

# 't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



**High Five!**

<b>BESTUUR</b>	Voorzitter	: Edwin van den Berg	06-13156572	<voorzitter@avphoenix.nl>
	Secretaris	: Mirjam Wingelaar	06-48383666	<secretaris@avphoenix.nl>
	Penningmeester	: Renske Boot	06-46425994	<penningmeester@avphoenix.nl>
	Jeugd	: 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>
	CWT	: Marcel Kwakkel	06-18365485	<cwt@avphoenix.nl>
	Junioerencommissie	: vacant		<junioren@avphoenix.nl>
	Materiaal	: Peter Verburg	0346-573717	<tc@avphoenix.nl>
<b>COMMISSIES</b>	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>
<b>SECRETARIAAT</b>	Website	: Michel Reij	030-2211808	<michel.reij@gmail.com>
	WOC	: Govert van Eeten	030-2965539	<woc@avphoenix.nl>
<b>WEDSTRIJD-INSCHRIJVING</b>	A.M. van Schurmanstraat 24, 3521XD, Utrecht, 06-48383666, secretaris@avphoenix.nl (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)			
	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, Zeist 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>	
<b>CLUBKLEDING</b>	Wedstrijd:	Bas Jubels	06-14631616	<bas.jubels@ziggo.nl>
	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 < <a href="mailto:sportmassagemwr@gmail.com">sportmassagemwr@gmail.com</a> >			
<b>FYSIO</b>	Lieve 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 langkomen in de fysio/massage ruimte in de kracht ruimte. Je kunt ook mailen naar <a href="mailto:liecke@trias totaal.nl">liecke@trias totaal.nl</a> 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, <a href="mailto:ledenadministratie@avphoenix.nl">ledenadministratie@avphoenix.nl</a> (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: 590

## Internet

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

## Redactie

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

## Redactie-adres

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

## E-mail

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

## Advertenties

vacant

## Ledenadministratie

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

## Coverfoto

Youthie, de EYOF-mascotte,  
was lang niet de enige met  
een grote glimlach die week.  
(foto Michel Reij)

## Zomerse atletiek

Een nieuw Phoentje is net bezorgd, tijd om te lezen wat vakantieverrend Phoenix zoal bezig gehouden heeft afgelopen weken.

Er is opvallend veel gefietst de afgelopen tijd, zeker als je leest wat de jeugdtrainers zoal gedaan hebben op vakantie.

Het hoogtepunt van de zomer was op Utrechts atletiekgebied uteraard de EYOF. Een week met uitzonderlijk mooi weer, de hele week lang atletiek op en rond het prachtig aangeklede Maarschalkerweerd. Ook in de rest van de stad was er heel wat van te zien.

Aansluitend op deze zeer intensieve week was er ook nog het NK voor de senioren in Amsterdam en in Utrecht loopt het seizoen met de Track Meetings uteraard ook door.

Verder in dit Phoentje vind je deel 2 van het interview met Herman Lenferink, blijkt er uit onverwachte hoek nog heel veel nieuws te zijn en met het najaar in aantocht staan er opnieuw heel wat mooie wedstrijden op het programma.

Lees dus gauw verder in dit Phoentje!

*Bart Broex*

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

**Vrijdag 18 oktober**

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

<i>Algemene informatie</i>	2
<i>Redactioneel</i>	3
<i>Inhoudsopgave</i>	4
<i>Van de voorzitter</i>	5
<i>Activiteitenkalender / Nieuwe leden</i>	7
<i>Verjaardagen</i>	9
<i>Prikbord</i>	10
<i>Geboren!</i>	11
<i>Interview Herman Lenferink (2)</i>	12
<i>Beeldverslog EYOF (1)</i>	14
<i>Jeugdpagina's</i>	16
<i>Jeugduitslagen</i>	21
<i>Overzicht vacatures</i>	23
<i>Phoe-NixNieuwsFlits</i>	24
<i>Beeldverslag EYOF (2)</i>	26
<i>Stermiles</i>	28
<i>Uitslagen senioren</i>	29
<i>Overzicht trainers</i>	33
<i>Overzicht trainingen</i>	34

Weer terug van vakantie hoop ik dat iedereen genoten heeft en lekker tot rust is gekomen. Mijn eigen fietsvakantie kende louter hoogtepunten (voor de kenners: Galibier, Stelvio en Gavia).

### EYOF

Natuurlijk kan ik niet voorbij gaan aan één van de grootste atletiekevenementen die we binnen Utrecht hebben gehad. Vijf opeenvolgende dagen atletiek, mede mogelijk gemaakt door zo'n 150 vrijwilligers. Sommigen zijn inclusief de voorbereidingen 7 dagen achter elkaar in touw geweest, anderen één of enkele dagen, maar gemeenschappelijk was het enthousiasme en de wil om er voor de deelnemende atleten een prachtig atletiekfeest van te maken, en dat is absoluut gelukt. Iedereen die daarbij is geweest moet daar mooie herinneringen aan hebben overgehouden. Bedankt voor jullie inzet!

### De laatste

Er is een tijd van komen en een tijd van gaan. Eind 2008 ben ik begonnen mee te draaien in de bestuursvergaderingen en in maart 2009 mocht ik de voorzittershamer overnemen. Na 4,5 jaar voorzitterschap komt er een eind aan een intensieve en mooie tijd, waar ik met veel voldoening op terug kijk. Ik ben vooral blij dat er binnen Phoenix altijd weer mensen te vinden zijn om zich in te zetten voor de vele functies die de vereniging kent. Mooi dat ik heb kunnen bijdragen aan de stabiliteit en continuïteit van Phoenix. Het bieden van continuïteit in kennis en ervaring is één van de doelstellingen die ik mijzelf heb gesteld. Eerder ben in de jaren negentig 10 jaar penningmeester geweest en in die tijd vervulden bestuursleden al snel 4 jaar hun functie. Maar tijden zijn veranderd en alles wordt sneller en intenser gedaan, met grote inzet in korte tijd. Dat heeft wel tot gevolg dat er vaker bestuurwisselingen zijn en ik ben blij dat ik de dagelijks gang van zaken binnen het bestuur voor alle bestuursfuncties heb kunnen borgen.

Een duurzaam en krachtig kader is de basis voor het continue verder uitbouwen van de vereniging. Na een groeispurt een jaar of 4 geleden is Phoenix nu een stabiele vereniging met een goed bezet kader en hebben we profijt van een verenigingsmanager en een combinatiefunctionaris. Ervaren en enthousiaste trainers zijn er voor alle groepen en door continue aandacht voor opleidingen wordt de instroom aan nieuwe jeugdtrainers gewaarborgd. De wedstrijdresultaten zijn wisselend maar hier zie ik in de afgelopen 2 jaar een stijgende lijn aan inzet en kwaliteit, wellicht mede door de vorming van selectiegroepen en het Topsportplan. Wel zou de wedstrijdgroep kunnen profiteren van meer publicitaire aandacht.

Een van de zaken die mij het meest geraakt hebben in de afgelopen 4,5 jaar is de overweldigende belangstelling bij

het overlijden van onze oprichter en erevoorzitter Herman Verheul. Ik beschouw het als een eer dat ik namens Phoenix bij de uitvaart het woord heb mogen voeren.

Natuurlijk werd ik ook geraakt, maar dan op een andere manier, door de vele sportieve hoogtepunten van jeugd- en seniorenleden bij de vele competitiewedstrijden en NK's. Elke keer krijg ik weer zelf de kriebels als er iemand van Phoenix aan de start staat. Met mijn aanwezigheid als voorzitter bij al die evenementen heb ik het belang willen aangeven wat ik hecht aan de deelname van Phoenix-leden aan belangrijke wedstrijden. Atleten en ouders, bedankt voor de positieve feedback hierop.



Vlak voor de zomer kon ik op de traditionele afsluitende barbecue van de Jeugd bekend maken dat we Sonja van Enk (moeder van Tim en Sanne) bereid hebben gevonden om als Bestuurslid Jeugd toe te treden tot het bestuur. Wij zijn erg content met de toezegging van Sonja, directeur van een basisschool, en wensen haar veel succes de komende tijd! Dat betekent dat ik afscheid kan nemen in de wetenschap dat het bestuur voltallig is. Op het jaarlijks kaderuitje op 31 augustus draag ik het stokje over aan mijn opvolger Wim van Teutem en in het najaar zal ik mijn werkzaamheden geleidelijk aan afbouwen en overdragen. Daarna val ik niet in een zwart gat want ik ben één van de trekkers van de organisatie van het NK Masters 2014 in Utrecht. Bovendien hoop ik, als de blessures het toelaten, mijn gezicht weer vaker bij wedstrijden te laten zien

### September finalemaand

Op 8 september organiseert de WOC van Phoenix op Maarschalkerweerd de finale van de Masterscompetitie, waarvoor zowel de mannen als de vrouwen van Phoenix zich geplaatst hebben. De verwachtingen zijn hooggespannen! Een week organiseert de WOC opnieuw een finale, die van de pupillencompetitie, met ook hier Phoenixdeelname. En in datzelfde weekend doen de mannen Senioren mee aan de promotie/degradatiewedstrijd voor een plek in de 1e divisie. Succes mannen!

Ik wil iedereen bedanken voor de prettige samenwerking. Een speciaal woord van waardering voor iedereen die voordat ik voorzitter werd al een kaderfunctie vervulde en dat nu nog steeds doet. Phoenix, het ga je goed!

