

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



Phoenix 50 jaar... vier je mee?

BESTUUR	Voorzitter : Edwin van den Berg 06-13156572 <voorzitter@avphoenix.nl>
	Secretaris : vacant
	Penningmeester : Jaap van der Meer 06-19174774 <penningmeester@avphoenix.nl>
	Algemeen : Maikel Waardenburg 06-26850598 <bestuur@avphoenix.nl>
	Jeugd : Jannet Vermeulen 030-6665200 <bestuur@avphoenix.nl>
	Recreanten : Jaap van der Meer 06-19174774 <bestuur@avphoenix.nl>
COMMISSIES	Verenigingsmanager : Ad Breedijk <manager@avphoenix.nl>
	Colours of Athletics : Ineke Deelen 06-12331444 <ineke_deelen@hotmail.com>
	CWT : Frank Bottenberg 030-2203281 <cwt@avphoenix.nl>
	Juniorencommissie : <junioren@avphoenix.nl>
	Lustrumcie : Paul Kommeren 030-2369004 <reiziger20@yahoo.com>
	Materiaal : Peter Verburg 0346-573717 <tc@avphoenix.nl>
	Oudercommissie : Herma Wouters 030-2730990 <hermawouters@telfort.nl>
	PR-commissie : Mirjam Wingelaar 06-48383666 <pr@avphoenix.nl>
	Recreantecoördinator : Bart Broex 030-2723905 <recreantinfo@avphoenix.nl>
	Studentencommissie : Bas Jubels 06-14631616 <studentencie@avphoenix.nl>
	Technische commissie : Edwin Marquart 06-24261181 <tc@avphoenix.nl>
	Trainingscoördinator Senioren : Paul Kommeren 030-2369004 <reiziger20@yahoo.com>
	Trainerscoördinator Jgd Beleid : Jannet Vermeulen 030-6665200 <de.mare@tiscali.nl>
	Trainerscoördinator Jgd Uitvoering : vacant
	Vertrouwenspersoon : Ernestine Elkenbracht 030-2369690 <elk@xs4all.nl>
	Vrijwilligerscoördinator : Ad Breedijk 075-6700472 <a.breedijk1@chello.nl>
	Websitatie : Michel Reij 030-2211808 <michel.reij@gmail.com>
	WOC : Govert van Eeten 030-2965539 <woc@avphoenix.nl>
SECRETARIAAT	Marijke Dijkstra, Cambridgelaan 597, 3584 DL Utrecht, 06-38223859 (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)
WEDSTRIJD- INSCHRIJVING	Esther Waj, 06-21943298, wsuit@avphoenix.nl. Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl. De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening 3321733 t.n.v. AV Phoenix, Utrecht te worden overgemaakt.
WEDSTRIJDLICENTIE	Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 19,20, junioren EUR 12,00 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.
UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN CLUBKLEDING	Peter Verburg 0346-573717 <peter.a.verburg@gmail.com> Recreanten: Bart Broex 030-2723905 Wedstrijd: Marijke Dijkstra 06-38223859 Alle clubkleding via Starshoe te Zeist (zie advertentie elders in clubblad)
MASSEURS	Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan Maaïke, Judith en Hanz klaar in het Paviljoen van de SVDU op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor Maaïke Baudoin, Judith Veldman en Hanz van de Pol kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassage030@gmail.com>
FYSIO	Iedere donderdagavond is Marjet Hengeveld als fysiotherapeute aanwezig op atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in het paviljoen. Je kunt ook mailen naar marjet@triastotaal.nl of bellen via via 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61, tel 030-2660662
LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE	Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)
	Per kwartaal Machtiging Acceptgiro U-pas
	Pupillen EUR 33,00 EUR 35,50 gratis
	Junioren CD EUR 33,00 EUR 35,50 gratis
	Senioren /Jun AB EUR 42,00 EUR 44,50 EUR 21,00
	Studenten EUR 32,00 (op vertoon van kopie lidmaatschap Olympos; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart)
	Bij blessures, zwangerschap e.d. bedraagt de contributie EUR 7,50 (zelf aangeven bij de ledenadministratie). 50 % korting bij U-pas vanaf 17 jaar en vanaf elk derde gezinslid. Opzegging van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk plaatsvinden, de contributie van het lopend kwartaal blijft daarbij volledig verschuldigd.

't Phoentje

Een uitgave van:

A.V. Phoenix Utrecht
verschijnt 8x per jaar
oplage: 550

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

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

Redactie-adres

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

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

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

Coverfoto

Altemaal 50 jaar in 2009!
Phoenix, Paul van Schaik
Marijke Kroon, Herman
Lenferink, Chris Daanen
en Rinus Vader

4 december 2009

*Hoera! De tijd is eindelijk gekomen
Phoenix bestaat precies 50 jaar
Wie had dit durven dromen
Hier ligt het nieuwe Phoentje klaar*

*Het lustrum werd gevierd met een feest
waar werd gedanst tot diep in de nacht
Niet tedereen was nog helder van geest
maar sliep daarna lekker zacht*

*Voorafgaand aan dit festijn
was het kaderuitje met theatersport
Ook ik mocht hier aanwezig zijn
Dat was grappig en eigenlijk te kort*

*Daarna was het tijd voor Chinees eten
Tussendoor werd de kaderbeker uitgereikt
Het WR festival mocht niet worden vergeten
en had de eerste plaats bereikt*

*Lid van Verdienste werd Michel Reij
voor het vele werk in de jaren
Hij kreeg, als derde op rij,
een speldje om te bewaren*

*Herman presenteerde het lustrumboek
Met oude en nieuwe verhalen
Dat was geen gesneden koek
En de moeite om te halen*

*Veel plezier met het lezen van dit Phoentje
Voor dit jaar zijn we klaar
De redactie neuriet een deuntje
Tot volgend jaar!*

Lisa Kruisheer

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

Vrijdag 22 januari 2010

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

Jubileum

We naderen het einde van het jubileumjaar. En op 4 december is het dan echt zover: Phoenix bestaat 50 jaar. Ondanks dat er dit jaar al zoveel activiteiten zijn geweest laten we ook deze dag niet helemaal onopgemerkt voorbijgaan. Hou je mail in de gaten, vooral de jeugd. Maar er waren ook diverse Phoenix-leden die hun eigen jubileum vierden, zie daarvoor de voerpagina.

Het gebouw van de scouting vormde een uitstekende entourage voor het zeer geslaagde lustrumfeest. Er was een programma van jong tot oud, en de muzikale omlijsting werd voor een belangrijk deel door eigen leden verzorgd en het was een feest waar de organisatie met voldoening op kan terugkijken.

Voorafgaand aan het lustrumfeest werd Michel Reij benoemd tot Lid van Verdienste, op grond van zijn indrukwekkende staat van dienst de afgelopen 25 jaar, zie elders in dit blad. Tevens werd de organisatie van het WR-festival nog eens in het zonnetje gezet met het toekennen van de kaderbeker: dit unieke evenement zal nog lang in de herinnering blijven.

