer minder beschikbaar, of is hij of zij geblesseerd. Voor de continuïteit is het altijd goed om mensen op te leiden. Als recreantentrainer moet je mensen kunnen stimuleren en kunnen motiveren. Je moet voor een groep kunnen staan en mensen naar een hoger looppniveau kunnen brengen. Recreanten zijn een andere categorie loper dan wedstrijdlopers. Sommige recreanten komen iedere week, sommigen alleen als het mooi weer is. Dat moet je accepteren."

Als trainerscoördinator voert Mayke evaluatiegesprekken met de trainers. Onderwerpen die aan de orde komen zijn bijvoorbeeld het functioneren van de trainer, de onderlinge samenwerking tussen trainers onderling en de atleten. "Maar ik vind het ook belangrijk dat er aandacht is voor wat de trainer zelf wil, wat zijn of haar beschikbaarheid is, of er zaken zijn die hij of zij anders zou willen et cetera", aldus Mayke, die ook één of twee keer per jaar alle trainers bij elkaar roept voor een trainersoverleg. "Daarin kijken we terug op het afgelopen seizoen, en kijken we vooruit op het nieuwe seizoen. Zorg dragen voor continuïteit is belangrijk en zorgen dat er een kloppend rooster is."

Leden die zich herkennen in bovenstaande omschrijving en meer willen weten over het trainerschap bij Phoenix, kunnen contact opnemen met Mayke. "Ik bespreek dan graag wat je ambities zijn. Dan kunnen we kijken of je als trainer geplaatst kunt worden en of je een opleiding kunt volgen."

*Hans Rebers*

### **Sponsorcommissie zoekt leden**

Dit jaar lopen de meeste sponsor contacten van Phoenix af. Om voor de komende periode weer goede afspraken te maken met verschillende partijen zoeken we mensen die daar een uitdaging in zien. Er zijn nieuwe afspraken met de huidige sponsoren nodig en we willen kijken of en hoe we nog nieuwe sponsoren kunnen aan trekken. Neem contact op met [secretaris@avphoenix.nl](mailto:secretaris@avphoenix.nl).

### **Hulp bij organisatie Berekuilloop.**

Wie wil er een paar keer per jaar de organisatie van de Berekuilloop ondersteunen? De werkzaamheden zijn o.a. inschrijven van de deelnemers, parcours uitzetten etc. Een paar keer op zondagochtend een bijdrage leveren aan een leuke trimloop! Meld je aan via [berekuilloop@avphoenix.nl](mailto:berekuilloop@avphoenix.nl).

### **Vrijwilligerscommissie**

Een leuke functie om het fundament (de vrijwilligers) van de vereniging te versterken. Wat je kan doen is bijvoorbeeld het interviewen van vrijwilligers voor een stukje in 't Phoentje, een actiecampagne bedenken om informatie van leden van Phoenix in de nieuwe database te krijgen en manieren bedenken om zoveel mogelijk vrijwilligers en taken te matchen. Neem contact op met Karola Mulder via [verenigingsmanager@avphoenix.nl](mailto:verenigingsmanager@avphoenix.nl).

### **Clubbladredactie**

't Phoentje zoekt mensen die het leuk vinden om stukjes te schrijven, om ingeleverde stukken te lezen en eventueel te bewerken. Heb je interesse om daaraan mee te werken en ook de kwaliteit, de vormgeving en inhoud van 't Phoentje te bewaken, neem dan contact op via [clubblad@avphoenix.nl](mailto:clubblad@avphoenix.nl).

### **Jurycoördinator WOC**

Ben jij goed in het regelen en plannen? Zonder juryleden zijn er geen wedstrijden en daarmee is dit een zeer belangrijke en gewaardeerde functie wanneer het gaat om de organisatie van wedstrijden. Wil je meer weten, neem dan contact op via [woc@avphoenix.nl](mailto:woc@avphoenix.nl).

### **Oudercommissie zoekt nieuwe ouders van pupillen**

De Oudercommissie ondersteunt de trainers bij verschillende activiteiten die Phoenix organiseert naast de trainingen, zoals de filmavond, strandtraining en het pupillenkamp. De oudercommissie komt vier keer per jaar gezellig bij elkaar met koffie en koek. Wil je hier een bijdrage aan leveren en meer doen dan alleen halen en brengen neem dan contact op met Pauline via [paulineverburg@tiscali.nl](mailto:paulineverburg@tiscali.nl).

### **Trainerscoördinator senioren**

Wie gaat het stokje overnemen van Paul Kommeren? Als trainerscoördinator ben je eerste aanspreekpunt voor de seniorentrainers van AV Phoenix. Je onderhoudt de contacten met de huidige trainers, houdt je ogen open voor potentiële nieuwe trainers en voert op gezette tijden evaluatiegesprekken. Meer weten over deze functie? Neem contact op met Karola Mulder via [verenigingsmanager@avphoenix.nl](mailto:verenigingsmanager@avphoenix.nl).