*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**

Augustus 2013

vr	30	Track Meetings	Maarschalkerweerd
za	31	Kaderuitje	verrassing

September 2013

za	7	Bunniks Mooiste	Bunnik
zo	8	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil

Oktober

za	5	Maarschalkerweerd	Clubkampioenschappen
zo	20	Maliebaan	Maliebaanloop

*Nieuwe leden*

Zoelika ....	recreant	
Anisa Chanaat	jeugd	s.chanaat@live.nl
Asmaa Chanaat	jeugd	s.chanaat@live.nl
Lilian Emanuel	recreant	lilly227@msn.com
Eloïse Gerwig	recreant	
Rolph Hydra	recreant	rolphhydra62@gmail.com
Koen Olijve	sprint/technisch	koenolijve@gmail.com
Tom Pelle	sprint/technisch	pelletom@hotmail.com
Guusje Raasveld	jeugd	annebelle_schneemann@hotmail.com
Douwe Slijderink	jeugd	a.slijderink@xs4all.nl
Mariska van Sprundel	recreant	mariskavansprundel@gmail.com
Margriet van der Vegt	jeugd	a.p.visser@ziggo.nl
Iris Vos	jeugd	
Joost Vroonhof	recreant	joost.vroonhof@gmail.com

## Wedstrijd- & trimloopkalender

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

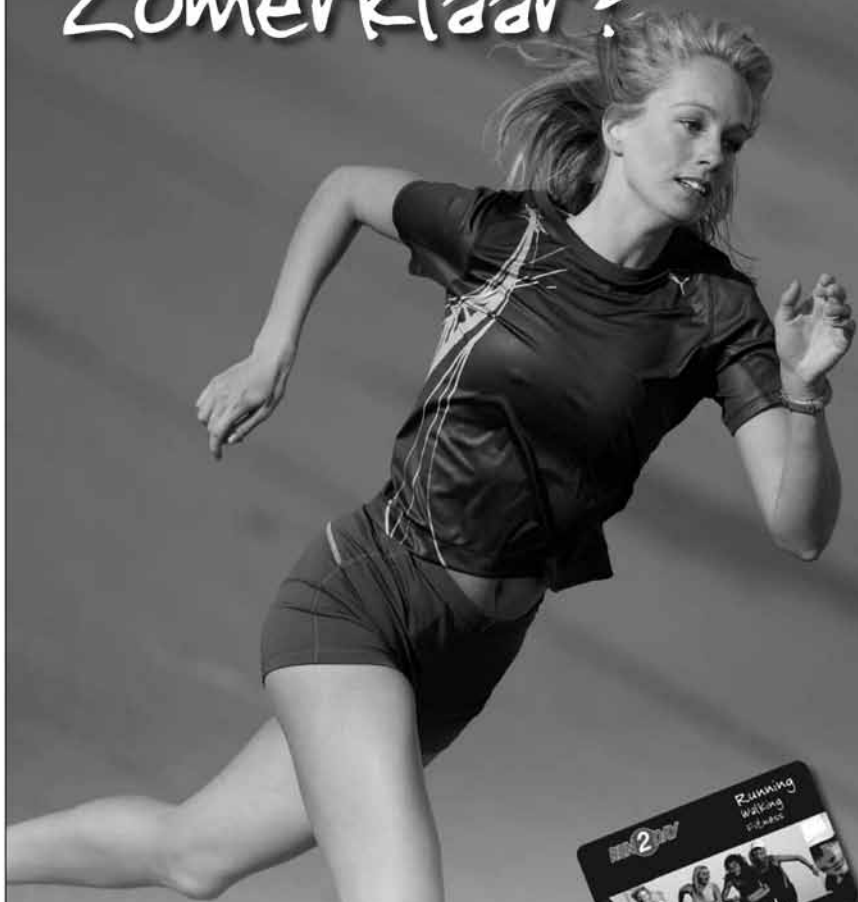
\* Edwin van den Berg neemt bepaalde taken waar. Inschrijven voor het NK via de wedstrijdsecretaris, alleen dan wordt het inschrijfgeld vergoed. Zodra de vacature voor de wedstrijdsecretaris is vervuld, hopen we deze kalender weer te kunnen vullen.

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

### *Sluitingsdata kopij*

In 2013 moet de kopij aangeleverd worden voor:  
18 oktober  
13 december

# 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**

Mariastraat 10, Utrecht  
Grote Haag 129, Amersfoort



## september

1 Piet van der Heijden (56)  
 1 Jeroen Gresnigt (29)  
 2 Lidwien Koot (34)  
 3 Edo Bouman (39)  
 3 Roel Timmermans (17)  
 5 Jasper Commandeur (36)  
 5 Simon van den Enden (39)  
 6 Arianne Vermeulen (31)  
 6 Maartje Dankbaar (25)  
 7 Tamara Eggenhuisen (30)  
 7 Mark Broekman (28)  
 7 Leonard Tersteeg (31)  
 8 Noor van Bruchem (10)  
 10 José van Dam (60)  
 10 Roelie Linde-Willering (44)  
 11 Nubiah-Grace Hoop (14)  
 11 Teun Harteveld (57)  
 12 Bert van Eijk (55)  
 13 Elzemiek van der Bom (26)  
 13 Wim Scherphof (44)  
 14 Irma Woud (43)  
 15 Marloes de Kovel (24)  
 15 Haja Bettoui (12)  
 16 Lisette den Ouden (39)  
 16 Maarten Hagoort (17)  
 16 Sibren van den Berg (18)  
 18 Karin Kluijtmans (51)  
 18 Merel Willemsens (15)  
 18 Jolle Hoogstra (9)  
 19 Carlijn Zwart (13)  
 20 Ad Buijs (61)  
 20 Joanne van der Poel (11)  
 21 Léon van der Poel (44)  
 21 Eelco Koelewijn (33)  
 22 Piet Wink (64)  
 24 Kees Verschoor (45)  
 24 Anisa Chanaat (11)  
 24 Ruben Klein (19)  
 25 Theun van der Woude (14)  
 26 Marcel Stam (52)  
 26 Rogier Overkamp (28)  
 26 Eline Brinkhuis (10)  
 27 Thierry Kortekaas (31)  
 28 Vera Pot (7)  
 28 Marije aan den Toorn (28)  
 29 Sylvester de Vries (8)

## oktober

30 Hugo Baten (11)  
 1 Jan van der Steen (64)  
 2 Anja Steenhof (49)  
 2 Eddy Halter (47)  
 4 Sanne Bouman (27)  
 4 Domien te Kaat (87)  
 4 Job van de Vegt (7)  
 4 Rodney Kuisch (12)  
 5 Onno Schalken (35)  
 5 Anton van der Stoep (25)  
 5 Sofie Schutte (9)  
 6 Amber Chen (15)  
 6 Vivian Boer (20)  
 7 Josine Bakker - Jansen (49)  
 8 Ralph Hallo (57)  
 9 Lara Reinalda (10)  
 9 Kika Hoogstra (11)  
 11 Matthijs van Leur (40)  
 11 Jules Mallens (11)  
 12 Ewout van Rossum (44)  
 14 Edwin Marquart (46)  
 15 Jasper Jongeling (33)  
 16 Marlijne van der Hoek (33)  
 16 Alice Achterberg (27)  
 17 Jeroen Peetoom (18)  
 18 Robert Hielckert (60)  
 18 Menno Akkerman (12)  
 18 Luc Reij (16)  
 20 Ruben Gosman (46)  
 20 Jetske Berman (12)  
 20 Sanne van Enk (11)  
 20 Marjolein Masclee (42)  
 21 Marijke Kroon (54)  
 22 Rui-Peng Wang (27)  
 23 Margriet van der Vegt (9)  
 23 Sjaak Rijkse (12)  
 23 Hans Kingma (33)  
 24 Julina Bastiaanse (13)  
 24 Reinier Gerritsen (44)  
 24 Lilian Emanuel (42)  
 24 Hadassa de Velde  
 Harsenhorst (23)  
 24 Johan Zomer (10)  
 25 Paul Roeland (59)  
 25 Sabrina Landzaat (34)  
 26 Inge van 't Veer (27)  
 26 Tom Wevers (24)  
 27 Yanick de Bruin (8)  
 27 Hella van der Linden (12)  
 28 José de Vries (53)  
 28 Esther Havekes (28)

29 Cathelijne van Stralen (40)  
 29 Noureddine Chicar (11)  
 29 Rick Gijzen (46)  
 29 Peter Spannring (28)  
 31 Joussef El Sayed (11)

## **De Maliebaanloop!**

Nu bijna iedereen al terug is van vakantie is het weer tijd om de Maliebaanloop in de agenda te zetten. De komende editie vindt plaats op 20 oktober en de inschrijvingen gaan harder dan ooit! Net als altijd zal er voor de kinderen in verschillende leeftijdscategorieën een 1 km-loop zijn en voor de volwassenen een 6 of 10 km prestatie-loop of een 10 km wedstrijdloop.

We hebben niet, als bij de EYOF, net zoveel vrijwilligers als deelnemers nodig, maar toch zijn het er best wel wat. We willen jullie dan ook vragen of je zin hebt op 20 oktober en/of iets daarvoor mee te helpen aan dit prachtige evenement. Voor de voormalige verkeersregelaars onder ons: Er is dit jaar een e-learning-module in werking gesteld, waarmee je in je eigen tijd een toets kunt doen en dus niet om 9.00u in de ochtend hoeft te komen opdraven voor een instructie. We hopen dat dit het weer makkelijk maakt om je als verkeersregelaar aan te melden, want we hebben gemerkt dat een stukje ervaring langs de kant wel waardevol is.

Je kunt je aanmelden als deelnemer, vrijwilliger of commissielid. Je kunt er ook twee doen voor de prijs van één en alle combinaties zijn mogelijk. Om kort te gaan: meldt je aan! Mail naar [cwt@avphoenix.nl](mailto:cwt@avphoenix.nl) of bel 06-45610001

*Simon vd Enden*

## **September: finalemaand!**

Utrecht is een stad van atletiekhogtepunten. En dit geldt zeker voor de maand september. In die maand organiseert Phoenix namelijk twee competitiefinales op Atletiekbau Nieuw Maarschalkerweerd.

Op **zondag 8 september** vindt de finale plaats van de Masterscompetitie. De verenigingen met de beste 35-plussers van Nederland strijden dan tegen elkaar. Vanaf 12 uur vinden er onderdelen plaats en even na vier is de afsluitende race in de vorm van een Zweedse estafette. Phoenix is sterk vertegenwoordigd met zowel een herenteam als een damesteam. Het damesteam stond vorig jaar ook in de finale in Drachten en werd toen 6e. Wie weet wat er dit jaar op de eigen baan in het verschieft zit?

Op **zaterdag 14 september** wordt het weer druk. Dan is de finale van de Pupillencompetitie. Om 10 voor 10 is er een spectaculaire opening met een vlaggenparade. Daarna zijn er de hele dag onderdelen. Om half vier is er ook nog een 1000 m voor sportieve ouders. Tenslotte is er de prijsuitreiking voor de pupillen. Er doen meer dan 300 kinderen mee. Van Phoenix doen de jongens tweedeaars A-pupillen mee en nog vier individuele meerkampers. We wensen alle deelnemers veel succes en verder is iedereen natuurlijk van harte welkom om te komen aanmoedigen.

## **Clubkampioenschappen**

Op zaterdag 5 oktober 2013 kun je 's middags weer meedoen aan de clubkampioenschappen op atletiekbau Maarschalkerweerd. Gezelligheid staat daarbij voorop. Ook dit jaar zijn we er in geslaagd om een bijzonder wedstrijdprogramma samen te stellen met een exotisch tintje. Je kunt je tot uiterlijk woensdag 2 oktober gratis inschrijven voor deze wedstrijd door je inschrijfgegevens te mailen naar [woc@avphoenix.nl](mailto:woc@avphoenix.nl).

### **Pupillen**

Er is een meerkamp voor mini's, pupillen A2, A1, B en C. De winnaars van elke groep mogen zichzelf clubkampioen noemen en krijgen een mooie prijs. De meerkamp begint om 14.00 uur en bestaat uit:

- 40 of 60 m sprint
- verspringen
- balwerpen

### **Junioren C en D**

Er is ook een meerkamp voor junioren C en D. De winnaars van elke groep mogen zichzelf clubkampioen noemen en krijgen een mooie prijs. De meerkamp begint om 13.30 uur en bestaat uit:

- 60, 80 of 100 m sprint
- verspringen
- kogelstoten
- 1000 m

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

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

- 100 m met ET door middel van poortjes
- kogelstoten
- speerwerpen op doel
- 1000 m

### **Familie-estafette**

Aan het einde van de middag kan iedereen meedoen aan het hoogtepunt van het jaar: de familie-estafette. Er wordt een uitdagend parcours uitgezet, vol met obstakels en spectaculaire hindernissen. Je mag daaraan deelnemen als je samen met je 'familie' een team vormt van vier mensen. Inschrijven voor de familie-estafette kan tijdens de clubkampioenschappen.