Clinic Hoog

Al heel lang stond er een clinic Hoogspringen op de agenda, maar enkele dagen van tevoren werden we geconfronteerd met de het afzeggen van de beoogde kandidaat. Gelukkig konden we een indrukwekkende vervanging regelen: niemand minder dan Nederlands Kampioen Martijn Nuijens en zijn trainster Gina Dubnova waren bereid ons uit de brand te helpen. De zeer gedreven Gina gaf een boeiende clinic voor heel veel leergierige Phoenix trainers en met hulp van enkele Phoenix-atleten. Een leerzame avond, die we als bestuur graag een passend vervolg laten krijgen en daar zijn we druk mee bezig.

ALV

Afgelopen maanden zijn wij met het bestuur druk bezig geweest met het uitwerken van onze nieuwe beleidsvoorname. Op vrijdag 11 december om 20.00 uur op Maarschalkerweerd is de ALV waarin we dit beleidsplan zullen presenteren. Verderop in dit Phoentje zijn de teksten te vinden. Highlights uit dit plan zijn het nieuwe jeugdbeleidsplan, de nieuwe initiatieven gericht op recreanten en het Topsportplan.

In dit jubileumjaar hebben wij een aanzet gegeven voor het beleidsplan 2010-2013. Sommige punten zijn al vergaand uitgewerkt, aan andere moet nog heel wat werk worden verricht. In de ALV van het voorjaar 2010 verwachten wij de nog resterende uitwerkingen te kunnen presenteren. Gedurende het jaar hebben discussies binnen het bestuur er toe geleid dat sponsoring en aandacht voor de nieuwe



loopgolf een nadrukkelijke plek hebben gekregen in de nieuwe plannen.

Start to Run, een 6-weekse opstartcursus, is een landelijke initiatief van de Atletiekunie. Op zes zaterdagochtenden om 09.30 uur wordt training gegeven door gekwalificeerde trainers. De trainers geven je een goede basis met zowel theorie- als praktijkoefeningen. Na zes weken zijn deelnemers in staat minimaal drie kilometer aan één stuk hard te lopen. Ook Phoenix wil in 2010 het initiatief nemen een Start to Run op te zetten.

Verder is het bestaande Jeugdbeleidsplan (door de Atletiekunie genomineerd voor de Jeugdprijs) uitgebreid geëvalueerd, wat geresulteerd heeft in een nieuw Jeugdbeleidsplan 2009-2012. De aanzet voor het Topsportplan stamt uit 2008. Reacties van vele externe partijen en interne betrokkenen zijn verwerkt in het huidige plan. Financieel is het uitgangspunt dat het zichzelf moet bedruipen. Sportief verwachten wij hiervan een sprong voorwaarts, met uitstraling naar de overige wedstrijdatletiek.

Het huidige beleid ten aanzien van Maatschappelijke betrokkenheid wordt gecontinueerd. AV Phoenix staat inmiddels bekend als een vereniging die verder kijkt dan het organiseren van sportieve activiteiten voor eigen leden, en dit levert extra positieve publiciteit en herkenbaarheid op, en maakt dat externe partijen willen investeren in onze vereniging.

Inmiddels is het cross-seizoen begonnen en beginnen al bijna de eerste indoorwedstrijden. Voor anderen zijn Linschoten en Egmond de eerstvolgende doelen. Succes allemaal de komende wintermaanden.

Edwin van den Berg

Het bestuur van A.V. Phoenix nodigt alle leden uit voor de Algemene Ledenvergadering op

vrijdag 11 december 2009

Aanvang :20.00 uur, het paviljoen is open vanaf 19.30 uur

Plaats: Paviljoen atletiekbaan Maarschalkerweerd

AGENDA

- 1 Opening en vaststelling agenda
- 2 Ingekomen stukken
- 3 Mededelingen
- 4 Notulen voorjaars-ALV d.d. 27 maart 2009
- 5 Goedkeuring benoemde Leden van Verdienste
- 6 Verkiezing bestuursleden
- 7 Beleidsplan 2010-2013
 - a. Algemeen
 - b. Topsportplan
 - c. Jeugdbeleidsplan
- 8 Verplaatsing atletiekbaan Maarschalkerweerd
- 9 Overige agendapunten
- 10 Rondvraag
- 11 Sluiting

Noot bij punt 6

Tussentijds zijn afgetreden:

- Marijke Dijkstra, secretaris
- Iris Kamp-Steverink, penningmeester
- Hanz van de Pol, bestuurslid recreanten

Jaap van der Meer wordt door het bestuur voorgedragen als kandidaat penningmeester.

Kandidaten voor bestuursfuncties worden verzocht zich te melden bij de secretaris.

Noot bij punt 7

Het beleidsplan op hoofdlijnen, inclusief de samenvatting van het uitgewerkte Topsportplan en Jeugdbeleidsplan, is in het Phoentje van december 2009 te vinden en op het ledengedeelte (inloggen) van de website te vinden. Op de website zijn ook het volledige Topsportplan en Jeugdbeleidsplan te vinden, en op de ALV zullen papieren versies beschikbaar zijn.

Noot bij punt 8

Het bestuur vraagt instemming bij het voorstel van de gemeente over de verplaatsing van huidige baan Maarschalkerweerd naar Klein Galgewaard in 2011 (einde Mytylweg). Zie de toelichting verderop. Ter plekke worden tekeningen getoond en toelichtingen gegeven.

Alle leden kunnen punten aan de agenda toevoegen door deze voor de vergadering aan de voorzitter mee te delen

• Verslag Algemene Ledenvergadering A.V. Phoenix 27 maart 2009

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

• Plaats: Kantine Maarschalkerweerd

• 1 Opening en vaststelling agenda

- De vergadering wordt om 20.15 uur geopend door de voorzitter, Arjan Pathmamanoharan. Allereerst heeft Arjan de mededeling dat Paul Kommeren helaas niet aanwezig kan zijn vanwege een zware infectie. Vandaag zou afscheid genomen worden van Paul als algemeen bestuurslid, maar dit zal nu op een andere manier gedaan worden.

- Arjan heet zijn ouders en broertje welkom die hem de afgelopen jaren veel gesteund hebben tijdens zijn voorzitterschap.

• Mieke Baldé is tweede notulist.

• 2 Ingekomen stukken

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

• 3 Mededelingen

- José van Dam gaat stoppen met de jeugdreductie van het Phoentje. Zij is niet aanwezig maar wordt bedankt voor de vele jaren dat zij de jeugdreductie heeft gedaan. Een bloemetje zal zij nog krijgen. Rebecca van Balen zal haar taak overnemen.
- De studentencommissie heeft Phoenix kandidaat gesteld voor de NSK indoor in 2010 in Apeldoorn.

- Het clubkamp afgelopen weekend was wederom een groot succes. Dit jaar is er tevens een nieuw kamp

bijgekomen, het juniorenkamp. Miriam Hentzen geeft aan dat maar liefst 40 junioren zich hebben aangemeld.