### **Commissielid Jeugdloop Maliebaanloop**

Kun jij goed organiseren, communiceren en motiveren? Voor de Maliebaanloop zijn we nog op zoek naar iemand die de MBB 1k Jeugdloop wil organiseren, een wedstrijd van 1 kilometer voor kinderen van 4 tot en met 13 jaar. Lijkt dit je leuk? Neem dan contact op met Simon van den Enden via [svdenden@gmail.com](mailto:svdenden@gmail.com).



Al de hele week beloofde de weersverwachting echt crossweer, met een boel regen en wind. Maar op zondag 17 maart bleek dat best mee te vallen en ging er onder de 25 mannen en vrouwen senioren zelfs een behoorlijk aantal van start in slechts een korte broek en een singletje. En dat kon natuurlijk ook makkelijk, als je maar hard genoeg loopt word je vanzelf warm.

Tot vlak voor het startcommando (tot verwarring van enkelen was er geen startschot) werd er nog flink gediscussieerd of men voor de lange afstand 4 of 5 rondjes diende af te leggen. Op de ene aankondiging had 4 rondes gestaan, op de andere 5; maar volgens de wedstrijdleiding waren het er toch echt 5 en als de wedstrijdleiding dat zegt dan is het zo.

Meteen na de start ontstond er een kopgroepje bestaande uit Bas, Jeroen en Leon. Bas zwaaide al na een ronde af en werd onbedreigd clubkampioen op de korte cross. De ronde kronkelde flink door het Panbos en bevatte enkele scherpe bochtjes, laaghangende takken, een flink stuk mul zand en een paar pittige heuveltjes. Dit bleek Leon beter te liggen dan Jeroen en dus eindigde hij uiteindelijk bijna een halve minuut voor Jeroen.

Het voordeel van zo'n clubkampioenschap is dat er alleen maar bekenden meedoen en langs de kant staan (die paar wandelaars en honden die verbaasd opkeken als er weer een Phoeniciër langs stooft rekenen we even niet mee). Voor het publiek is het leuk omdat ze iedereen kennen die meedoet en voor de deelnemers is het fijn dat ze aardig kunnen inschatten hoe goed hun concurrenten zijn, ze trainen immers meerdere keren per week samen. Enkele

deelnemers van de korte cross, waaronder Gerrieke (winnaar bij de dames op dat onderdeel) liepen tegen de richting uit en dus werd je op de meest onverwachte plekken in het bos aangemoedigd.

Ik kon enkele rondjes het spoor van Arjen volgen, maar moest hem toch laten gaan. In de laatste ronde hoorde ik Simon snel naderen. Ik besloot om eens tactisch te gaan lopen en hem op te wachten, om hem dan vervolgens in het laatste stukje met een genadeloze eindsprint weer te passeren. Door de vermoeidheid was ik echter even vergeten dat hij eigenlijk Simon van den Laatste Enden heet en dat juist hij altijd iedereen verslaat in de eindsprint. En dat gebeurde natuurlijk ook, moeiteloos sprintte Simon bij me weg terwijl ik alleen maar betoeterd kon toekijken hoe hij de vierde plaats pakte.

Eenmaal over de finish volgde de rest van het veld al snel. Daaronder ook Saskia, die de titel bij de dames voor zich opeiste. Na kort te hebben uitgehijgd werd er gezamenlijk uitgelopen en daarbij werden gelijk alle linten, pijlen en andere markeringen opgeruimd, zodat de organisatie zich geheel kon richten op de uitslag en de prijsuitreiking. In het Panboshok namen alle prijswinnaars hun paascadeautjes dolgelukkig in ontvangst en keerde iedereen weer terug naar huis, helemaal klaar voor het zomerseizoen!

*Siem Uittenhout*







# Starshoe Zeist; het beste sportschoen-advies voor verantwoord sporten

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

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

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

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



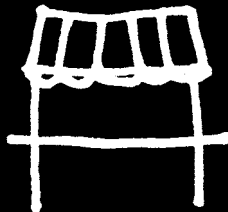
## Verse biologische groente uit Utrechts achtertuin?

Dat kan bij **Tuinderij De Volle Grond** op twee manieren:

**Groenteabonnement:** elke week een tas vol verse seizoensgroenten uit Amelisweerd. Kijk voor meer informatie op: [www.tuinderijdevollegrond.nl](http://www.tuinderijdevollegrond.nl)



Of...



### Boerenmarkt Utrecht

Elke vrijdag staan we met een ruim assortiment aan verse groenten en fruit op de Boerenmarkt Utrecht op Vredenburg. Van 10.00 tot 18.00 uur.

Meer informatie: [www.boerenmarktutrecht.nl](http://www.boerenmarktutrecht.nl)

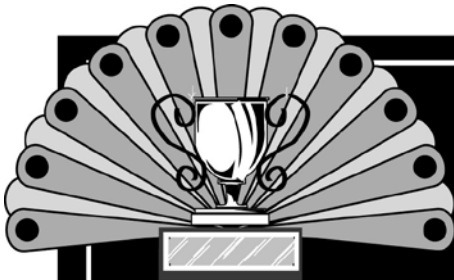
# Ron Agterberg



**DE  
SCHARRELSLAGER<sup>©</sup>**



Nachtegaalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894



de hoogste kwaliteit  
tegen de laagste prijs

# NICO PAUW

## SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

Zo'n overgang van indoor/cross naar baan- en wegseizoen levert altijd weer een kleine dip op in de prestaties, maar gelukkig zijn de eerste competitierondes al gehouden op het moment van schrijven en dat maakt de keus opvallend ruim.