Na de familie-estafette is er frietbuffet voor iedereen!

Het wordt erg spannend en leuk, dus we hopen dat je er ook bij bent!

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



Lars  
11-08-2013

Intens gelukkig en blij zijn wij met de geboorte van onze zoon

Lars Timor  
Leeman

11 augustus 2013

14.15 u | 4024 gram | 53 cm



Vanaf nu leven wij in het ritme van ons kleintje. Wij je langskomen? Geef ons dan een seintje!

Miriam Hentzen & Mark Leeman  
Broederschaplaan 26 | 3451 ZB Vleuten  
06-24427142 | 06-38553409

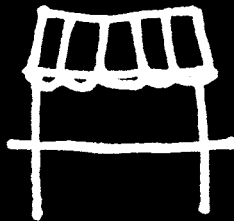
# Verse biologische groente uit Utrechts achtertuin?

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)





*Het interview met Herman Lenferink is over meerdere edities van dit clubblad verdeeld. We zijn aanbeland bij deel 2 van dit interview.*

### **Hoe kwam het dat ineens een groepje goede lopers ontstond?**

Gedeeltelijk door enige aanzuigende werking van de selectietrainingen vanaf 2006, maar toch ook en vooral door toevallig geluk, en de goede trainingen en trainings-schema's natuurlijk! Het kon ook helpen dat je als trainer af en toe buiten de vereniging training gaf. Zo ontmoette ik Saskia van Vugt voor het eerst bij trainingen die ik in het Wilhelminapark verzorgde voor het studententeam van de Universiteit Utrecht dat oefende voor de Batavierenrace. Saskia liet ik daar haar eerste 200tjes gelooft ik lopen in ongeveer 49 sec. Later kwam Achterhoeker 'Okki' Dennis Weijers erbij die in Utrecht was gaan studeren en kort daarna snelwandelaarster Liesbeth van Leeuwen, die eveneens naar Utrecht was verhuisd voor haar studie. Webmaster Michel Rei had in de Phoenix-database ontdekt dat we een goede snelwandelaarster als nieuw lid hadden, afkomstig van AV NOP en hij tipte mij. Dus nodigde ik haar uit om bij de selectie te komen trainen. Met de sterke en ervaren atleet Bernard te Boekhorst hadden we daardoor in de periode 2006-2008 ineens een leuk team met ruggengraat. Dit waren gemotiveerde lopers met kansen op NK medailles. We hadden een goede groep waarvan behalve Dennis, Bernard, Saskia en Liesbeth ook Mark Leeman, Suzanna Landman, Jeroen Rodenburg, Maud van Alphen, Lorraine Ravesteijn, Hendrikjan Heijerman, Sander van Alphen, Maarten van Ommen, Simon van den Enden, Marcel Kwakkel, Michiel Mooibroek, Eline van den Broek, Lorraine Ravesteijn, en Menno Zuidema.

Ja, Menno Zuidema, dat is de man die tegenwoordig het ertochavot voor Phoenix beklimt (zilver NK 800m indoor) en gecoacht door Joost Borm uitmuntende prestaties neerzet op de middenafstand. In de jaren daarvoor waren het op de langeafstand Saskia van Vugt (twee maal NK 10.000 en NK medailles op de halve marathon en 5000m) en Bernard te Boekhorst (veelvuldig NK 35+, Europees kampioen 10.000m 35+), terwijl Dennis Weijers in de zware categorie mannen senioren top 10- klasseringen behaalde en zich in enkele jaren sterk verbeterde op alle afstanden tot een niveau net boven de 30 minuten op de 10.000m. Ook snelwandelaarster Liesbeth van Leeuwen behaalde nationale kampioenschappen.

### **Hoe komt het dat de aparte mla-selectietrainingen niet meer bestaan?**

Wie weet was het (achteraf gezien) toch een goed idee geweest om die selectietrainingen voort te zetten. Toch twijfelde ik in 2009 of het invoeren van een selectiegroep

als aparte trainingsgroep een verschil maakte in de toestroom van sterke lopers. Doorslaggevend voor mijzelf om ermee te stoppen was dat de opzet voor mij geen ideale werksituatie was. Selectieatleten konden namelijk behalve door mij ook door Joost getraind worden. Bij de centrale selectietrainingen kon ik de oefenstof echter niet specifiek genoeg afstemmen op de atleten die bij Joost trainden. In mijn beginperiode als trainer had ik dat al ongunstig gevonden. Het gaat ten koste van de kwaliteit van je werk. Klaas Lok, Joost Borm en ik verdeelden toen de trainingen aan de groep zodat je steeds geconfronteerd werd met lopers waarvan je niets of maar heel weinig wist (de coaching was over de drie trainers verdeeld). Met de komst van Henny Meijvis die ook enkele selectie-atleten ging coachen werd het weer zo onoverzichtelijk als in mijn beginperiode als trainer. Ik werd duidelijk voorstander van het principe trainer = coach, dus dat je als trainer gewoon je eigen groep moet trainen. Dat had mij zelf ook altijd enorm bevallen onder Verheul. Joost Borm en Henny Meijvis dachten hier anders over. Hoe dan ook, ik besloot in ieder geval te stoppen met de selectietrainingen en ben vanaf 2010 zoveel mogelijk alleen nog trainingen (baan en zaal) gaan geven aan mijn eigen groep. Lidmaatschap van de selectie was voortaan uitsluitend prestatie-gerelateerd en hield geen verband meer met een trainingsgroep of trainer, zodat atleten vrijelijk hun begeleiding kunnen kiezen. Dat is een verbetering. Het selectieprincipe was pionierswerk van de mla-groep maar is inmiddels verbreed naar alle atletiekonderdelen van Phoenix.

In feite wilde ik op den duur ook de bostraining op zaterdag alleen voor mijn eigen trainingsgroep gaan geven. Maar voor bostraining is bij Phoenix-lopers helaas bijzonder weinig belangstelling, zodat opsplitsing van die groep privé-trainingen zou hebben opgeleverd, het paard achter de wagen spannen dus. De moraal van het verhaal is dat ik dichter was gekomen bij het realiseren van de wijze waarop ik training wilde geven, maar het niveau was er niet op vooruit gegaan: op enkele uitzonderingen na stond ik training te geven aan recreanten.

Eigenlijk zijn we ook weer terug bij af. De selectie aan de poort is sinds de 'wedstrijdstimulatiecommissie' van 2005 in vergetelheid geraakt omdat de omstandigheden regeren. Je kunt de lat wel hoog leggen, maar dan heb je tegenwoordig geen lopers.

**In 2000 nam je samen met Klaas Lok en Joost Borm het trainerschap van Phoenixoprichter en clubicoon Herman Verheul over. Je was destijds 40. Waren je eigen wedstrijddambities op dat moment vervlogen?**

Nee, juist niet. Ik zat op dat moment in een sterke periode wat mijn eigen wedstrijdprestaties betreft. In 1999 was ik nog goed voor 34 minuten op 10km en won ik zelfs de Maple Leaf cross, zo'n 60m voor Ruud van der Laan, die ik als trainer en loper nog regelmatig tegenkom. Weliswaar in mijn eigen leeftijdscategorie, maar voor mijn niveau was dat een mooie prestatie. Voor het eerst op het schavot met bloemen en een beker. Op mijn 41e liep ik zelfs nog mijn pr's op de 20km (1:12) en halve marathon (1:14). In die periode gaf ik dus al training, maar deed ik zelf altijd nog mee met de oefeningen. Eigenlijk was dat ook niet ideaal.

Vrij kort daarna kreeg ik echter te maken met blessureleed. Eerst was het de linker meniscus die problemen gaf. Daarna was het de rechter meniscus die er de brui aangaf. In die periode zat lopen er dus even niet in en ging ik als vanzelf meer op in het trainerschap. Oefeningen deed ik niet meer mee en dan merk je direct ook dat dat een veel fijnere manier van training geven is. Behalve als het heel koud is. Ik herinner me nog dat ik op dinsdagavond in 2003 behoorlijk stond te kleumen bij Clytoneus in Woerden, waar ik ook enkele jaren training heb gegeven. Toen ik op mijn 45e ook nog eens een hernia (een familiekwaa) opliep werden de wedstrijdambities wel steeds minder. Dat was ook duidelijk terug te merken in mijn prestaties. Mijn 'jaren 40-45' laat ik maar zeggen.

### **Je staat bekend om je opvatting dat een atleet bijna niet rustig genoeg kan trainen. Heb je je in deze opvatting laten inspireren door Verheul?**

Verheul is uiteraard een grote inspiratie voor mij geweest, ook wat betreft het trainingstempo. Ik heb 16 jaar onder hem getraind. Ik zag een eigenwijze maar goede trainer in hem. Zijn afwijkende aanpak sprak mij aan. Ik was vanwege mijn achtergrond als historicus nieuwsgierig hoe hij tot zijn trainersopvattingen is gekomen. En als ik een goede trainer geworden ben, dan is dat ook omdat ik bewust op de schouders van Verheul ben gaan staan (vrij naar een klassieke uitspraak). Ik heb Verheul dan ook het hemd van het lijf gevraagd over het hoe en waarom. Zijn uitleg klonk heel logisch en ik was het op vele vlakken volkomen met hem eens, en nog steeds. In 2005 heb ik Verheuls trainingsopvattingen gepubliceerd in het vakblad voor hardlooptrainers Pro Loop. Een Engelstalige samenvatting daarvan is misschien wel het meest gelezen artikel op de Phoenix-website.