☒ Volgende week is de clubcross, wat een bijzondere editie zal worden vanwege het jubileum. Jasper Commandeur gaat stoppen met de WOC en zal bedankt worden voor alle jaren dat hij in de WOC heeft gezeten. Ook zal er voor iedereen een cadeautje zijn in verband met het jubileum.

☒ In februari is AV Phoenix uitgeroepen tot Sportvereniging van het jaar bij de Utrechtse Sportprijzen. Herman Lenferink ontving tevens de prijs van sportcoach van het jaar. Daarnaast is Phoenix genomineerd voor de Jeugdprijs van de Atletiekunie. Morgen zal tijdens de Dag van de Baanletiek deze prijs worden uitgereikt. Tenslotte heeft de Gemeente Utrecht AV Phoenix voorgedragen voor de prijs voor verdraagzaamheid. De voordracht is te danken aan alle activiteiten die vanuit onder andere Colours of Athletics ondernomen worden in de wijk Overvecht.

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

☒ Het Wereldrecord Festival op 13 en 14 juni 2009 wordt een heel groot evenement. Arjan laat een aantal foto's zien en de plattgrond van Atletiekbaan Overvecht met allerlei activiteiten die er dat weekend te zien zullen zijn. Het lespakket dat de commissie ontwikkeld heeft onder leiding van Christijn Hesselink, is met veel enthousiasme ontvangen door scholen en organisaties. Nu zijn ongeveer 1300 basisschoolleerlingen bezig met dit lespakket. Voor de wereldrecoordanval op de 10.000 meter is contact met Elvan Abeylegesse. Geprobeerd wordt haar te contracteren. Met meer atleten is inmiddels contact. De hoop is minimaal 4000 toeschouwers te trekken die naast de atletiek gerelateerde onderdelen ook kennis kunnen maken met Afrikaans culturele activiteiten. Zo zullen er diverse acts komen waaronder een Afrikaans circus dat de primeur geeft in Utrecht voordat zij afreist naar het Festival Mundial en Oerol. Arjan nodigt iedereen uit om te komen en ook anderen in de omgeving te wijzen op dit unieke evenement.

4 Notulen ALV 28 november 2008

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

Blz. 5: De uitkomsten van het Exitsysteem zijn onlangs weer bekeken. In totaal zijn 52 terugmeldingen ontvangen

van leden die hun lidmaatschap hebben opgezegd. Veel positieve reacties komen hieruit naar voren, maar ook enkele kritiekpunten. De meest kritische punten zijn de kleedruimtes, openingstijden kantine en de trainingstijden. Deze punten worden meegenomen door het bestuur indien er wat aan gedaan kan worden.

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

5 Verslagen bestuur en commissies

Verslag bestuur: Lia Wijnberger geeft aan dat het bestuur veel bereikt heeft maar dat de hoofdstukken 5 (wedstrijdatletiek) en 7 (PR en uitstraling) nog steeds veel aandacht behoeven. Zo is de wedstrijddeelname nog steeds erg laag en kan de vereniging met externe PR nog meer naar buiten treden. Er gebeurt zoveel binnen Phoenix wat goed is om ook aan externe partners te melden. Dit zou niet door alle commissies apart moeten gebeuren, maar centraal via de PR commissie bijvoorbeeld. Arjan geeft aan dat er inderdaad veel acties genoemd zijn als 'Gereed', maar dit zijn concrete acties. Faciliteiten en veel extra en kwalitatieve trainers zijn in de afgelopen jaren aangetrokken wat uiteindelijk tot meer wedstrijddeelname zal moeten leiden. De trainingsoptocht wordt beter, maar de stap naar wedstrijden is momenteel nog te hoog voor een groot aantal leden, met name in de sprintgroep. De hoofdpunten uit de hoofdstukken die Lia noemt blijven ook speerpunten voor het nieuwe bestuursbeleid.

PR commissie: De lustrumkalender hoort niet bij de PR commissie, maar bij de lustrumcommissie en is naast Simon van den Enden vooral getrokken door Michel Reij en Wilma Verheul. In het verslag geeft de PR commissie aan dat zij niet zelf stukken zullen schrijven. Sieger de Blok legt uit dat stukken aangeleverd kunnen worden bij de PR commissie zodat zij dit kunnen uitzetten bij diverse media. Dit zal de PR commissie nog duidelijker aangeven bij commissies.

Webredactie: Wilma Verheul geeft aan dat er veel stukken geschreven worden voor de website en dat de website van Phoenix veel nieuws levert. Onlangs is er echter discussie gekomen over het plaatsen van reacties bij berichten en het forum. Achteraf heeft de webredactie nu een aantal keer een reactie verwijderd, die mogelijk al wel door veel leden en de buitenwereld gelezen waren. De meeste reacties zijn geschreven met de beste bedoelingen, maar kunnen door mensen verkeerd geïnterpreteerd worden. Met het bestuur is hier discussie over geweest en binnen het bestuur is dit onderwerp eveneens besproken. De webredactie heeft besloten om de reacties alleen nog maar leesbaar te maken voor leden zodat interne discussies niet door de buitenwereld gelezen kunnen worden. Daarnaast

is besloten één forum af te schermen voor alleen leden waarop gediscussieerd kan worden over interne zaken. Nadeel is dat ook positieve reacties, die de overhand hebben, niet meer door de buitenwereld gelezen kunnen worden. Deze besluiten zullen nog aan alle leden worden gecommuniceerd. Iedereen is het ermee eens dat dit nu de beste oplossing is.

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

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

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

6 Behandeling en vaststelling financiële stukken

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

Iris geeft aan dat vorig jaar begroot is op een verlies van 2000 euro maar dat de vereniging is uitgekomen op + 9000 euro. Het bestuur heeft daarom in de laatste maanden budget vrijgegeven voor o.a. aanschaf van materiaal. Realisatie 2008: De cursussen zijn hoger uitgevallen wat een goed teken is. Trainers worden gestimuleerd om cursussen te volgen. Een aanvraag van een trainer wordt vrijwel altijd gehonoreerd. De materiaalkosten zijn ver over de begroting gegaan omdat er aan het eind van het jaar budget beschikbaar was voor extra uitgaven. De bestuurskosten zijn altijd lastig in te schatten en zijn dit jaar hoger uitgevallen. Kosten voor de kerstkaart en het jaarverslag zitten daar bijvoorbeeld ook in. De medische commissie is tevens hoger uitgevallen vanwege de aanschaf van een derde massagetafel, twee keer AED-apparatuur in plaats van één die begroot was en door de samenwerking die met Trias is opgezet voor fysiotherapie. De oude clubkleding is bij Starshoe opgekocht en is bij Iris tegen inkoopprijs te koop. Hier is echter weinig animo voor, deze kosten zijn dan ook voor Phoenix. Daniël Godefrooy vraagt of er ook sprintpakken te koop zijn bij Starshoe. Dit is nog niet

het geval en Esther Waij geeft aan dat ook niet alle maten van damestopjes te verkrijgen zijn. Dit zal met Starshoe besproken worden.