### 10 miles

Actief op de competitie, of beter gezegd vele competities, is **Yara van Dee**. Een heerlijk pr 13.23 op de B-competitie in Hilversum op de 100m, een versprong van 5.00 en 31.71 met de discus bij de senioren, het kan niet op. En daar geven we de miles dan ook voor (al was ze inmiddels wel al 2.99 verder met de discus, maar dat komt volgend Phoentje pas in de uitslagen).

### 9 miles

De beste prestatie op dit onderdeel sinds vele jaren komt op naam van **Tieme Klinkers**. Voor mij een nieuwe naam, maar met een prachtige 1.90 bij hoogspringen pakt hij meteen de winst bij de seniorencompetitie en ook zijn versprong van 6.19 is veelbelovend.

### 8 miles

Begin maart werden de berichten uit San Sebastian goed doorgegeven via de website: **Pascale Schure** deed er mee aan het EK Masters en vooral de 27.63 op de 200m daar (en 8.34 op 60m) is reden voor een flink stel miles. Oh ja, zij combineert ook een pak competities en van al die prestaties is de 26.76 op de 200m erg fijn. Ontzettend jammer van dat luizige zuchtje wind teveel.

### 7 miles

Ook hier een zuchtje wind te veel, maar de 200m van **Mariska Bun** van 25.71 zorgde wel voor een flink pak punten. En dat naast de 100m in 12.35.

### 6 miles

Net nog winnaar van de p-tjes parade, vind je je naam hier ook al terug. Tja, als je toch bij de b-competitie ingezet wordt tel je ook hier mee en dat geldt dan vooral de 400 m in 1.01.70 van **Nida Huijben**. Een outdoor-pr!

### 5 miles

Debutant **Remy Reeders** mocht bij de seniorencompetitie meteen aan de bak voor de 100m (11.80) maar vooral ook de speer een eind weg werpen. Het ding landde na 45.11 en dat smaakt naar meer.

### 4 miles

Ook op de 100m was **Alice Achterberg** lekker snel bij de seniorencompetitie, helaas ook met dat zuchtje wind te veel maar met 12.64 is wel duidelijk dat er nog prachtige tijden in de 12 gaan volgen, met geldige wind.

### 3 miles

Met een afgetekende overwinning pakt **Marijke de Visser** de draad weer op, 10.30.09 bij de competitie op de 3000m loopt ze een nieuw pr in de buitenlucht en dat biedt uitzicht op meer.



### 2 miles

Deze miles gaan naar de vermoedelijk meest actieve atleet dit voorjaar. **Martijn Spaan** verschijnt gemiddeld per wedstrijd 3 keer in de uitslagen en dat alleen al verdient een vermelding. En omdat er ook pr's zitten bij al het werpen, slingeren en stoten, krijgt hij er miles voor.

### 1 mile

Nog een competitie-debutant hier is **Arjen van der Logt**, die in Beverwijk meteen aan de bak mocht op de 5000m en dat deed in een prima 16.35.71. We nemen aan dat het een pr is.

We zagen trouwens wel meer opvallende zaken. Bert Kamphorst liep een prachtige 1.00.40 bij de Zeistse mijlen, in Alphen zou hij zelfs 34.54 op de 10 km gelopen hebben maar ik twijfel toch een beetje aan de afstand bij die wedstrijd. En na 19 jaar stoot Iris Kamp de kogel naar een nieuw pr van 8.68.

	Oud	Nieuw	Stand
Marijke de Visser	10	3	13
Mariska Bun	6	7	13
Yara van Dee		10	10
Menno Zuidema	9		9
Nida Huijben	3	6	9
Tieme Klinkers		9	9
Maarten van Ommen	8		8
Pascale Schure		8	8
Lorraine Ravenstein	7		7
Max Verbrugge	5		5
Remy Reeders		5	5
Iris Kamp	4		4
Alice Achterberg		4	4
Pascale Schure	2		2
Martijn Spaan		2	2
Jasper Commandeur	1		1
Arjen van der Logt		1	1

# UITSLAGEN!

## 23-2-2013 Nk Indoor Junioren (dag 1) Apeldoorn

ja				
60m		Jeroen Peetoom	7.52	p
ma				
60m	s.	Mariska Bun	7.85	
60m	hf	Mariska Bun	7.83	
400m	s.	Lisa Rodenburg	63.13	p
400m	hf	Lisa Rodenburg	62.99	
mb				
60m		Yara van Dee	8.35	p
kogel_3		Yara van Dee	11.27	

## 24-2-2013 Nk Indoor Junioren (dag 2) Apeldoorn

jb				
hoog	10	Max Verbrugge	1.80	CR
ma				
60mhrd_84	3	Mariska Bun	9.01	
60mhrd_84	s.	Mariska Bun	9.12	