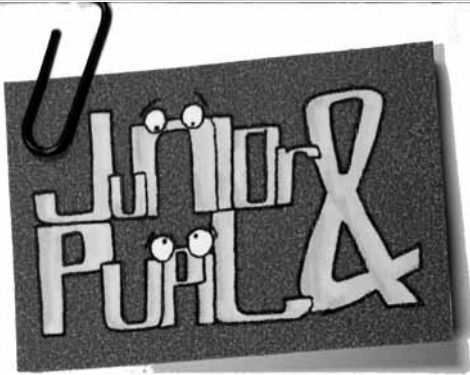
Later ben ik mij gaan verdiepen in wetenschappelijke feiten wat betreft trainingsmethoden. Als ik namelijk argumenten had gevonden om het anders te doen dan Verheul, dan zou ik dat onmiddellijk doen. Er zijn studies waarin de logboeken van duurratleten die vele jaren aan de top gepresteerd hebben grondig onderzocht zijn. Een

opmerkelijke en belangrijke uitkomst uit deze studies is dat deze topatleten allemaal een verhouding van ongeveer 80% extensieve training tegenover 15-20% hoog intensieve training hanteerden. Kort gezegd is dit bijna precies wat Verheul altijd aanhield. Elke week een wedstrijd lopen waarin je een zwaar intensieve inspanning levert en de rest van de week hele rustige trainingen waarbij de hartslag vrij laag blijft. De effectiviteit van Verheul valt via verschillende andere invalshoeken te verklaren, zoals dat de relatief lange pauzes eigenlijk ingebouwde rustige duurloopjes zijn of door te verwijzen naar de neuromusculaire voordelen die de bewegingswetenschapper Christensen begin jaren '60 al zag in korte intervallen (b.v. 200tjes) en de effectiviteit die zijn leerling Astrand juist zag voor het hart-longstelsel van langere intervallen zoals 1000tjes. In de woorden van Verheul zelf zijn die bedoeld "om op gematigde wijze te wennen aan de wedstrijdinspanning."

Natuurlijk heb ik ook mijn eigen accenten gelegd in de wijze van trainen. Zo heb ik stelselmatig ritme-oefeningen toegevoegd en geleidelijke gewenning aan het lopen op blote voeten, heb mijn eigen techniekopvatting ontwikkeld. Terugkomend op het rustige trainen. Er zijn verschillende, ook Phoenix-atleten die niet bij mij wilden trainen of die ik niet wilde begeleiden vanwege te grote onenigheid over het trainingstempo. Zij wilden sneller dan ik wilde toelaten. Als ik dan zie hoe vaak zij geblieserd zijn en kijk naar hun wedstrijdrequentie op jaarbasis, dan ben ik eigenwijs genoeg om te zeggen dat ik ook achteraf gelijk had. Door ervaring kun je veel zaken duiden. Je ziet het aan allerlei simpele dingen. Atleten die te snel willen trainen, zijn meestal ook degenen die in de groep de meest simpele oefeningen overslaan, moeite hebben om te lopen op oneffen ondergrond, geen anderhalf uur moeiteloos op asfalt kunnen lopen, etc. Uiteraard is de Methode Verheul niet de enige weg, een goede intensiteitsverdeling van trainingen en wedstrijden kan ook in een schema met duurlopen in hartslagzones of wedstrijdgerelateerde tempo's worden gerealiseerd. Ik vind het begrijpelijk dat Bernard te Boekhorst na al die jaren Verheul een keer een voor hem verfrissende systematiek wil uitproberen. Dan kan hij dat beter doen bij iemand als Rob Veer dan bij mij die juist jarenlange ervaring met de methode Verheul in de vingers heeft. Overigens is er veel belangstelling voor de Methode Verheul. De afgelopen jaren heb ik de vorm van eigen workshops en presentaties op de Looptrainersdag (ook samen met Lex van Eck van der Sluijs en Joost Borm) aan een kleine 300 trainers uitleg gegeven over de methode Verheul.

Herman, hartelijk dank voor het tweede deel van dit uitgebreide interview.

*Leon Graumans*



## Hallo Junioren en Pupillen,

Tijdens het schrijven van dit Phoentje is de vakantie nog volop aan de gang. Ondanks de vakantie wil ik jullie niet het grote event ontneemen, namelijk het EYOF. Ook krijgen jullie in dit Phoentje een leuke herinnering aan de laatste training op donderdag... wat natuurlijk heel bijzonder was. In dit Phoentje nog geen estafettestokje. Deze komt weer na de vakantie.

Ik hoop dat jullie nog even kunnen genieten van jullie welverdiende vakantie en tot in september!!

Chaya

## De zomer van José

Als jullie dit lezen is de vakantie alweer bijna voorbij. Wel jammer, maar weer atletieken is ook heel leuk.

De laatste week voor de vakantie werd bepaald door de EYOF, de donderdagtraining ging niet door en degenen die meehielpen zagen ineens 'n hele andere baan. Ik zag veel kinderen die meehielpen met het festival, bijvoorbeeld bij het mandjes dragen. Ik was heel druk bij het juren van kogelstoten en speerwerpen.

Voordat de EYOF begon hebben kinderen van Phoenix meegeholpen met de fakkel-estafette, het Olympisch vuur wat helemaal uit Griekenland naar Nederland is gebracht. In 4 dagen werd het vuur in één grote estafette rond en door de stad Utrecht uiteindelijk naar het stadion Galgenwaard gebracht.

Na de EYOF ben ik bijna meteen op vakantie gegaan. We zijn met z'n tweeën naar Oostenrijk gegaan om in de Alpen te gaan wandelen. Heerlijk, pittig en heel mooi!! Boven de boomgrens op zo'n 2200 mtr. hoogte met fantastische uitzichten. Één keer hebben we ook een huttentocht gemaakt vlakbij Königsee, dat is Zuid-Duitsland, vlakbij Oostenrijk. Dat was een hele pittige wandeling die heel erg omhoog ging, we waren blij dat we boven waren. Vlakbij de hut was een uitzichtpunt, waar je beneden de Königsee kon zien liggen en dat was 1200 mtr. lager. Dat was heel indrukwekkend, daar beneden zag je piepkleine bootjes en huisjes. Ik heb nog nooit zo'n hoog uitzicht meegemaakt, je werd er bijna duizelig van. Een heerlijke vakantie, lekker in de natuur, de hele dag buiten, weer helemaal bijgetankt.

Hopelijk zijn jullie dat ook en hebben jullie weer heel veel zin om te gaan atletieken. Ik ben benieuwd naar jullie vakantieverhalen.

José

## EYOF!

Van 15-19 juli was het EYOF (de Europese Olympische spelen voor de jeugd) in Utrecht. Hierbij was er natuurlijk ook atletiek! Heel veel jonge sporters, toeschouwers en vrijwilligers waren aanwezig op atletiekbaan Maarschalkerveerd. Ook pupillen en junioren van Phoenix waren als vrijwilliger actief. Bij de looponderdelen waren zij samen met de jeugd van andere verenigingen actief als mandjesdragers. In de mandjes kunnen de atleten kleding en andere spullen die zij meenemen naar de start achterlaten. De mandjesdragers brengen deze spullen



De fakkel wordt overgedragen



dan naar de kleedkamer toe waar de atleten de spullen weer ophalen. Hier kun je lezen hoe de Phoenix jeugd het mandjes dragen heeft ervaren!

Esther: Ik heb vandaag mandjes gedragen. Dat houdt in dat je spullen van atleten van de start naar een tent moet brengen in een soort wasmand. De atleten kunnen het na hun finish dan weer op komen halen. Het was heel leuk, want je staat heel dicht bij de atleten en je ziet dus heel goed aan hun gezichtsuitdrukkingen hoe geconcentreerd ze zijn. Verder was het leuk omdat je in je pauzes handtekeningen aan atleten kon vragen. Ik heb er nu al 5. Kortom het was een hele leuke dag.

Jetske: Hoi, ik ben vandaag op het EYOF mand-



jesdrager bij de looponderdelen. Ik zit nu in de kantine van de vrijwilligers, het is erg gezellig. Ik mag overal in met mijn kaart. Dat vind ik heel cool. Over 5 minuten moeten we gaan oefenen voor het dragen van de mandjes. Het is wel heel erg warm, want we moeten een lange broek aan en het is knetter heet. Nu moet ik gaan mandjes dragen. Tot zo!

Ariane: Ik ben vandaag op de atletiekbaan in Galgenwaard. Daar ben ik om mandjes te dragen voor de EYOF. De eerste keer hand omhoog betekende dat je moest kijken dat er niks naast het mandje lag. De tweede keer je hand omhoog betekende dat je je mandje moest optillen en weg gaan.

David: Ik vond het heel leuk met de mandjes en met al die landen. Helaas mag je geen Aquarius, maar ik vond het heel leuk.

Mirthe

## Eyof, deel II

Na maandenlange voorbereidingen was het dan eindelijk zover; het EYOF was begonnen. In de stad slenterden groepjes toeristen gekleed in sportkleding en gewapend met hun keycards rond. Op de atletiekbaan was een grote tribune neergezet om vijf dagen lang plaats te geven aan de toeschouwers die de Europese jeugdtopyatleten kwamen aanmoedigen.

Zonder sporters is er geen wedstrijd mogelijk, maar zonder vrijwilligers evenmin. Ik had me laten vertellen dat er evenveel vrijwilligers als sporters waren, dus was het niet zo raar dat ze overal leken op te duiken in hun paarse t-shirt; bij de callroom, de kantine, de kassa, de jury, de organisatie en ga zo nog maar een tijdje door.

Zelf hielp ik mee als mandjesdrager en ik vond het grappig om te zien hoe iedere loper zich anders voorbereidde en de een heel zenuwachtig leek, terwijl de ander bloedserius voor zich uit stuurde. Na de race was het geweldig om de blijde en zielsgelukkige gezichten van de winnaars te zien. Vooral het Ierse meiden estafetteteam was door het dolle heen. De prijsuitreiking was ook heel mooi. Het hijsen van de vlaggen terwijl het volkslied te horen was en iedereen naar het podium gericht was, bezorgde me telkens opnieuw kippenvel. Het was een moment waarop iedereen samen leek te zijn.

Dat gevoel werd nog eens extra versterkt tijdens de sluitingsceremonie waar de 49 verschillende nationaliteiten samen een gezellig feestje hielden. Het torenhoge Poolse basketbalteam stond tussen kleine Franse turnsters en Spaanse atleten. Het maakte niet uit dat je uit een ander land kwam en elkaars moedertaal niet sprak. Iedereen ging met elkaar op de foto en er werden een hoop shirtjes uitgewisseld.

Helaas was dit onwils leuk en sportieve evenement daarna definitief afgelopen, maar velen zullen deze bijzondere gebeurtenis niet meer vergeten. Het is maar weer eens duidelijk geworden dat sport mensen echt verbindt. Alle sporters en vrijwilligers bedankt!

Julia Orbons

## Wat doen trainers in hun vakantie?

Trainers zijn altijd heel nieuwsgierig naar jullie. Wat houdt jullie bezig en wat doen jullie allemaal in een vakantie. Maar misschien vinden jullie het ook leuk om te weten wat wij doen in de vakantie. Wat erg opvallend is, is dat trainers niet goed stil kunnen zitten. Hieronder een kleine update.

Mijn vakantie begon met 2 weken lang bezig zijn met het EYOF. Daarna ben ik in 2,5 week van Alençon (Frankrijk) naar San Sebastian gefietst (850km) met een vriend. Ik ben ook nog eens met mijn vader naar de Franse & Italiaanse Alpen gegaan en heb daar onder andere de Col du Galibier opgefietst. Heel veel gefietst dus!

*Sibren*

Deze vakantie stond in het teken van atletiek. Ik heb in de vakantie training gegeven, zelf veel getraind en een NK gedaan. Hier heb ik de 400 meter horden gedaan.