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

De donaties zijn wederom hoger dan begroot, wat vooral komt door een aantal trainers die hun trainersvergoedingen doneren. De Maliebaanloop was een groot succes wat ook terug te zien is in de opbrengsten. Iris geeft aan dat zowel de CWT als de Trackmeeting de opdracht hebben om de kosten te dekken. Er wordt dus niet op winst begroot. De post overige inkomsten valt tevens hoger uit vanwege de ING Running Business clinics en de BOWA kosten die zijn weggefallen. Beide inkomstenbronnen zullen volgend jaar echter wegvallen. Gevraagd wordt waarom de overige inkomsten van 2009 wel op hetzelfde bedrag worden begroot, ondanks dat deze inkomstenbronnen zullen wegvallen. Iris geeft aan dat ook winst uit CWT en Trackmeeting bij overige inkomsten worden ondergebracht.

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

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

7 Vaststelling begroting en contributies

Het voorstel is de contributie gelijk te houden. Voorgesteld wordt om het lidmaatschap voor blessureleden van 5 euro te verhogen naar 7,50 euro omdat de kosten van het Phoentje en het lidmaatschap van de Atletiekunie niet meer uit de 20 euro per jaar betaald kunnen worden. De begroting en contributies worden door de ALV goedgekeurd. Iris wordt bedankt voor de duidelijke toelichting en het werk dat ze weer verricht heeft.

8 Verkiezing kascommissie

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

9 Verkiezing bestuur

Arjan Pathmamanoharan treedt statutair af en is niet herkiesbaar. Allereerst krijgt een aantal leden het woord. Kasper Kerver bedankt Arjan voor al zijn werk en inzet als voorzitter en heeft namens de clubkamp commissie een

collage van foto's en teksten die hij aanbiedt. Simon van den Enden geeft Arjan namens Saskia van Vugt een schilderij waarop met vingerverf de voeten van vele MLA leden staan. Tijdens de zaaltraining is dit gemaakt. Vervolgens overhandigen Bas Jubels, Miriam Hentzen en Arianne Vermeulen namens de jeugdleden een zelfgemaakt spel 'Arjan's PR's'. De jeugdleden hebben allemaal vragen bedacht, en vaak ook de antwoorden, waarmee een bordspel door maximaal zes personen gespeeld kan worden.

Arjan bedankt iedereen voor alle cadeaus. Iris neemt het woord en bedankt Arjan voor de 3,5 jaar dat hij zich zo hard heeft ingezet voor de vereniging als voorzitter. Ze schetst het beeld hoe Arjan zich kandidaat wilde stellen als voorzitter en vervolgens aan de slag is gegaan. Het bestuur was destijds huiverig voor het hoge tempo dat Arjan in zijn enorme enthousiasme zou meebrengen in het bestuur, wat mogelijk niet door iedereen gevolgd kon worden. Arjan heeft echter een sfeer gecreëerd waarin het hele bestuur gegroeid is, en elkaar versterkt heeft, wat geleid heeft tot diverse ontwikkelingen. Arjan wordt bedankt met theater/musical kaarten en een bos bloemen. Tijdens een informeel etentje zal het bestuur afscheid nemen van Arjan en Paul Kommeren. Arjan bedankt vervolgens het bestuur en alle leden. Hij heeft veel mensen zien groeien en heeft met veel plezier zijn taken uitgevoerd. Arjan krijgt tenslotte een staande ovatie van de aanwezigen.

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

Pauze

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

vervullen. Edwin wil ook zorgen voor een opvolger over vier jaar. Edwin heeft daarnaast de volgende mededelingen:

☒ Naast de bestuursleden zullen adviseurs van het bestuur worden aangesteld. Sandra Meeuwse doet dit al voor een belangrijk deel en zal nu ook formeel toetreden als adviseur. Daarnaast zijn er contacten met andere mogelijke adviseurs, onder andere om te helpen bij subsidievraagstukken.

☒ De functie van penningmeester zal gesplitst worden in de taak van penningmeester die tevens zitting neemt in het bestuur en de taak van administrateur. Nu zal gezocht worden naar iemand die één van deze taken op zich wil nemen, Iris zal dan de andere taak blijven doen.

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

☒ Het bestuur en met name Jannet zijn al een jaar bezig met de mogelijkheid van een Verenigingsmanager. De Gemeente heeft de atletiekverenigingen gestimuleerd tot de aanstelling van één Verenigingsmanager. U-Track en Phoenix hebben dit traject samen doorlopen en hebben onlangs een Verenigingsmanager gevonden die 20 uur voor Phoenix werkzaam zal zijn en 10 uur voor U-Track. Ad Breedijk stelt zichzelf voor. Hij heeft jarenlang in de industriebranche gewerkt maar gekozen om van zijn hobby zijn werk te maken. Hij is lid bij AV Zaanland waar hij veel vrijwilligerswerk verricht heeft. Daarnaast heeft hij onlangs de HES opleiding gevolgd, een opleiding voor Economie en Management in de Sport. Hij zal de komende tijd kennis gaan maken met de leden en onder andere de vrijwilligerscoördinator taak overnemen van Arjan. Vanaf 1 april zal Ad van start gaan. Afgesproken is dat hij op donderdagavond altijd aanwezig zal zijn en daarnaast wordt waarschijnlijk een kantoorruimte bij Kampong voor hem ingericht. Ad heeft veel zin om te beginnen en hoopt vele leden de komende tijd te spreken.

☒ Edwin had gehoopt vandaag de plannen rondom de verplaatsing van atletiekbaan Maarschalkerweerd te kunnen presenteren, maar afgelopen week zijn de plannen ineens drastisch veranderd. Besloten was al over te gaan tot sloop en nieuwbouw van de gebouwen, maar nu blijken omwonenden bang te zijn voor overlast van de nieuwe baan. De hele baan en de gebouwen zullen daarom opnieuw ingetekend moeten worden waarbij de baan waarschijnlijk meer gaat verschuiven van de omwonenden af. Bij de nieuwe plannen zullen de vier verenigingen (Phoenix, U-track, Hellas, SVDU) weer samen optrekken. De vraag wordt gesteld of er een Mondo baan gaat komen. Dit is nog onzeker en wordt momenteel verder onderzocht door de Gemeente en de Atletiekunie. De Gemeente staat er niet negatief tegenover. De nieuwe atletiekbaan op Maarschalkerweerd zal niet dé wedstrijd baan gaan worden.

Dat blijft atletiekbaan Overvecht. Ook wordt er aandacht besteed aan de sociale veiligheid van het gebied. Zo stond er al een voetgangersbrug gepland, los van deze plannen. Geprobeerd wordt om hier een fietsbrug van te maken. Edwin Marquart geeft aan dat in 2010 pas gestart zal worden met de bouw. Ook zullen er nog tekeningen moeten komen voor het paviljoen en de kleedkamers. Geopperd wordt om het paviljoen op de kleedkamers te bouwen zodat een goed uitzicht ontstaat over de baan. De SVDU heeft dat ook als optie meegenomen wat met de Gemeente verder uitgewerkt wordt. Momenteel is er nog veel onzeker, het bestuur zal de leden op de hoogte houden.