## 24-2-2013 Midden-Delfland Halve Schipluiden

h45				
10,6km		Frank Staal	39.21	

## 24-2-2013 Bosloopcompetitie Harderwijk

hsen				
10km	1	Menno Zuidema	35.59	
h35				
10km	2	Simon van den Enden	37.18	
dsen				
5km	1	Lorraine Ravestein	19.22	
5km	2	Karin Gorter	20.15	

## 2-3-2013 NSK Indoor Apeldoorn

hsen				
60m	s.	Jeroen Witteveen	7.56	
60m	hf	Jeroen Witteveen	7.51	
400m		Bas Jubels	51.80	
800m		Dennis de Groot	2.05.58	
800m		Peter Spannring	2.07.47	
3000m		Teun Bijman	11.35.83	
3000m		Leon Graumans	8.51.76	
60mhrd_106		Joris Koenders	10.77	
kogel_7		Joris Koenders	8.88	
4x200m		Phoenix hsen	1.34.90	
		Dennis de Groot, Jeroen Witteveen, ?,?		

dsen				
60m	s.	Alice Achterberg	8.30	
60m	hf	Alice Achterberg	8.19	
60m	4	Alice Achterberg	8.12	
60m	s.	Iris Hussels	8.57	
60m	hf	Iris Hussels	8.63	

28

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



60m		Eline Albers	8.88	
400m	s.	Lisa de Ruiter	63.45	
400m	7	Lisa de Ruiter	63.50	
400m		Inge van 't Veer	68.75	
400m		Anne Elevelt	71.03	
800m		Marijke de Visser	2.17.80	
800m		Inge van 't Veer	2.39.19	
3000m		Marieke Gimbel	12.17.70	
60mhrd_84		Mirthe Muilwijk	11.64	
hoog		Sanne van Essen	1.45	
hoog		Mirthe Muilwijk	1.30	
4x200m		Phoenix dsen	1.59.41	
team 2:		Anne, Mirthe, Lisa, ? (team 1 dq)		
4x200m		Phoenix dsen	2.01.30	
team 3:		Anne van Heerenbeek, Lotte, ?, ?		
d35				
60mhrd_84		Neeltje van Hulten	9.40	
ma				
60m	s.	Mariska Bun	7.98	
60m	hf	Mariska Bun	7.91	
60m	1	Mariska Bun	7.86	
400m	s.	Lisa Rodenburg	63.45	
400m	5	Lisa Rodenburg	63.29	
60mhrd_84	s.	Mariska Bun	9.40	
60mhrd_84	2	Mariska Bun	9.06	

## 2-3-2013 Veneboerloop Drachten

hsen				
10km	24	Arjen van der Logt	34.51	

## 2-3-2013 DES Halve Marathon Eersel

h50				
halve	13	Herman Lenferink	1u14.52	

## 2-3-2013 Open Zeeuwse Crosskampioenschappen

### Goes

h60				
7500m	2	Ad Buijs	28.34	

## 2-3-2013 Indoor Ilion Zoetermeer

buiten-onderdeel bij indoorwedstrijd				
mb				
discus_1		Yara van Dee	32.17	

<b>3-3-2013</b>		<b>20 van Alphen</b>	<b>Alphen a/d Rijn</b>
hsen			
10km		Hans Rebers	35.18
20km		Vincent Klarenbeek	1u31.54
h50			
10km		Bert Kamphorst	34.54

<b>2-3-2013</b>		<b>Bergcross</b>	<b>Amersfoort</b>
hsen			
8800m	1	Menno Zuidema	31.00
8800m	3	Jeroen Rodenburg	31.49
8800m	7	Marc Leijens	33.31
8800m	10	Mark Broekman	34.20

<b>2-3-2013</b>		<b>Trappenbergloop</b>	<b>Huizen</b>
hsen			
10km	3	Siem Uittenhout	37.25
h40			
10km	1	Bernard te Boekhorst	34.12
10km	2	Bart Luijk	37.24
h45			
5km	11	Eric de Jonge	21.33

<b>9-3-2013</b>		<b>Winterslinteren</b>	<b>Zwolle</b>
hsen			
kogelsl_7		Martijn Spaan	20.57
kogelsl_7		Martijn Spaan	21.58

<b>10-3-2013</b>		<b>CPC Loop</b>	<b>Den Haag</b>
hsen			
halve	86	Maarten van Ommen	1u13.00
halve	173	Sjoerd van Reeuwijk	1u23.20
dsen			
halve	637	Lidwien Koot	2u11.45
halve	642	Esther Havekes	2u12.05
hsen			
10km	262	Roland Boontje	43.32
h35			
10km	2471	Rob Visser	55.50
h55			
10km	3959	Nico de Jong	1u01.35
d60			
10km	2010	Anne Kool	1u01.45

<b>10-3-2013</b>		<b>30 van Tilburg</b>	<b>Tilburg</b>
h50			
30km	10	Herman Lenferink	2u30.33

<b>20-3-2013</b>		<b>EK Masters Indoor</b>	<b>San Sebastian</b>
d35			
60m	S.	Pascale Schure	8.34