*Patrick*

In de vakantie heb ik twee weken geklommen in de buurt van de Alpe d'Huez!

*Anne*

Deze zomer heb ik 10 dagen vrijwilligerswerk gedaan. Ik ben met de stichting Wielewaal in de Spaanse Costa geweest. De Wielewaal is een organisatie die vakanties, logeerweekenden en vakantiedagopvang organiseert en uitvoert voor kinderen en jongeren met een beperking. Daarna ben ik naar Normandië geweest om te fietsen en ben ik nog een paar dagen in Jersey geweest. Tot slot ben ik ook nog een paar dagen op Terschelling geweest. Ik heb van alles heel erg genoten. Nu is het gewone leven weer begonnen met stage.

*Hadassa*

Ik heb een maand met de camper door Australië getrokken. Onze reis was van Brisbane tot Darwin. Dit is zo'n 5000 kilometer! We hebben van alles gezien, van koala's en kangaroes tot prachtige azuurblauwe zeeën. Het was dodelijk vermoeiend, maar geweldig!

*Rebekka*

Ik ben op vakantie geweest naar New York en Bonaire! Het leukste in New York vond ik het winkelen en het door de stad wandelen. Het 9-11 monument vond ik ook erg indrukwekkend. Op Bonaire vond ik het zwemmen en het snorkelen het leukst. Je kunt daar heel veel mooie vissen zien.

*Lara*



Ik heb deze vakantie heel ontspannen gedaan. Veel zwemmen tijdens het warme weer en genieten van de zon. Daarna heb ik 2 weken rondgereisd door Engeland en Wales. Hier heb ik veel gezien en gedaan.

*Joris*

Mijn vakantie was al in mei. Ik ben toen samen met mijn vriend een weekje naar Valencia (Spanje) geweest. Daar bestond de week uit de stad bekijken, op het strand liggen, lekker eten en genieten van het motto: 'alles mag en kan'. Ook in de zomervakantie ben ik vrij, maar deze weken zijn gevuld met klussen in het nieuwe huis, alle spullen verhuizen en een plekje geven.

*Chaya*

Deze zomer mocht ik één week genieten van zon, ontspanning, gezelligheid, laat naar bed, laat uit bed. De rest van de zomer was ik gewoon aan het werk, maar heb ik wel genoten van de gezellige dingen in Utrecht en de vakantiesfeer die door het hele land voelbaar is.

Tja, één week... Wat ga je dan doen? Wat is voor mij dé ideale vakantie? Graag deel ik mijn ingrediënten die ik nodig heb om de beste vakantie-ervaring te maken en die ik dus allemaal ingezet heb in die ene week:

- Geen verantwoordelijkheden; lekker doen waar je zin in hebt.
- Geen wakker zetten; wakker worden wanneer je er zin in hebt.
- Naar bed gaan; wanneer je daar zin in hebt.
- Rustig voor de tent zitten met een muziekje/ boekje of spelletje; waar je zin in hebt.
- Eén dag- activiteit; stadje bezoeken/ fietstocht/ zwemmen; waar je maar zin in hebt.
- S'avonds voor de tent een wijntje of biertje met een chipje; waar je zin in hebt.
- Elke dag boodschappen doen op de markt of in kleine winkeltjes; alles halen waar je zin in hebt.
- Fijne mensen om je heen; vrienden of onbekenden; waar je die dag maar zin in hebt!

Leest het al irritant? ;- ) De moraal van mijn verhaal; de beste vakantie voor mij is lekker doen waar je zin in hebt!

Hopelijk hebben jullie allen ook een fijne vakantie gehad! En zie ik jullie weer met nieuwe energie op de atletiekbahn.....  
(Foto: Lars en ik op een fietstocht langs de D-Day beaches in Normandië)



*Gerrieke*

## Laatste donderdagtraining jeugd

Op 11 juli verzamelden zo'n 40-50 Phoenixkinderen bij het Theehuis Rhijnauwen. Er werd nog even in de speeltuin gespeeld en toen ook alle trainers het hadden gevonden, zijn we begonnen met de training. Na een kwartiertje begon de zon te schijnen en werd het nog aangenaam weer. Met de junioren hebben we op een groot grasveld oefeningen, spellen en een estafette gedaan. Het was een erg leuke training. Voor de pupillen was het de laatste training voor de vakantie. Voor alle junioren samen is er gewoon training in de vakantie. Fijne vakantie allemaal!

*Sibren*

## ••••• Trainingen

Zodra de scholen weer beginnen, beginnen wij weer met trainen. Dat betekent dat wij onze eerste training hebben op maandag 2 september en op donderdag 5 september. Jullie blijven in dezelfde categorie waarin jullie voor de vakantie zaten. De dagen, de tijden en de (meeste) trainers blijven dus hetzelfde.

## ••••• Maliebaanloop

Phoenix zal weer actief zijn tijdens de Maliebaanloop. Wil je meedoen, dan moet je zondag 20 oktober vrijhouden in jouw agenda. Inschrijven kan al via [www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl). De jeugd loopt hierbij de 1000 meter. Voor meer informatie kan je kijken op <http://www.maliebaanloop.nl>.

# Nationale Estafette Kampioenschappen 28 & 29 september

Elk jaar wordt er in Amstelveen een estafette weekend georganiseerd. Vanaf de jongste pupillen tot vergevorderde master. Er zijn verschillende estafette afstanden op deze dagen. Een genot om naar te kijken!

## De inschrijving

Afgesproken was dat Miriam op de 1<sup>e</sup> inschrijvingsdag bij alle categorieën een paar teams van Phoenix in zou schrijven. Maar dit was makkelijker gezegd dan gedaan. Doordat er telkens een fout in het systeem zat, is de inschrijvingsdag 3x uitgesteld. Ja, Miriam zat 3x klaar achter haar computer ;- ) Wat een doorzetter!

Uiteindelijk zaten trainer José, Bas, Miriam en Gerrieke klaar. De taken waren verdeeld; Jose en Gerrieke de pupillen, Miriam en Bas de junioren. Uiteindelijk konden alleen Bas en José in het systeem en is door Phoenix op alle categorieën een team ingeschreven! 10 minuten later zaten bijna alle categorieën vol... Een unieke kans dus om deel te nemen aan dit grote evenement!

## Gezocht - Gezocht – Gezocht – Gezocht enthousiaste pupillen!

Dit is de volgorde van het programma op zaterdag. (tijden chronoloog volgen nog):

C- en B- Pupillen (mixed)	10x40m
A-Pupillen (mixed)	10x60m
C-pupillen	4x40m
	en de speciale pupillen-estafette (40m)
B-pupillen	4x40m
	en de speciale pupillen-estafette (40m)
A-pupillen	4x60m
	en de speciale pupillen-estafette (60m)

Een pupil mag op zowel de 10x 40 als 4x 40 meedoen. De B-pupillen zijn al bijna vol. Maar we zoeken nog volop C en A pupillen!

## Wat is het idee?

Half september gaan we een training helemaal toewijden aan het oefenen van de estafette (sprint, startblok, stokje overgeven) zodat we allemaal precies weten hoe het moet en we op elkaar in zijn gespeeld als een echt team.

Op 28 september gaan we met een grote groep; pupillen, trainers, ouders, opa's en oma's naar Amstelveen. En hier mogen alle deelnemende pupillen laten zien hoe hard ze kunnen rennen en als team over de finish komen!

Afsluitend zullen we met elkaar picknicken om de dag helemaal af te sluiten. Hierover volgt meer informatie voor alle deelnemers.

Ben je enthousiast geworden? Geef dit dan a.u.b. zo snel mogelijk door aan je trainer of aan mij.

Ik hoop op een grote groep mensen bij elkaar die Phoenix vertegenwoordigen! Dus; pupillen, trainers, ouders, opa's en oma's, laat van je horen en dan maken we er met elkaar een geslaagde Estafette-Phoenix-dag van!

*Gerrieke Grootemarsink*

Voor vragen en/of informatie:  
g\_grootemarsink@hotmail.com  
of 06 - 2859 8631



**29-6-2013 Zomerwedstrijd Veenendaal**

jc				
ver	Sebastiaan van der Grift	5.29		
hoog	Sebastiaan van der Grift	1.45		
jpa				
60m	Willem Veldpaus	9.15	p	
1000m	Willem Veldpaus	3.30.79	p	
ver	Willem Veldpaus	3.99		
kogel_2	Willem Veldpaus	7.42	p	
md				
60m	Sofie van de Vliet	10.48	p	
60m	s Jade Hermkens	9.04	p	
60m	f Jade Hermkens	9.22	2,6	
ver	Sofie van de Vliet	3.51	p	
ver	Jade Hermkens	3.55		
hoog	Sofie van de Vliet	1.20	p	
hoog	Jade Hermkens	1.20	p	
mpb				
40m	Coos Veldpaus	7.46		
hoog	Coos Veldpaus	0.70		
kogel_2	Coos Veldpaus	3.79	p	

**6-7-2013 ZAP-wedstrijd Amersfoort**

jc				
100m	Luc Orbons	11.69		
100m	Juras Huijben	14.32		
200m	Luc Orbons	24.06	p	
200m	Juras Huijben	28.84	p	
hoog	Luc Orbons	1.55		
jd				
600m	Tim van Enk	1.38.70	CR	
hoog	Tim van Enk	1.35	p	
kogel_3	Tim van Enk	7.79		
speer_400	Tim van Enk	24.52	p	
mc				
80m	Jinke van der Sluis	10.76		
80m	Nida Huijben	10.86	p	
80m	Fieke Witte	11.73	p	
150m	Jinke van der Sluis	20.01	p	
150m	Fieke Witte	21.94	p	
400m	Fieke Witte	68.35	p	
800m	Nida Huijben	2.23.26	CR	
Dit is ook een verbetering van het CR bij de MB.				
ver	Jinke van der Sluis	4.65		
kogel_3	Nida Huijben	9.66		

**7-7-2013 Cityplazarun Nieuwegein**

mpb				
1,5km	5 Elisa Couperus	6.48		

door Peter Verburg

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



**13-7-2013 KBC-Nacht Heusden**

mc				
800m	Nida Huijben	2.20.96	CR	

**9-8-2013 Trackmeeting (5) Utrecht-Nw. Mw.**

jc				
150m	Luc Orbons	17.89	CR	
800m	Luc Orbons	2.20.75	p	
800m	Juras Huijben	2.27.18	p	
mc				
150m	Nida Huijben	20.31		
150m	Jinke van der Sluis	20.37		
300m	Nida Huijben	43.44		
ver	Jinke van der Sluis	4.66		



*Luc Mallens mocht de fakkel dragen*



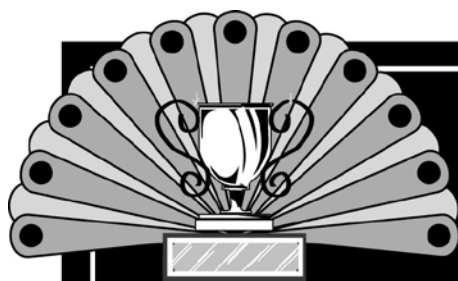
## Starshoe Zeist; het beste sportschoen-advies voor verantwoord sporten

*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)



de hoogste kwaliteit  
tegen de laagste prijs

# NICO PAUW

## SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

### Commissielid Jeugdloop Maliebaanloop

Kan 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).