10 Overige agendapunten

Er zijn geen overige agendapunten.

11 Rondvraag

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

12 Sluiting

De voorzitter sluit om 23.10 uur de vergadering.

• Hoofdpijnen beleidsplan 2010-2013

- Het huidige beleidsplan liep van 2006 tot 2009 en loopt derhalve eind dit jaar af. Anticiperend op de komst van een verenigingsmanager zijn reeds eind 2008 voorbereidingen getroffen voor het maken van een nieuw beleidsplan. In een uitgebreide bestuursessie heeft het bestuur toen teruggeblikt op het huidige beleidsplan, is een confrontatiematrix van de vereniging gemaakt en is een aantal toekomstscenario's uitgewerkt. Op deze manier zijn de hoofdpijnen van het nieuwe beleid zoals het bestuur dit voor zich ziet naar voren gekomen.
- Vervolgens hebben er twee verenigingssessies plaats gevonden. Zonder dat de leden op de hoogte waren van de uitkomsten van de bestuursessie hebben ook zij teruggeblikt op het lopende beleidsplan en zijn ook zij aan de slag gegaan met toekomstscenario's. Aan het eind van iedere verenigingssessie zijn de uitkomsten van de bestuursessie gepresenteerd.
- Hieruit zijn de speerpunten van een nieuw beleidsplan naar voren gekomen, die in de ALV van het najaar 2008 door de leden zijn geaccordeerd. Die punten waren:
 - Nieuwe accommodatie en faciliteiten
 - Vrijwilligersbeleid
 - Behoud jeugd 16-20 jaar
 - Imago als wedstrijdvereniging
 - Maatschappelijke betrokkenheid
 - Topsport
- In dit jubileumjaar hebben wij een aanzet gegeven voor het beleidsplan 2010-2013. Sommige punten zijn al vergaand uitgewerkt, aan andere moet nog heel wat werk worden verricht. In de ALV van het voorjaar 2010 verwachten wij de nog resterende uitwerkingen te kunnen presenteren.
- Gedurende het jaar hebben discussies binnen het bestuur er toe geleid dat sponsoring en aandacht voor de nieuwe loopgolf een nadrukkelijke plek hebben gekregen in de nieuwe plannen. Daarnaast is het bestaande Jeugdbeleidsplan (door de Atletiekunie genomineerd voor de Jeugdprijs) uitgebreid geëvalueerd, wat geresulteerd heeft in een nieuw Jeugdbeleidsplan 2009-2012.
- De aanzet voor het Topsportplan stamt uit 2008. Reacties van vele externe partijen en interne betrokkenen zijn verwerkt in het huidige plan. Financieel is het uitgangspunt dat het zichzelf moet bedruipen. Sportief verwachten wij hiervan een sprong voorwaarts, met uitstraling naar de overige wedstrijdathletiek.

Het huidige beleid ten aanzien van Maatschappelijke betrokkenheid wordt gecontinueerd. AV Phoenix staat inmiddels bekend als een vereniging die verder kijkt dan het organiseren van sportieve activiteiten voor eigen leden, en dit levert extra positieve publiciteit en herkenbaarheid op, en maakt dat externe partijen willen investeren in onze vereniging.

Al deze plannen zijn mogelijk doordat Phoenix een vereniging is die we met elkaar maken. De inzet van de vele vrijwilligers is het belangrijkste kapitaal dat wij koesteren.

Het bestuur

*Edwin van den Berg
Jaap van der Meer
Jannet Vermeulen
Maikel Waardenburg*

1 Vrijwilligersbeleid

1.1 INLEIDING

AV Phoenix kent een grote actieve groep vrijwilligers. Zij vormen de kern van de vereniging. Hun structurele inzet maakt van Phoenix de open, ondernemende en maatschappelijk betrokken vereniging die het nu is. De afgelopen jaren heeft het aandeel vrijwilligers ten opzicht van het totaal aantal leden een flinke groei gezien. Het is zaak deze positieve ontwikkeling de komende jaren te consolideren, zodat de vele functies kwalitatief ingevuld kunnen blijven worden.

1.2 DOELSTELLING

Het vrijwilligersbeleid zoals dat de afgelopen jaren is opgezet wordt door de leden zeer positief gewaardeerd. Voor de komende jaren wordt de structuur zoals deze vanuit de beleidsnota 'Vrijwilligersbeleid AV Phoenix' van november 2005 is uitgewerkt verder uitgebouwd. De doelstelling voor het vrijwilligersbeleid luidt:

De verschillende functies binnen AV Phoenix zijn bezet met deskundige en gemotiveerde vrijwilligers opdat de kwaliteit van de verenigingsorganisatie, evenementen en activiteiten is gewaarborgd.

1.3 SPEERPUNTEN

In het vrijwilligersbeleid is een aantal speerpunten benoemd, deze worden hieronder verder uitgewerkt.

VERANKERING VAN VRIJWILLIGERSBELEID

Het huidige vrijwilligersbeleid dient sterker verankerd te worden in de vereniging. Hierbij dient aandacht te worden besteed aan:

- ☒ de wederzijdse verwachtingen (vereniging en vrijwilliger) bij het uitoefenen van de functie;
- ☒ de wensen van de vrijwilliger bij het uitvoeren van zijn/haar taak;
- ☒ het werven van vrijwilligers in groepen die nu niet of nauwelijks worden aangesproken zoals de ouders van onze jeugdleden en de recreanten en hun partners. Ook studenten kunnen op meer terreinen worden ingezet, een begin is gemaakt met het werven van jeugdtrainers onder studenten. Tevens worden contacten opgezet met ROC's die voor hun studenten stageplaatsen zoeken
- ☒ de waardering van vrijwilligers. Niet alleen in de vorm van "bedanken" (in woorden of daden) maar ook in de vorm van goede basisvoorwaarden, zoals communicatie, materiaal, scholing en begeleiding;
- ☒ de 'carrière' van de vrijwilliger door van tijd tot tijd af te stemmen of wisseling van functie gewenst wordt;
- ☒ met aandacht voor de transparantie van de organisatie: goede communicatie over de vrijwilligersstructuur en wie wat doet, zodat 1 telefoontje of mailtje genoeg is.

Het vrijwilligersbeleid is in uitvoering belegd bij de dit jaar aangestelde verenigingsmanager. In het voorjaar van 2010 zal evaluatie plaatsvinden.

Iedere commissie kent een contactpersoon in het bestuur. De contactpersoon neemt regelmatig contact op met de commissie en is gemiddeld 1x per jaar aanwezig bij een commissievergadering. Het gaat daarbij niet alleen om inhoudelijke aandacht voor het werk van de commissie, maar ook voor persoonlijke aandacht voor de commissieleden, zodat bovenstaande punten beter verankerd raken.