60m	7	Pascale Schure	8.39	
200m	8	Pascale Schure	27.63	CR

<b>24-3-2013</b>		<b>Goed Beter Best Loop</b>	<b>Best</b>
hsen			
7,4km	3	Mark Broekman	26.34

<b>24-3-2013</b>		<b>Zandvoort Circuit Run</b>	<b>Zandvoort</b>
hsen			
12km	22	Maarten van Ommen	41.50
h35			
12km	1471	Rob Visser	1u04.31
h40			
12km	2706	Jeroen Sengers	1u13.09
dsen			
12km	17	Marieke Gimbel	57.21

<b>24-3-2013</b>		<b>Mijlen van Zeist</b>	<b>Zeist</b>
h40			
10em	1	Bernard te Boekhorst	0u55.10
h50			
10em	4	Bert Kamphorst	1u00.40
10em	8	Herman Lenferink	1u16.39

<b>27-3-2013</b>		<b>NK Veldloop Gemeentenambtenaren</b>	<b>Groningen</b>
h60			
6km	1	Ad Buijs	24.30
9km	1	Ad Buijs	35.57

<b>1-4-2013</b>		<b>Paaswedstrijd</b>	<b>Amersfoort</b>
hsen			
100m		Dennis de Groot	11.95 -1,3
100m		Bas Jubels	12.25 -3,9
200m		Bas Jubels	23.70 -1,7
200m		Dennis de Groot	24.30 -1,5
200m		Jeroen Eerden	29.66 -1,5
400m		Bas Jubels	52.72
kogel_7		Martijn Spaan	8.63
discus_2		Martijn Spaan	23.76
speer_800		Martijn Spaan	22.45
h45			
400m		Eric de Jonge	61.63
kogel_7		Carel van der Werf	8.63
discus_2		Carel van der Werf	26.44
speer_800		Carel van der Werf	31.93
dsen			
100m		Iris Hussels	14.12 0,2
200m		Iris Hussels	29.13 p
400m		Anne Elevelt	72.85
400m		Mirthe Muijlwijk	75.85
400mhrd_76		Anne Elevelt	79.34

## UITSLAGEN!

400mhrd_76	Mirthe Muilwijk	82.95	
kogel_4	Vivian Boer	8.11	p
discus_1	Vivian Boer	18.76	
speer_600	Vivian Boer	34.60	p
mb			
kogel_3	Yara van Dee	10.22	
discus_1	Yara van Dee	27.81	
speer_500	Yara van Dee	28.22	

### **1-4-2013 Oude Maasloop Barendrecht**

h35			
10km	2	Jaap Vink	35.54

### **1-4-2013 City Run Culemborg**

h40			
10km	1	Ruud Kamp	37.05
h50			
10km	27	Mario van der Lingen	45.24

### **6-4-2013 Condensloop Leeuwarden**

hsen			
10km	2	Arjen van der Logt	34.56

### **6-4-2013 Volvo Furness Car halve Ommen**

d5en			
5km	6	Krista Tjerckstra	26.35

### **7-4-2013 Dwars Door Dordt Dordrecht**

hsen			
10km	2	Leon Graumans	32.53

### **7-4-2013 Drutenloop Druten**

h40			
10km	2	Bernard te Boekhorst	33.24

### **7-4-2013 RAGE-Blokmeerkamp Huizen**

jb			
200mhrd		Luc Reij	28.69 p
mb			
800m		Nina van Eijk	2.52.62
1000m		Nina van Eijk	3.36.73

### **7-4-2013 NSK Ekiden Zwolle**

mix			
ekiden	1	Phoenix mix	3u09.27
Sanne van Essen, Mirthe Muilwijk, Sjoerd van Reeuwijk, Lars de Winter, Anne Elevelt, Marieke Gimbel			

### **13-4-2013 Stratenloop Almkerk**

h35			
10km	7	Werner Halter	39.54

### **13-4-2013 AD 5 km Loop Rotterdam**

hsen			
5km	7	Sjoerd van Reeuwijk	17.03

### **14-4-2013 10 km Loop Rotterdam Rotterdam**

hsen			
10km	766	Jasper Jongeling	47.47
10km	1180	Rui Peng Wang	49.57
h35			
10km	901	Rutger Mooy	48.03