### Commissielid sponsoring Maliebaanloop

Vind jij het leuk om contacten te onderhouden met bestaande sponsors? En zie je het als een uitdaging om in deze tijden van crisis nieuwe bedrijven aan de Maliebaanloop te verbinden? Dan is deze functie echt iets voor jou! Neem bij interesse contact op met Simon van den Enden via [svdenden@gmail.com](mailto:svdenden@gmail.com).

### Clubbladredactie

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

### Sponsorcommissie zoekt leden

Dit jaar lopen de meeste sponsorcontracten van Phoenix af. Om voor de komende periode goede afspraken te maken met verschillende partijen zoeken we mensen die daar een uitdaging in zien. Er moeten nieuwe afspraken gemaakt worden met de huidige sponsors, maar ook moet er gekeken worden hoe we nieuwe sponsors kunnen aantrekken. Neem contact op met [secretaris@avphoenix.nl](mailto:secretaris@avphoenix.nl).

### Jurycoördinator WOC

Ben jij goed in het regelen en plannen? Zonder juryleden geen wedstrijden dus 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).

### Hulp organisator 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).

### Oudercommissie zoekt 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 van Kommeren? Als trainerscoördinator ben je eerste aanspreekpunt voor de seniortrainers 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).



## De BOMBARDON

Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke ruimte en sfeer!"

"Dit zou voor iedere ouder uitstekend zijn"



### Betrokken

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

### Betrouwbaar

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

### Betaalbaar

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

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

### Wereldsnelheidsrecordpoging

Phoenix masteratleet Beernhard Te Braakworst gaat in Oktober in Brazilië een aanval doen op het wereldsnelheidsrecord. Het record staat momenteel op naam van de Rus Vladimir Koerchovski. Hij bereikte op de zoutvlakte van de Death Valley op 23 september 2003 een snelheid van 64,3km/u.

Volgens Te Braakworst moet dat record te breken zijn. 'Onder goede omstandigheden zie ik mezelf richting de 65km/u gaan. Ik mag dan wel 51 zijn, maar momenteel verkeer ik in goede vorm. Met een aantal extra maanden trainen denk ik alleen nog maar sneller te worden'. Om het record te breken zal Te Braakworst tot 50km/u op gang worden getrokken. Een speciaal ontworpen windscherm zorgt ervoor dat er zo weinig mogelijk luchtweerstand zal zijn. Op het moment van loskoppelen zal Te Braakworst nog 15km/u door moeten versnellen.

Critici zien het project met argwaan tegemoet. Volgens hun heeft iemand op deze leeftijd geen schijn van kans om het record te breken. Daarnaast heeft Te Braakworst volgens hem ook nooit respectabele tijden op de sprintafstanden afgelegd.

Te Braakworst weerlegt die kritiek. 'Wat er over mijn leeftijd gezegd wordt klopt, ik ben inderdaad 51. Maar dat hoeft een topprestatie volgens mij helemaal niet in de weg te staan. Ik heb inmiddels 30 trainingsjaren in de benen en weet echt wel waar ik het over heb'.

Ook over de snelheid heeft Te Braakworst een uitleg. 'Op de sprintafstanden ben ik nooit uit de verf gekomen. Dat heeft met de afstand te maken, niets met snelheid. Mijn spiervezelverhouding is nu eenmaal niet in mijn voordeel, ik ben niet zo explosief. Bij afstanden langer dan 400m praat men ook al niet meer over sprints. Dat geeft dus aan dat sprinters gemankeerde afstandslopers zijn. Ik bedoel, leuk hoor die 19.19 van Bolt op 200m, maar waar hebben we het over?! Ik zie hem dat tempo echt niet volhouden op een 3000m. Laat hem maar eens

beginnen met een 800m in 1:16.76. Dan hebben we het tenminste ergens over. Puur een gebrek aan aeroob vermogen bij die zogenaamde 'sprinters'. Zelf ben ik echt een diesel. Om op topsnelheid te komen heb ik minstens 2000m meter nodig, maar dan ga ik dus ook als de brandweer hoor. Let maar op, ik ga nog vele mensen versteld doen staan daar in Brazilië'.



### Verheulmethode-plus

Phoenix gaat komend najaar van start met een test-pilot, genaamd de 'Verheul-methode plus'. De Verheul-methode Plus is een aanvulling op de reguliere Verheul-methode, die bekend staat om de rustige manier van trainen en het lopen van veel wedstrijden. In de Verheul-methode Plus zullen echter naast de trainingen ook de wedstrijden rustig afgewerkt worden. De pilot richt zich dan ook voornamelijk op minder snelle atleten, of beter gezegd, op atleten waarbij geen enkele vorm van talent waarneembaar is.

Voorzitter E. In het Dal reageert verheugd. 'Jarenlang hebben de mindere goden binnen de wedstrijdgroep moeten zoeken naar excuses voor hun belabberde wedstrijdresultaten. Als bestuur merken we dat de excuses voor de wanprestaties bij deze groep atleten langzaam aan op raakten, met als gevolg dat wedstrijddeelname terug liep en ze uiteindelijk teleurgesteld helemaal stopten met atletiek. Met de Verheul-methode Plus denken we deze uitstroom te kunnen voorkomen. Matige tijden maken immers deel uit van de nieuwe trainingsmethode en dus hebben de volgers van de methode altijd een stok achter de deur om een zoveelste 'middle of the road-prestatie' te verklaren.

De pilot is ingesteld voor een periode van een half jaar. Na die periode worden de uitkomsten geëvalueerd met alle betrokken trainers. Bij een succes wordt er onderzocht of de methode een navolging kan krijgen.



### **Koudbloedigheid MLA trainer**

Vele MLA atleten was al opgevallen dat trainer H. Julivis niet uit zijn Phoenixtrainingspak weg te krijgen is. Ook bij tropische temperaturen ver boven de 40 graden is Julivis onafscheidelijk van zijn trainingspak. Deelnemers maken zich zorgen en vinden het dragen van een trainingspak bij dusdanig hoge temperaturen onverantwoord. Ook de medische commissie van Phoenix is dit niet ontgaan. Daarom is Julivis onlangs in het UMC onderzocht. De uitkomst van het onderzoek geeft een plausibele verklaring voor het dragen van een trainingspak in de zomermaanden. Julivis blijkt namelijk koudbloedig te zijn. Verder maakt hij het goed.

### **Run-Rally-Run**

De WOC kondigt een nieuw wedstrijdconcept aan. In 2014 (datum nog niet bekend) zal een Run-Rally-Run georganiseerd worden in- en rondom de Sahara. 'Binnen het hardloopwereldje zijn de laatste jaren vele nieuwe concepten ontstaan zoals oriëntatielopen, swimruns, colourruns en de run-bike-run. Phoenix wil met de Run-Rally-Run inspringen op deze ontwikkeling en zodoende de vereniging aantrekkelijker maken voor een breder publiek', aldus WOC-lid G. van Dooreeten.

Eerst 10km 's nachts door de Sahara lopen, gevolgd door een uitdagende rally over een onverhard zandparcours van 864km en als afsluiting een halve marathon. Van Dooreeten ziet het helemaal zitten. 'De baanatletiek verkeerd in zwaar weer. Mensen willen avontuur en spektakel, een run-rally-run kan daar perfect aan voldoen'.

Punten van zorg zijn de inschrijfkosten en de logistieke operatie. Ga maar na. Voor iedere deelnemer dient er een retourtje Marakech klaar te liggen, er moeten voldoende rally auto's aanwezig zijn en wat te denken van de benzinekosten? 'Daarom zal de eerste editie toegankelijk zijn voor slechts een beperkt groepje atleten. Zo houden we de deelname overzichtelijk. Natuurlijk zullen er bij de eerste editie kinderziektes zijn, maar de WOC van Phoenix heeft al jaren ervaring in het organiseren van wedstrijden en ik zie niet in waarom we dit niet zouden kunnen. De clubcross verloopt bijvoorbeeld al jaren vlekkeloos en ook over de clubkampioenschappen heb in geen tijden een wanklank gehoord', aldus van Dooreeten.

### **Hoogtestage 'Panheuvel'**

Een aantal Phoenixatleten heeft onlangs een hoogtestage van twee dagen afgewerkt op- en rondom de 'Panheuvel', nabij Bilthoven. Voortrekker voor deze stage was talent The E-bookvorst. Overige aanwezigen waren L. Grauweman, S. Van Geeuwijk, A. Van der Bogt, G. Bigmarsen en H. Renferink.

Met name jongeling Van der Bogt heeft genoten van de stage. 'In het begin was het wel even wennen hoor. Je kijkt als groepse jongste toch enorm op tegen zulke gasten. Daarom heb ik me in het begin wat op de vlakke gehouden, maar de groep stelde me erg op mijn gemak'.

Van Geeuwijk denkt daar beduidend anders over. Hij vond de sfeer erg beklemmend en werd de eerste avond niet goed. 'Mijn hartslag steeg plotseling naar 190 slagen. Ik werd ook helemaal draaiërig en voelde me echt niet lekker. Eerst durfde ik het niet te zeggen want ik was in deze machosferen bang dat ze me voor een watje zouden aanzien. Uiteindelijk ben ik maar op een bankje gaan zitten en heb ik het maar verteld. Er werd gezegd dat ik me 'niet zo moest aanstellen'. Die reactie deed me erg goed en gaf aan dat het met de groepsdynamiek toch wel goed zat'.

Hoewel het verblijf in Bilthoven zich op slechts éénhoog bevond was dit volgens Grauweman hoog genoeg om de positieve effecten van het leven op hoogte mee te pakken. 'We zaten inderdaad niet heel hoog, maar vergis je niet in de ijle lucht op die Panheuvel hoor. Het was daar zo nu en dan echt naar adem happen. Zelfs 's nachts merkte je dat sommige gewoon mooie hadden met de ademhaling. Daar kwam een hoop kabaal bij kijken zeg. Een koud dat het werd, ongelofelijk. Ik heb geen oog dicht gedaan'.

Oudgediende Renferink heeft daar niets van gemerkt. 'Ik heb heerlijk kunnen slapen en niets gemerkt van moeizame ademhalingen ofzo. Ik denk dat die Grauweman zich weer eens aan het aanstellen is. Vind ik sowieso nogal een slap figuur hoor. Altijd ook dat gezeur dat 'ie geen vlees lust. Laat hem gewoon een keer een flinke lap biefstuk vreten. Dat zal dat fragiele lichaam van hem goed doen. En ook die Van der Bogt, wat een snotaap is dat. 19 jaar en nu al kapsones. Gelukkig kan ik hem met het lopen nog voorblijven, anders had ik het niet getrokken hoor. Verder was het een nuttig weekend'.