MONITORING VACATURES

In de praktijk blijken regelmatig verschuivingen plaats te vinden in de personen die invulling geven aan vrijwilligerstaken. Vrijwilligers kunnen toe zijn aan een nieuwe uitdaging, afwisseling zoeken in de uit te voeren taken, of minder taken willen vervullen. Dit zorgt ervoor dat er binnen Phoenix altijd vacatures voor vrijwilligerstaken open staan. De vrijwilligerscoördinator heeft een centrale functie in het signaleren en uitzetten van vacatures en werven van vrijwilligers. Het aantal openstaande vacatures ligt in 2009 op ongeveer 5% van het totale aantal vrijwilligerstaken. In de periode tot eind 2010 is het doel om dit percentage niet te laten oplopen. In de periode 2011 – 2013 dient het aantal vacatures minder te blijven dan 5% van het totaal aantal vrijwilligerstaken.

In de voorgaande beleidsperiode zijn functieomschrijvingen geïntroduceerd, om betere afstemming te genereren tussen wensen van vrijwilligers en verwachtingen van de organisatie. Functieomschrijvingen worden in de komende beleidsperiode opnieuw bekeken en, waar nodig, vernieuwd. Alle nieuw ontstane functies krijgen een functieomschrijving.

FACILITEREN VRIJWILLIGERS

AV Phoenix wil haar vrijwilligers daar waar mogelijk faciliteren in de uitvoering van de taken. Juist voor de binding van vrijwilligers is een eigen honk voor overleg en gezelligheid belangrijk, en ook vanuit deze optiek willen wij de goede samenwerking met de SVDU continueren. Wij streven ernaar om in overleg met de SVDU tot ruimere openstelling te komen. In de nog te bouwen nieuwe accommodatie zal meer vergaderruimte beschikbaar zijn. Commissies kunnen hierdoor eenvoudiger terecht op Maarschalkerweerd voor overleg.

In de huidige opzet verloopt veel communicatie via de accommodatiebeheerder van SVDU. In de komende jaren dient een heldere structuur ontwikkeld te worden voor het re-serveren van vergaderruimte. De verenigingsmanager neemt hierin een coördinerende rol in. De verenigingsmanager heeft een heldere planning voor deze aanvragen van vergaderruimte. Hij kan een aanvraag honoreren of een alternatief moment voorstellen. Phoenix dient te onderzoeken of deze aanvraagprocedure vereenvoudigd en ondersteund kan worden, door bijvoorbeeld gebruik te maken van de website.

2 Nieuwe accommodatie en faciliteiten

Goede faciliteiten zijn onontbeerlijk voor een prettige sportbeoefening. De Utrechtse atletiekaccommodaties Overvecht en Maarschalkerweerd dateren uit de jaren '80 en de voorzieningen eromheen zijn nog ouder. Om te kunnen blijven concurreren met andere sporten, dienen de faciliteiten op goed niveau te komen en te blijven.

Atletiekbaan Maarschalkerweerd zal in 2011 worden verplaatst. In 2009 hebben de gebruikers, atletiekverenigingen en scheidsrechtersvereniging SVDU, intensief overlegd met de gemeente over de nieuwe accommodatie en bijbehorende faciliteiten. Dit heeft geresulteerd in een nog aan te leggen nieuwe 8-laans baan, met nieuwbouw kleedkamers en daaraan gekoppeld een krachtsportruimte. De SVDU krijgt een nieuw paviljoen, met ruimte voor een verenigingsmanager en koppelbare vergaderruimte, waardoor de kans op niet kunnen benutten van de bar kleiner wordt.

In goed overleg met de SVDU zal onze inzet zijn dat AV Phoenix in het nieuwe paviljoen een eigen hoek krijgt met mogelijkheid voor ophangen mededelingen en plaatsen van een bekerkast. Ook streven we ernaar om duidelijker dan nu naar voren te laten komen dat we gebruiker zijn van zowel de baan als het paviljoen dmv borden en logo's. Bij de aanleg van de nieuwe accommodatie is sociale veiligheid een groot aandachtspunt. De gezamenlijke verenigingen houden hier nauwgezet de vinger aan de pols en zijn hierover regelmatig in goed overleg met de gemeente. Het organiseren van grote evenementen heeft vele positieve effecten. Atletiekbaan Overvecht heeft in het kader van het WR-festival een opknapbeurt gehad. Tevens is er in en rond de kleedkamers een grote schoonmaak gehouden en zijn de sanitaire voorzieningen opgeknapt. Voor zover nu bekend zal atletiekbaan Overvecht in 2012 grootschalig gerenoveerd worden (in verband met het Europees Jeugd Olympisch Festival (EJOF) in 2013). Op deze baan blijven grote evenementen goed vertegenwoordigd.

Op beide accommodaties zijn de gebruikers zelf verantwoordelijk voor schoon sanitair. Wij gaan de mogelijkheid onderzoeken om de schoonmaak professioneel uit te besteden.

3 Jeugd

3.1 INLEIDING

Het in 2007 opgezette Jeugdbeleidsplan is in 2009 geëvalueerd. Middels enquêtes onder trainers, bijeenkomsten en concepten is een groot draagvlak gecreëerd. Dit proces heeft geleid tot een volledig uitgewerkt zelfstandig beleidsplan 2010-2012. Hieronder geven wij de speerpunten uit dit plan en de daarmee samenhangende acties. Het volledige plan is op de website van AV Phoenix beschikbaar.

3.2 SPEERPUNTEN

ACTIES GEWIJZIGD JEUGDCOÖRDINATIETEAM

1. Vacatures vaststellen en profielen schrijven
2. Geschikte kandidaten zoeken en inwerken
3. Door adequate samenwerking toegroei naar stabiele organisatie

VERBETEREN KWALITEIT BASISTRAININGEN

4. Meer aandacht voor goede voorbereiding en goed verloop van trainingen
5. Regelmatige afstemming trainers van dezelfde leeftijdsgroepen o.l.v. groepscoördinatoren
6. Uitwerken, verspreiden en toelichten leerlijnen door differentiatietrainers
7. Trainers stimuleren trainersopleidingen (Atletiekunie) te volgen

8. Basistrainers stimuleren af en toe aan differentiatietrainingen deel te nemen
9. Differentiatietrainers jaarlijks een bijscholingsclinic laten verzorgen
10. In vakanties ook trainingen voor pupillen organiseren en het doortrainen in vakanties meer bekendheid geven

AV PHOENIX VREEDZAME ATLETIEKVERENIGING

11. Werkgroep vormen en activiteitenplan maken i.s.m. Eduniek
12. Keurmerk Vreedzame Atletiekvereniging implementeren

DIFFERENTIATIE TRAININGEN

13. Opzet differentiatietrainingen ontbrekende nummers (ver/hoog)
14. Folder ontwikkelen over voorwaarden, opzet en doel differentiatietrainingen
15. Differentiatietrainers bezoeken basistrainingen om talenten te scouten
16. Basistrainers motiveren atleten om vaker te trainen en daardoor in aanmerking te komen voor deelname aan differentiatietrainingen
17. Goed overleg tussen basistrainers en differentiatietrainers over afstemming trainingen differentiatie-atleten (zie ook coachsysteem)