### **14-4-2013 IJsselloop Deventer**

hsen			
10km	10	Arjen van der Logt	37.55

### **14-4-2013 B-competitie (1) Hilversum**

jb			
100m	1	Luc Orbons (c)	11.89 p
CR Jongens C is 11.85.			
100m	3	Luc Reij	12.29
400m	4	Thijs Masmeyer	55.12 p
400m	1	Luc Reij	56.07 p
800m	5	Juras Huijben (c)	2.34.57
1500m	6	Jort Brandenburg	5.17.68 p
110mhrd_91	2	Thimon van der Sluis	18.91 p
ver	11	Filip van der Vegt (c)	3.79
ver	4	Luc Orbons (c)	5.48 2,1
hoog	8	Sebastiaan van der Grift (c)	1.55 p
hink	11	Thimon van der Sluis	9.20 p
pols	6	Luc Orbons (c)	2.20 p
kogel_5	3	Thijs Masmeyer (c)	8.97 p
discus_1,5	10	Sebastiaan van der Grift (c)	18.54 p
speer_700	5	Sebastiaan van der Grift (c)	30.55 p
4x100m	4	Phoenix jb	50.29
mb			
100m		Yara van Dee	13.23 CR
100m		Luna van Velzen	13.92 p
400m	1	Nida Huijben (c)	1.01.70 CR
400m		Nina van Eijk	77.08
800m	2	Wietske Brouwer	2.42.26 p
800m	5	Nina van Eijk	2.50.93
100mhrd_76	4	Julia Orbons	17.81
100mhrd_76	3	Kyra Pluimakers	19.01 p
ver	3	Nida Huijben (c)	5.08 CR
Was 4.98 van Joyce Ligthart uit 1989.			
hoog	4	Martha Brouwer-Munoz	1.35 p
hoog	8	Julia Orbons	1.35 p
kogel_3	14	Nina van Eijk	6.01
kogel_3	9	Rebekka van der Grift	7.91
discus_1	8	Rebekka van der Grift	17.52

discus_1	1	Yara van Dee	33.27		5000m	Ad Buijs	19.19.68	CR
speer_600	5	Rebekka van der Grift	21.34		d35			
speer_600	6	Martha Brouwer-Munoz	25.20	p	100m	Pascale Schure	13.31	
4x100m	3	Phoenix mb	53.92		800m	Neeltje van Hulten	2.42.06	
					hoog	Neeltje van Hulten	1.40	
<b>14-4-2013</b>		<b>Masterscompetitie (1)</b>	<b>Hoorn</b>		kogel_4	Danielle Vermeulen	7.77	
h35					discus_1	Danielle Vermeulen	28.39	
800m		Simon van den Enden	2.08.05		speer_600	Danielle Vermeulen	19.48	CR
800m		Jaap Vink	2.11.02		Zw. estafette	Mieke, Neeltje, Pascale, Iris	2.40.25	CR
ver		Lars Janssen	6.10		d40			
hoog		Lars Janssen	1.65		1500m	Mieke Baldé	5.47.41	
Zw. estafette		Phoenix h35	2.13.03		ver	Iris Steverink	3.93	
h40					kogel_4	Iris Steverink	8.23	
100m		Werner Andrea	12.03		d55			
400m		Werner Andrea	55.84		3000m	Jannet Vermeulen-Stulen	13.10.04	
1500m		Ruud Kamp	4.36.15		<b>16-4-2013</b>	<b>Zomeravondcup</b>	<b>Utrecht</b>	
h45					hsen			
400m		Eric de Jonge	58.71		5km	3	Ruben van Kooten Niekerk	17.36
1500m		Frank Staal	4.36.72		h35			
kogel_7		Carel van der Werf	8.75		10km	9	Roelof Goodijk	41.13
discus_2		Carel van der Werf	28.82		h40			
speer_800		Carel van der Werf	33.10		10km	1	Ruud Kamp	36.45
h50					h55			
5000m		Bert Kamphorst	17.47.62					
h60								



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

# UITSLAGEN!

10km h60	5	Teun Harteveld	43.12
10km d45	2	Wim van Teutem	45.28
5km d50		Erna Jongman	26.03
5km		Amerens Vredenburg	26.23

## **21-4-2013 Seniorencompetitie 2e div (1) Beverwijk**

hsen				
100m	1	Dennis de Groot	11.38	3,6
100m	5	Remy Reeders	11.80	3,6
200m	1	Bas Jubels	23.00	3,8
400m	4	Bas Jubels	51.42	
400m	5	Dennis de Groot	55.01	
800m	1	Menno Zuidema	1.55.62	
800m	1	Peter Spannring	2.07.03	p
5000m	4	Leon Graumans	15.41.53	
5000m	10	Arjen van der Logt	16.35.71	p
110mhrd_106	1	Lars Janssen (h35)	16.45	0,1
110mhrd_106	5	Siem Uittenhout	19.45	0,1
ver	6	Tieme Klinkers	6.19	1,9
hoog	1	Tieme Klinkers	1.90	
hink	5	Lars Janssen (h35)	13.08	3,0
pols	7	Lars Janssen (h35)	3.50	
kogel_7	5	Jeroen Sengers (h40)	10.31	
kogel_7	9	Martijn Spaan	8.66	
speer_800	10	Remy Reeders	45.11	p
kogelsl_7	6	Carel van der Werf (h45)	34.49	
d5en				
100m	3	Mariska Bun (ma)	12.35	1,4
100m	1	Alice Achterberg	12.64	2,7
200m	1	Mariska Bun (ma)	25.71	2,2
200m	1	Pascale Schure (d35)	26.76	2,2
400m	2	Lisa Rodenburg	63.49	
400m	3	Lisa de Ruiter	63.73	p
800m	2	Karin Gorter	2.17.50	
800m	6	Gerrieke Grootemarsink	2.24.12	
3000m	1	Marijke de Visser	10.30.09	p
3000m	9	Inge van 't Veer	12.12.35	p
100mhrd_84	2	Mariska Bun (ma)	16.04	
100mhrd_84	2	Mirthe Muilwijk	19.43	1,1
ver	5	Yara van Dee (mb)	5.00	2,1
hoog	9	Mirthe Muilwijk	1.30	
hoog	7	Sanne van Essen	1.40	p
kogel_4	5	Yara van Dee (mb)	9.57	
kogel_4	7	Iris Steverink (d40)	8.68	CR