Al met al een geslaagd weekend dus. The E-bookvorst is ook tevreden. 'Leuk om te merken dat de sfeer onderling zo goed was en dat er een nieuwe generatie aan het opstaan is. De toekomst van Phoenix is weer gewaarborgd voor de komende jaren'.

*Van uw verslaggever  
L. Grauweman*





In het vorig clubblad heb ik de prestaties veel te weinig aandacht gegeven, maar deze keer heb ik weer een volledige pagina tot mijn beschikking, volop plek dus voor wat uitgebreidere diepte-analyses. En dat puur op basis van de uitslagen, ik ben volstrekt niet gehinderd door het toeschouwen van de prestaties zelf.

Met onder andere het NK, een paar Track Meetings en ook nog wat internationale uitstapies is het toch weer leuk miles uitdelen. Wat te denken van ....

### 10 miles

Geen enkele twijfel, 2 clubrecords en dan ook nog eens 6<sup>e</sup> worden op het NK op de geliefde 1500m. **Marijke de Visser** loopt een stel seconden af van het aloude clubrecord van Marja Verhoef en brengt dat op 4.26.31 en op de 1000m loopt ze Arien Bosch uit de boeken, op weg naar 2.50.32.

### 9 miles

Met **Alice Achterberg** weet je het ook al bijna zeker, iedere wedstrijd waar ze aan de start staat zijn de pr's weer in gevaar. En om dat dan ook op het NK te doen en 100m in 12.77 of 200m in 26.23 te lopen is prachtig. 9 miles dus.

### 8 miles

Een man-in-vorm loopt zichzelf naar nieuwe pr's, ook hier doet **Maarten van Ommen** dat op het NK met de 10.000m in 32.19.43 en later ook nog in Heiloo op de halve afstand, 5000 m in 15.32.07.

### 7 miles

In Heusden werd nog een oude toptijd verbeterd op de 1500m, want nog geen 12 tellen later finishte Karin Gorter in 4.38.07. En België is haar toch al vriendelijk gezind want ook op de 800 m liep ze zichzelf via 2.14.90 naar 2.13.49: pr nummer 2.

### 6 miles

Ik vind al jaren dat **Bas Jubels** zich moet richten op de 800m, die afstand zou hem beter moeten liggen dan de 200m en zowaar, 1 keer per jaar loopt hij die vervelende 2 rondjes ook nog op de TrackMeeting en dat na een best wel drukke periode waarin hij zowat op de atletiekbaan woonde (en bepaald niet om te trainen). 2.06.22 is zijn nieuwe pr.

### 5 miles

En ja hoor, **Pascale Schure** pakt ook de juiste wedstrijden om te schitteren, het NK is het podium om je pr's te verbeteren. Voor een bochtje en een recht stuk heeft ze nog maar 27.21 nodig, nooit was ze sneller op de 200m.

### 4 miles

Debuteren op een NK op een lastig nummer als de 400m horden met een pr, je moet het maar doen. En **Lisa Rodenburg** deed het, 65.94 is de nieuwe toptijd.



### 3 miles

#### Broerlief Jeroen

**Rodenburg** was er ook en liep een sterke 800 meter in 1.55.54, wat hem bijna nog een finaleplaats opgeleverd en dat na een door blessures gehinderd voorjaar. Uiteindelijk loopt hij op de Trackmeeting ook nog eens 3.58.29, ook nog een pr erbij.

### 2 miles

Ze ontbreken al lang in de uitslagen, iedere keer hoop je weer dat alle klachten verholpen zijn maar dan valt het toch weer tegen. Daarom een stel zomerse troostmiles voor **Menno Zuidema** en **Lorraine Ravenstein**.

### 1 mile

Die **Lars Janssen** houdt een feestje tijdens het NK, hinkstapspringen inbegrepen en achteraf nog vieren dat hij al wat eerder 40 is geworden. 13.37 is, was en blijft een prima afstand en goet voor een 10<sup>e</sup> plek op het NK.

	Oud	Nieuw	Stand
Marijke de Visser	15	10	25
Mariska Bun	21		
Yara van Dee	16		
Pascale Schure	14	6	20
Alice Achterberg	7	9	16
Max Verbrugge	10		
Lars Janssen	10	1	11
Menno Zuidema	9	1	10
Nida Huijben	9		
Tieme Klinkers	9		
Annemieke Dunnink	9		
Lorraine Ravenstein	7	1	8
Luc Reij	7		
Karin Gorter		7	7
Bas Jubels		6	6
Remy Reeders	5		
Iris Kamp	4		
Lisa Rodenburg		4	4
Jeroen Rodenburg		3	3
Martijn Spaan	2		
Arjen van der Logt	2		
Jasper Commandeur	1		

**9-5-2013 Harry Schulting Games Vught**

hsen			
800m	Menno Zuidema	1.53.85	
800m	Jeroen Rodenburg	2.00.40	
800m	Leon Graumans	2.07.95	
dsen			
800m	Karin Gorter	2.19.85	

**20-6-2013 Bolid Inner Circle Run Hendrik-Ido-**

**Ambacht**

hsen			
10km	8	Sjoerd van Reeuwijk	38.31

**28-6-2013 NK Junioren (dag 1) Eindhoven**

ma			
400mhrd_76		Lisa Rodenburg	66.90 p
400mhrd_76	6	Lisa Rodenburg	68.11
jb			
400mhrd_84		Luc Reij	61.09 serie
mb			
400mhrd_76		Nida Huijben (MC)	66.41 p
400mhrd_76	5	Nida Huijben (MC)	66.58

Beide meisjes dus in de finale van hun categorie. Knap hoe Nida op één avond bijna dezelfde tijd wist te lopen op dit zware nummer.

**29-6-2013 NK Junioren (dag 2) Eindhoven**

jb			
100m		Luc Orbons (JC)	11.76
mb			
100m	s	Yara van Dee	13.08 CR
100m	s	Jinke van der Sluis (MC)	13.05 CR
100m	hf	Jinke van der Sluis (MC)	12.99 CR
400m	s	Nida Huijben (MC)	59.99 CR
400m	hf	Nida Huijben (MC)	59.96 CR

Jinke en Yara pakten om beurten het CR. Jinke bleek uiteindelijk de snelste van de twee.

**30-6-2013 NK Junioren (dag 3) Eindhoven**

mb			
400m	4	Nida Huijben (MC)	58.60 CR

Met deze spetterende tijd liep Nida ook een CR bij de MB en de MA, en staat ze 5e aller tijden bij dames! De junioren C hielden zich dus zeer knap staande tussen de B's.

**30-6-2013 Galgenloop Berkel-Enschot**

hsen			
10km		Arjen van der Logt	34.54

**30-6-2013 NK Junioren (dag 3) Eindhoven**

jb			
hoog		Max Verbrugge	1.75

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



**30-6-2013 Meidenloop Utrecht**

mb			
5km	58	Nina van Eijk	25.41

**5-7-2013 Trackmeeting (4) Utrecht-Nw. Mw.**

hsen			
100m		Tjeerd Fokkens	11.98 p
100m		Wim Ormel	12.31
100m		Tieme Klinkers	12.35
400m		Dennis de Groot	52.41 p
800m		Menno Zuidema	1.56.34
800m		Arjen van der Logt	2.02.57 p
800m		Sjoerd van Reeuwijk	2.07.81 p
1em		Siem Uittenhout	4.44.41 p
3000m		Klaas Schouten	10.01.18 p
3000m		Lars de Winter	11.28.23 p
3000m		Maarten van Ommen	9.02.44 p
3000m		Leonard Tersteeg	9.36.81
3000m		Hans Rebers	9.48.49 p
3000m		Marc Leijtnens	9.58.52
h35			
3000m		Jaap Vink	9.33.77 p
3000m		Simon van den Enden	9.44.90
h40			
3000m		Bernard te Boekhorst	8.52.82
h45			
1em		Frank Staal	4.57.11
3000m		Wim Nieuwenhuijse	11.23.59 p
h60			
3000m		Wim van Teutem	12.40.71
ja			
1000m		Ruben Klein	2.49.75 p
dsen			
100m		Alice Achterberg	12.89 p
800m		Nienke van Pijkeren	2.22.41 p
800m		Lisa de Ruiters	2.27.76 p
800m		Inge van 't Veer	2.35.12
800m		Marieke Gimbel	2.35.65
1000m		Marijke de Visser	2.50.32 CR

Het oude record was van Arien Bosch met 2.54.66 uit 2002.

1000m		Nicole van Klink	3.40.07 p
pols		Mara Verduin	2.90 p
d55			
100m		Jannet Vermeulen-Stulen	16.63 CR

## UITSLAGEN!

400m	Jannet Vermeulen-Stulen	1.17.35	CR
ver	Jannet Vermeulen-Stulen	3.30	
ma			
100m	Eline Albers	14.21	p
pols	Eline Albers	2.30p	
mb			
100m	Yara van Dee	13.37	

### **6-7-2013 ZAP-wedstrijd Amersfoort**

hsen			
200m	Jeroen Eerden	24.49	p
400m	Jeroen Rodenburg	52.80	
400m	Jeroen Eerden	53.51	p
h40			
100m	Werner Andrea	11.81	
150m	Werner Andrea	17.88	CR
jb			
400m	Luc Reij	55.93	
d35			
100m	Pascale Schure	13.25	
200m	Pascale Schure	27.27	
mb			
800m	Wietske Brouwer	2.34.48	p

### **6-7-2013 Memorial Leon Buyle Oordegem (B)**

hsen			
100m	Jeroen Witteveen	11.61	-1,9
200m	Jeroen Witteveen	23.42	2,1
dsen			
800m	Karin Gorter	2.14.90	

### **7-7-2013 Slingerwedstrijd Amersfoort**

h45			
kogelsl_7	Carel van der Werf	32.50	
Carel wierp in het kader van een weddenschap de 2e wedstrijd met 6kg (en als voorbereiding op de tijd na 26 november...) en kwam daarmee tot 37,23.			
d40			
kogelsl_4	Iris Steverink	26.31	
gewicht_9	Iris Steverink	10.38	CR

### **7-7-2013 Arena Games Hilversum**

hsen			
400m	Dennis de Groot	52.35	p
hoog	Tieme Klinkers	1.90	
dsen			
100m	Alice Achterberg	12.70	2,2

### **7-7-2013 Cityplazarun Nieuwegein**

h40			
10km	4 Bart Luijk	38.34	

### **13-7-2013 KBC-Nacht Heusden**

dsen			
1500m	Marijke de Visser	4.26.31	CR
Het oude record was 4.30.61 van Marja Verhoef uit 1993. Marijke staat met deze tijd 11e in NL dit seizoen.			
1500m	Karin Gorter	4.37.77	p
Karins oude pr was 4.38.07 uit haar Kronos-tijd.			