OPZET COACHSYSTEEM

18. Inventariseren wie coach kunnen/willen zijn
19. Afspraken maken over de taken van een coach
20. Inventariseren welke atleten deelnemen aan de differentiatietrainingen
21. Voor elk van deze atleten een coach aanstellen

ATLEET-VOLG-SYSTEEM VIA DE WEBSITE

22. Persoonlijke prestatiedatabase per jaar per nummer
23. Digitaal trainingslogboek

VERGROTEN WEDSTRIJDDEELNAME JEUGDLEDEN

24. Wedstrijden presenteren als onderdeel van en aanvulling op de training
25. In halfjaarplanning wedstrijden aanwijzen voor gezamenlijk bezoek
26. NK's, CD-spelen en andere nationale wedstrijden onder de aandacht brengen bij jeugdleden die daar thuis horen
27. Meer en beter informatie verspreiden over wedstrijden
28. Ouders en jeugdleden stimuleren om in te schrijven
29. Uitzoeken of vervoer (tijdsaspect) en kosten vervoer een rol spelen bij niet-inschrijven
30. Onderlinge wedstrijd(en) en/of kind-ouder wedstrijden organiseren, mogelijk met punten-

systeem

JEUGDTOPSPORTPLAN

31. Uitwerken criteria en faciliteiten jeugdtopsportplan in nauwe samenwerking met werkgroep senioren-topsportplan

RECREATIEVE ATLETIEK VOOR JUNIOREN

32. Vaststellen wat wordt verstaan onder recreatieve atletiek voor junioren
33. Onderzoeken of er voldoende belangstelling is voor recreatieve juniorenatletiek
34. Zonodig trainers en trainingsruimte zoeken om die groep op te starten

JUNIORENCOMMISSIE

35. Streven naar evenwichtige samenstelling commissie
36. Toezien op voor hen verantwoorde verantwoordelijkheden
37. Uitbreiden activiteiten: trainingskamp en deelname aan een op prestatie gerichte meerkamp

FOLDER- EN INFORMATIEMATERIAAL JEUGD

38. Inventariseren welke folder- en informatiematerialen er nu zijn
39. Uniformiseren, verbeteren en uitbouwen tot een 'volledig' pakket
40. Materialen verspreiden zodat het zijn vruchten kan afwerpen

JAARPLAN MAATSCHAPPELIJKE INZET JEUGDTRAINERS

41. In samenwerking met de diverse werkgroepen en commissies komen tot een jaarplan voor de inzet van jeugdtrainers bij:
 - i. Kiplabak
 - ii. Colours of Athletics
 - iii. Samenwerking met speeltuinen
42. Overige verzoeken tot maatschappelijke inzet nauwkeurig afwegen en bespreken zodat deze inzet in verhouding blijft met de totale inzet van de jeugdtrainers voor de vereniging.

BEHOUD JEUGD 16-20 JAAR

Dit punt staat los van het jeugdbeleidsplan. De vereniging groeit gestaag. De aanwas vanuit de jongste jeugd is enorm. Het behoud van de oudere jeugd en de doorstroom van de jeugd naar de senioren is een speerpunt voor de komende jaren.

Vanuit het jeugdbeleidsplan is eerder en ook nu weer nadrukkelijk aandacht besteed aan de doorstroming van de B-jeugd naar de senioren. Vanwege de nog altijd moeizame aansluiting van B-junioren zonder specifieke voorkeur bij de basisgroep senioren, zal gewerkt worden aan een

(extra) basisgroep senioren die wel goed aansluit bij de doorstromende B-junioren. Hierbij zal ook aandacht besteed worden aan een trainer met een uitstraling die deze groep aanspreekt.

4 *Wedstrijdatletiek*

4.1 *INLEIDING*

AV Phoenix wil uitstralen dat het een ambitieuze wedstrijdvereniging is. Het in te voeren Topsportplan zal hier een belangrijke bijdrage aan gaan leveren. Competitieploegen bij de dames en de heren dienen op een constant niveau in de 1e divisie te presteren. Daarvoor is een breed arsenaal van atleten van subtopniveau vereist. Uitstraling van het ambitieniveau in samenhang met het Topsportplan moet tevens leiden tot instroom van subtoppers van andere verenigingen. Zo moet een vliegwieleffect tot stand komen.

4.2 *SPEERPUNTEN*

De competitie-ambitie betekent aandacht voor de 2e ploegen en het streven naar competitieploegen voor alle jeugdcategorieën. Competitieploegen op alle niveaus is een speerpunt, met als afgeleide daarvan het stimuleren van deelname aan andere wedstrijden.

Voor de 1e dames- en herenploegen willen wij bij elke competitiewedstrijd eigen medische begeleiding regelen. Voor elke competitieploeg is goede en tijdige communicatie van groot belang.

Goede trainers voor alle groepen (jong/oud, loop/technisch) vormen de ruggengraat van een vereniging met ambitieuze doelstellingen. Wij willen hen de juiste faciliteiten bieden om hun werk optimaal te kunnen verrichten: trainingsmogelijkheden, (indoor-)faciliteiten, medische faciliteiten.

Wij streven naar trainers die naast technische bagage de capaciteiten hebben om atleten aan te trekken en te binden. Van trainers wordt een bepaald minimum opleidingsniveau verwacht. Daarnaast wordt opleiding en bijscholing gestimuleerd. Met name bij de technische nummers zal deelname aan specialisaties onder de aandacht worden gebracht. Zowel kwantiteit als kwaliteit van trainers zal een continu aandachtspunt vormen.

Het frequent organiseren van baanwedstrijden met nationale uitstraling draagt bij aan het imago van actieve wedstrijdvereniging. Het is ook een bindingselement binnen de vereniging door gezamenlijk naar een bepaald doel toe te werken. Wij streven naar het jaarlijks organiseren (eventueel met andere verenigingen) van dergelijke wedstrijden.

5 *Topsportplan*

5.1 *INLEIDING*

Vanaf 2006 heeft AV Phoenix zwaar geïnvesteerd in organisatie en faciliteiten. Als vereniging hebben we gezocht naar een structuur, waarin atleten zich in de breedte zo goed mogelijk verder kunnen ontwikkelen en van waaruit de stap kan worden gezet naar de top. Een goed trainersarsenaal binnen een vereniging is een eerste vereiste om vervolgstappen te kunnen zetten. Ook wat betreft de faciliteiten is veel geïnvesteerd om atleten datgene te kunnen bieden wat ze nodig hebben. Zowel bij de jeugd als bij de senioren is in de afgelopen jaren veel geld uitgegeven om de faciliteiten naar een hoger plan te tillen. Dit heeft geresulteerd in:

- ☒ extra budget voor extra materiaal of vervanging van materialen
- ☒ uitbreidingen op gebied van zaalhuur, waardoor extra groei en mogelijkheden voor de toekomst zijn gegarandeerd
- ☒ veelvuldig overleg met de Gemeente, waardoor veel wensen van de verenigingen door de Gemeente zijn verzilverd in goede aanpassingen

Verder is hard gewerkt aan een uitgebreide slag in het krachthonk van de atletiekverenigingen op Overvecht. AV Phoenix heeft daarbij het initiatief genomen om tot goed beleid te komen. En met de verplaatsing van Maarschalkerweerd in 2011 en de renovatie van Overvecht in 2012 is AV Phoenix klaar voor een volgende stap: Het inzetten van specifiek beleid gericht op topsport.