En bovendien zelfs een heus pr. Haar oude pr was nog voor GVAV Rapiditas uit 1994 met 8,54!

discus_1	5	Yara van Dee (mb)	31.71
----------	---	-------------------	-------

Zw. estafette	3	Phoenix dsen	2.27.31
---------------	---	--------------	---------

## **21-4-2013 Lenteloop Den Haag**

h50			
10km	45	Herman Lenferink	47.19

## **21-4-2013 Spieren voor Spieren City Run Hilversum**

hsen			
5km		Ruben van Kooten Niekerk	17.05
h55			
10km		Nico de Jong	1u00.10
d45			
5km		Heulwen Richards	32.56

## **21-4-2013 Cascaderun Hoogeveen**

d5en			
10em	11	Kirsten Nienhuis	1u22.34



# OVERZICHT TRAINERS

## Sprint

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

## Technisch

Fredo Schotanus 06-30093068 (basisgroep do) <fischotanus@hotmail.com>  
Henk vd Lans 06-41884626 (horden) <henkvanderlans@hordencoach.nl>  
Egbert vd Bol 030-2936842 (ver/hss/hoog) <egbert.van.den.bol@zonnet.nl>  
Bram Kreykamp 06-23115343 (polshoog) <polshooginfo@avphoenix.nl>  
Miriam Hentzen 06-24427142 (werpen) <miriamhentzen@hotmail.com>  
Nader Shirazeh 06-20991676 (krachttraining) <naderlee2003@yahoo.com>

## Midden- & Lange Afstand

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

## Recreatief <recreatinfo@avphoenix.nl>

Paul van Schaik 0343-755460 (ma en za) <pvenschaik000@ziggo.nl>  
Bert van Eijk 030-2203264 (ma, midden/snelle groep) <eijkbos@tele2.nl>  
André Verwei 030-2721434 (ma, midden/snelle groep) <andreverwei@wishmail.net>  
Hanz van de Pol 06-15696921 (ma en wo) <hanz@tuxtown.net>  
Rixt Bode 06-48634660 (ma, wo en zo) <rixtbode@gmail.com>  
Diederik de Klerk 030-2715835 (ma, zaal) <diederikdeklerek@planet.nl>  
Marco Antoniotti 030-2612642 (ma, zaal en za) <faustoc@hetnet.nl>  
Ruud Kamp 030-2893529 (ma, zaal en za) <irisenruud@casema.nl>  
José van Dam 06-36162949 (woe, basisgroep) <josevandam@ziggo.nl>  
Jan Pieter Stam 06-55121941 (wo basisgroep) <stamjp@gmail.com>  
Karin Muzerie 06-53192078 (wo, middengroep) <k.muzerie@live.nl>  
Herman Lenferink 06-53787190 (wo, parktraining Lombok) <hlenferink@lombok.nl>  
Barend Janbroers 020-6254944 (reserve) <b.janbroers.01@mindef.nl>

## Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Hadassa de Velde Harsenhorst 030-2718676 (Pup C/mini's ma)

Gerrieke Grootemarsink 06-28598631 (Pup C/mini's do)

Merle Beernink 06-11807824 (Pup C/mini's ma en do)

Thijs Masmeyer 030-2210859 (Pup C do)

Anne Elevelt 06-18991690 (Pup B ma en do)

Vera de Kok 06-49938841 (Pup B ma)

Mirthe Muilwijk 030-0000000 (Pup B do)

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

Lara Witte 030-2720639 (Pup A1 ma/Pup A2 do)

Luc Reij 030-0000000 (Pup A2 ma)

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

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

Patrick Wieser 06-24400435 (Jun D ma en CD do)

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

Roos Post 030-2317976 (Jun CD do)

Bas Jubels 06-14631616 (Jun C ma)

Joris Koenders 06-41051629 (Jun BC do, Jun BCD za)

Koen van Dorland 06-43590748 (Jun B ma)

Bert Kamphorst 030-2940603 (Bostraining zo)

José van Dam 06-36162949 (Bostraining zo)

## Jeugd Differentiatie

Jurre Verwer 030-2656538 sprint (wo)

Danielle Verkade 06-29310081 werpen (wo)

Leon Graumans 06-28742600 MLA (wo)

Mara Verduin 06-26658480 polshoog (za)

## Invaltrainers

Rob Rolvink 030-2735367

Jeroen Sengers 06-13815968

Mustapha Elorche 06-46625954

Koen van Dorland 06-43590748

Merle Beernink 06-41813225

Thijs Masmeyer 030-2210589

Karin Gorter 06-28290901

Janine Brassé 06-41678857

Jannet Vermeulen 06-28591846

Miriam Hentzen 06-24427142 hoog (za)

Mustapha Elorche 06-46625954 horden (vr)