### **16-7-2013 1e Vakantiewedstrijd Helmond**

hsen			
400m	Dennis de Groot	52.52	

### **19-7-2013 Track Meetings (2) Wageningen**

hsen			
100m	Vincent Hocq	12.19	
200m	Vincent Hocq	24.35	
800m	Sjoerd van Reeuwijk	2.08.60	
1500m	Arjen van der Logt	4.20.96	
5000m	Leonard Tersteeg	16.56.26	
hoog	Tieme Klinkers	1.98	
kogel_7	Vincent Hocq	8.07	
h35			
5000m	Jaap Vink	16.41.49	
5000m	Simon van den Enden	17.12.25	
h45			
5000m	Frank Staal	17.19.04	
dsen			
800m	Gerrieke Grootemarsink	2.25.63	
1500m	Marieke Gimbel	5.25.70	
ver	Sanne van Essen	3.72	
hoog	Sanne van Essen	1.38	

### **20-7-2013 NK Baan (dag 1) Amsterdam-OS**

hsen			
800m	Jeroen Rodenburg	1.55.54	
Jeroen kwam net te kort voor een finaleplaats.			
400mhrd_91	Patrick Wieser	58.14	
hink	Lars Janssen (h40)	13.37	
dsen			
100m	Alice Achterberg	12.77	p
100m	Pascale Schure	13.05	
800m	Karin Gorter	2.24.31	
400mhrd_76	Lisa Rodenburg	65.94	p

### **21-7-2013 NK Baan (dag 2) Amsterdam-OS**

hsen			
10.000m	10 Maarten van Ommen	32.19.43	p
dsen			
200m	Alice Achterberg	26.23	p
200m	Pascale Schure (d35)	27.21	CR
En ook een heus persoonlijk record.			

1500m 7 Marijke de Visser 4.33.83

**27-7-2013 Loopmeerkamp Amsterdam-OS**

hsen  
 150m Vincent Hocq 17.83 p  
 150m Jeroen Eerden 18.14 p  
 300m Jeroen Eerden 37.86 p  
 300m Vincent Hocq 38.26 p  
 dsen  
 150m Alexandra Gautier 20.53 p  
 300m Alexandra Gautier 43.85 p  
 300m Lisanne Lutter 48.04 p  
 d40  
 150m Iris Steverink 21.19 CR

**27-7-2013 Memorial Rasschaert Ninové (B.)**

dsen  
 800m Karin Gorter 2.13.49 p

**31-7-2013 2e Vakantiewedstrijd Helmond**

dsen  
 100m Mirthe Muilwijk 15.23  
 ma  
 200m Lisa Rodenburg 27.27 p

**1-8-2013 Polderloop De Kwakel**

d50  
 4km 3 Marijke Kroon 17.38

**2-8-2013 2e Avondinstuif Heiloo**

hsen  
 100m Vincent Hocq 12.32  
 100m Mattheus Campbell 12.34  
 200m Vincent Hocq 24.37  
 200m Mattheus Campbell 24.55  
 1000m Sjoerd van Reeuwijk 2.45.45  
 3000m Arjen van der Logt 9.09.17  
 ver  
 Vincent Hocq 5.02  
 h35  
 3000m Simon van den Enden 9.56.88  
 dsen  
 1000m Marieke Gimbel 3.24.30

**3-8-2013 Flanders Cup Gent (B)**

hsen  
 800m Jeroen Rodenburg 1.55.42  
 h40  
 3000m Bernard te Boekhorst 8.47.67  
 dsen  
 800m Marijke de Visser 2.16.90

**9-8-2013 Trackmeeting (5) Utrecht-Nw. Mw.**

hsen  
 800m Arjen van der Logt 2.00.94 p  
 800m Bas Jubels 2.06.22 p  
 800m Leonard Tersteeg 2.15.41  
 800m Thierry Kortekaas 2.27.16 p  
 1500m Jeroen Rodenburg 3.58.29 p  
 1500m Maarten van Ommen 4.12.82 p  
 1500m Sjoerd van Reeuwijk 4.19.82 p  
 1500m Mark Broekman 4.28.24 p  
 1500m Marc Leijtsen 4.37.27  
 discus\_2  
 Martijn Spaan 24.40  
 h50  
 kogel\_6  
 Peter Verburg 9.86 p  
 dsen  
 150m Alice Achterberg 19.89 p  
 150m Mirthe Muilwijk 23.88 p  
 800m Karin Gorter 2.15.16  
 800m Marijke de Visser 2.20.36  
 800m Gerrieke Grootemarsink 2.24.48  
 800m Nicole van Klink 2.49.65 p  
 1500m Marieke Gimbel 5.18.02  
 mb  
 150m Yara van Dee 20.60 p  
 discus\_1  
 Yara van Dee 32.03

**14-8-2013 Vakantieloop Biest-Houtakker**

h40  
 10km 2 Bernard te Boekhorst 32.08  
 Opmerkelijk: Bernard deed in 2004 (31.55), 2009 (32.57), 2010 (32.38), en 2013 mee aan deze loop in zijn geboortedorp, en werd vier keer tweede. Maar wie won er dan steeds?

**16-8-2013 3e Avondinstuif Heiloo**

hsen  
 100m Bas Jubels 11.92 1,5  
 200m Bas Jubels 23.62 0,3  
 800m Leon Graumans 2.04.39  
 5000m Maarten van Ommen 15.32.07 p  
 5000m Sjoerd van Reeuwijk 16.25.74 p  
 5000m Leonard Tersteeg 16.44.93 p  
 De heren haalden respectievelijk 17, 13 en 6 seconden van het pr af.  
 h35  
 5000m Simon van den Enden 17.17.44  
 h60  
 5000m Ad Bujs 19.06.93  
 dsen  
 5000m Marieke Gimbel 20.19.42 p  
 mb  
 800m Nina van Eijk 2.46.16



# Ron Agterberg

DE  
**SCHARRELSLAGER**®

Nachtegaalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894



# 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>

## 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 <recreantinfo@avphoenix.nl>

Paul van Schaik 0343-755460 (ma en za) <pvschaik000@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>  
Marco Antonietti 030-2612642 (za) <faustoc@hetnet.nl>  
Ruud Kamp 030-2893529 (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) Rob Rolvink 030-2735367  
Gerrieke Grootemarsink 06-28598631 (Pup C/mini's do) Jeroen Sengers 06-13815968  
Merle Beernink 06-11807824 (Pup C/mini's ma en do) Mustapha Elorche 06-46625954  
Anne Elevelt 06-18991690 (Pup B ma en do) Koen van Dorland 06-43590748  
Vera de Kok 06-49938841 (Pup B ma) Merle Beernink 06-41813225  
Mirthe Muilwijk 030-0000000 (Pup B do) Thijs Masmeyer 030-2210589  
José van Dam 06-36162949 (Pup A2 ma en do) Karin Gorter 06-28290901  
Lara Witte 030-2720639 (Pup A1 ma/Pup A2 do) Janine Brassé 06-41678857  
Luc Reij 030-0000000 (Pup A2 ma) Jannet Vermeulen 06-28591846  
Rebekka v/d Grift 06-57554560 (Pup A1 ma en do)  
Ineke Deelen 030-0000000 (Pup A1 do)  
Miriam Hentzen 06-24427142 (Jun D ma en B do)  
Patrick Wieser 06-24400435 (Jun D ma en CD do)  
Sibren v/d Berg 06-11179972 (Jun D ma en CD do)  
Bas Jubels 06-14631616 (Jun C ma)  
Joris Koenders 06-41051629 (Jun C 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)

## Invaltrainers

## Jeugd Differentiatie

Jurre Verwer 030-2656538 sprint (wo) Miriam Hentzen 06-24427142 hoog (za)  
Danielle Verkade 06-29310081 werpen (wo) Mustapha Elorche 06-46625954 horden (vr)  
Leon Graumans 06-28742600 MLA (wo) Henk van der Lans 06-41884626 horden (vr)  
Tieme Klinkers 06-00000000 hoog (wo)

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 Ambtman 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)	Maarschalkerweerd	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 horden ver/hss/hoog polshoog	Overvecht Overvecht Maarschalkerweerd Maarschalkerweerd	19:15-21:00 19:00-21:00 19:00-21:00 19:00-21:00	Jeroen Sengers Henk vd Lans Egbert van den Bol Bram Kreykamp
Dinsdag	krachttraining bostraining	Overvecht Panbos Zeist (april en september	18:30-21:00 19:30-21:00 19:00-20:30	vacature Joost Borm (400/800-groep, met MLA)
Woensdag	NB verzamelen 19:00 werpen horden	(april en september 18:30) Maarschalkerweerd Maarschalkerweerd	op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys 19:30-21:00 19:00-21:00	Miriam Hentzen Henk vd Lans
Donderdag	sprint basisgroep	Maarschalkerweerd Maarschalkerweerd	19:00-21:00 19:00-20:30	Jeroen Sengers Fredo Schotanus
Vrijdag	horden krachttraining krachttraining polshoog	Maarschalkerweerd Overvecht Overvecht Maarschalkerweerd	19:00-21:00 18:00-19:30 20:00-21:30 19:00-21:00	Henk vd Lans vrije training Miriam Hentzen Bram Kreykamp
Zaterdag	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 (april en september	19:30-21:00 19:00-20:30)	Joost Borm
Woensdag	NB verzamelen 19:00 parktraining Lombok	(april en september 18:30) Park Oog in Al	op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys 19:30-21:00	Herman Lenferink
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 19:30-21:00	startgroep - Rixt Bode basisgroep - José van Dam en Jan Pieter Stam middengroep - Karin Muzerie snelle groep - Hanz van de Pol marathongroep - Hanz van de Pol
Zaterdag	parktraining NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117 bostraining	Park Oog in Al Panbos Zeist	19:30-21:00 09:15-10:45	Herman Lenferink Marco Antonietti/ Ruud Kamp/Paul van Schaik

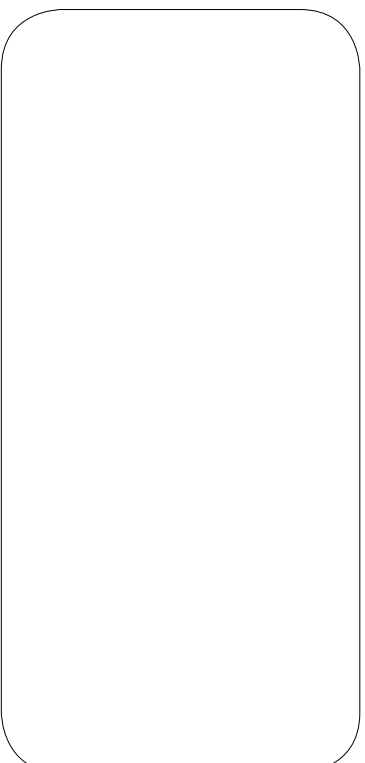
NB Verzamelen 9:00 uur op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys

**DRUKWERK**



**TPG Post**

Port betaald  
Port payé  
Pays-Bas



**afzender:**

F.T. Gerlach  
Hennepstraat 10  
3572TS Utrecht