Henk van der Lans 06-41884626 horden (vr)

WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
<b>Maandag</b>			
Kinderen 5 t/m 7 jaar	Gymzaal Bangkokdreef	15.15-16.00	Leon Graumans en Kirsten de Meijer
Kinderen 8 t/m 10 jaar	Gymzaal Bangkokdreef	16.00-17.00	Leon Graumans en Kirsten de Meijer
Pupillen C + mini's	Overvecht	17:45-18:45	Hadassa de Velde Harsenhorst en Merle Beernink
Pupillen B	Overvecht	17:45-18:45	Anne Elevelt en Vera de Kok
Pupillen A 1e jaars	Overvecht	17:30-18:45	Lara Witte en Rebekka v/d Grift
Pupillen A 2e jaars	Overvecht	17:30-18:45	José van Dam en Luc Reij
Junioren D	Overvecht	17.30-19.00	Miriam Hentzen, Patrick Wieser en Sibren v/d Berg
Junioren C	Overvecht	17.30-19.00	Bas Jubels en Leon Graumans
Junioren B	Overvecht	19.00-20.30	Pijke den Amtman en Koen van Dorland

**Woensdag**

Kinderen 5 t/m 7 jaar	Atletiek'sCool De Speler Ondiep	14:30- 5:30	Leon Graumans en Ineke Deelen
Kinderen 8 t/m 10 jaar	Atletiek'sCool De Speler Ondiep	15:30-16:30	Leon Graumans en Ineke Deelen
Junioren BCD	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Leon Graumans
Junioren BCD (diff sprint)	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Mustapha Elorche
Junioren BCD (diff werpen)	Maarschalkerweerd	19.30-21.00	Danielle Verkade
Junioren BCD (diff hoog)	Maarschalkerweerd	18:00-19:30	Tieme Klinkers

**Donderdag**

Pupillen C + mini's	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Gerrieke Grootemarsink en Merle Beernink
Pupillen B	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Anne Elevelt en Mirthe Muilwijk
Pupillen A 1e jaars	Maarschalkerweerd	17:30-18:45	Ineke Deelen en Rebekka van der Grift
Pupillen A 2e jaars	Maarschalkerweerd	17:30-18:45	José van Dam en Lara Witte
Junioren D	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Sibren v/d Berg en Patrick Wieser
Junioren C	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Joris Koenders
Junioren B	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Miriam Hentzen

**Vrijdag**

Junioren BCD (diff horden)	Galgenwaard	17.00-18.30	Mustapha Elorche
Junioren BC (regio horden)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans

**Zaterdag**

Junioren BCD	Maarschalkerweerd	10.00-11.30	Joris Koenders
Junioren BCD (diff hoog)	Maarschalkerweerd	10.00-11.30	Miriam Hentzen
Junioren BCD (diff ver)	Maarschalkerweerd	10.00-11.30	vacature

**Zondag**

Junioren BCD + pupillen A 2e jaars	bos (vertrek vanaf Maarschalkerweerd)	09.30-11.00	Bert Kamphorst en José van Dam
------------------------------------	---------------------------------------	-------------	--------------------------------

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

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

**SPRINT / TECHNISCH**

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

NB Bovenstaande gegevens zijn gebaseerd op het zomerschema van 2012: informeer clubblad@avphoenix.nl bij afwijkingen.

**MIDDEN- & LANGE AFSTAND**

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

Dit schema geldt tot 1 oktober a.s.

NB Bovenstaande gegevens zijn gebaseerd op het zomerschema van 2012: informeer clubblad@avphoenix.nl bij afwijkingen.

**RECREATIEF**

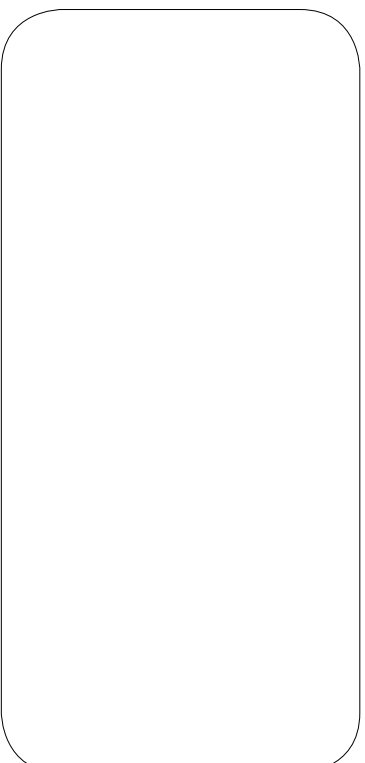
Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	basisgroep - Rixt Bode midden- en snelle groep (gecombineerd, in winterseizoen ook met basisgroep sprint) Bert van Eijk/Paul van Schaik/André Verwei
Dinsdag	looptraining (vrouwenloopgroep)	Overvecht	19:00-20:00	Claudette Corinde en Kirsten de Meijer
Woensdag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

**DRUKWERK**



**TPG Post**

Port betaald  
Port payé  
Pays-Bas



**afzender:**

F.T. Gerlach  
Hennepstraat 10  
3572TS Utrecht