Daarbij hebben we de volgende doelstellingen:

1. Opzet structuur voor talentontwikkeling
2. Als eerste doelstelling in 2012 opbouw van een topsportafdeling van 6 tot 8 atleten en in de breedte op de podia van Nederlandse Kampioenschappen komen: minimaal 2 medailles voor zowel mannen als vrouwen.
3. Voor 2015 streven we naar een topsportgroep van zo'n 12 atleten.
4. Uiterlijk in 2011 promoveren naar de eerste divisie competitie en in 2013 in deze divisie kunnen meedstrijden om de podiumplaatsen

Het volledige Topsportplan is op de website van AV Phoenix beschikbaar.

5.2 *DOELGROEPEN*

Het topsportplan zal gelden voor een drietal doelgroepen, die zich begeven door de gehele vereniging heen. Het is niet een aparte groep met een aparte trainer, maar het zul-

len atleten zijn, die in principe door alle trainers getraind of ondersteund kunnen worden. Om aanspraak te kunnen maken op deze extra geboden faciliteiten, zullen atleten moeten voldoen aan een aantal eisen. De sportieve eisen zijn als volgt:

Topsport (senioren en Junioren AB)

gemiddelde prestatie van de nr 12 van de ranglijst van de laatste 3 jaar (afhankelijk van nummer, zie bijlage)

Neo-senioren (20-23 jaar)

Tussen Topsport en A-jeugd

Talentontwikkeling

Junioren AB: Limieten regiotrainingen

Junioren CD: Beoordeling trainers

Aan dit criterium moet in principe 2 keer in een jaar worden voldaan.

5.3 VERPLICHTINGEN

De atleten die gebruik willen maken van de faciliteiten binnen het Topsportplan, verplichten zich tot het volgende:

Topsportatleet (senior of junior AB):

- beschikbaar stellen voor de (club-)competities: 3x + eventueel finale/degradatie
- min 2x per week training volgen bij AV Phoenix
- bij wedstrijden ter beschikking gestelde kleding dragen
- bij trainingen sponsorjack of -shirt dragen
- positieve PR voor AV Phoenix in de media
- in overleg aanwezig zijn bij evenementen van AV Phoenix met PR-waarde
- op verzoek het geven van clinics, talenttrainingen, workshops e.d. voor AV Phoenix

Junioren CD:

- deelname aan talenttraining
- beschikbaar stellen voor de (club-)competities
- positieve PR voor AV Phoenix in de media

5.4 FACILITEITEN

Phoenix heeft in de afgelopen jaren hard gewerkt aan de basisfaciliteiten voor haar leden en andere verenigingen in het Utrechtse. De kwaliteit van het trainerskorps is hierdoor gestegen en er zijn meer zaken bijgekomen, zoals de Medische Commissie van de MiLa, massage, krachtsportmateriaal, mental coaching.

Basisfaciliteiten voor alle leden zijn

- bekostiging deelname NK's
- 1x per week makkelijk toegang tot gesubsidieerde massage en gratis fysio tbv diagnose

Onderstaand wordt aangegeven welke extra faciliteiten geboden gaan worden aan topsportatleten. De precieze invulling is afhankelijk van de doelgroep.

ALGEMEEN

Algemeen zal worden aangeboden video-analyse, kledingpakketten, extra krachttraining, een vergoeding voor trainingkampen (max) 500 euro per keer, mental coaching, voedingsadviezen en software voor een atleetvolgsysteem.

MEDISCH

Op het medische vlak willen we toegang tot fysiotherapie per direct indien nodig, aanstellen van een medische functionaris, loopanalyse en goed schoeisel, jaarlijkse medische keuring, reguliere massage en per direct indien nodig. Sinds 2007 is er een Medische Commissie voor de medische begeleiding van de Selectie MiLa. Het streven is om met deze commissie en convenant te sluiten.

WEDSTRIJDEN

Voor het faciliteren van deelname aan wedstrijden willen we een atletenmanager aanstellen. Deelname aan baancircuitwedstrijden zal worden bekostigd.

BONUSSEN

Bonussen kunnen worden verdiend met topklasseringen op de NK's outdoor en indoor, en door de klassering op de nationale ranglijst aan het eind van het seizoen. De gelden worden op een Phoenix spaarrekening geplaatst (een tegoed bij AV Phoenix), waarmee extra faciliteiten tbv de Topsport van de betreffende atleet kunnen worden gekocht.

5.5 TIJDSPAD

Na vaststelling door het bestuur en ALV in het najaar zal de grootste uitwerking in het eerste halfjaar van 2010 komen te liggen. Globaal gezien kan de volgende planning worden aangehouden:

- September 2009: Vaststelling Topsportplan AV Phoenix excl financiën door bestuur
- September 2009: Huidige potentieel topsporters inventariseren ivm 1e doorrekening financiën
- September/oktober 2009: Plan doorrekenen en dekking aangeven, aftasten potentiële sponsors/subsidies
- December 2009: Vaststelling Topsportplan AV Phoenix in ALV
- November 2009 - april 2010: Werven subsidies en sponsors
- December 2009:

Vaststellen huidige atleten binnen Topsportplan

- ☒ 1 januari 2010:
Topsportplan in werking
- ☒ Januari 2010 - juni 2010:
Uitwerking geven aan 80% Plan van Aanpak
- ☒ April 2010 - juni 2010:
Aanpassing website op topsportplan
- ☒ September 2010:
Evaluatie I
- ☒ September 2010 - juni 2011:
Uitwerking vervolg Plan van Aanpak
- ☒ Juli 2011:
Evaluatie II

5.6 FINANCIERING

Topsport is een aparte tak binnen de vereniging. Doelstelling voor het verwezenlijken van deze eerste fase van het topsportbeleid is om deze gedekt te krijgen via subsidies en sponsorbijdragen. Contributiegelden worden dus niet gebruikt voor het opzetten van de tak topsport binnen AV Phoenix. De financieringsbehoefte voor de komende jaren is doorgerekend op basis van de benodigde faciliteiten en de verwachte instroom om het Topsportplan.

6 Recreanten

6.1 INLEIDING

Momenteel heeft AV Phoenix een 4-tal recreantengroepen die trainen op zaterdagmorgen (Panbos), maandagavond (baan Overvecht) en woensdagavond (2x baan Maarschalckerweerd). Circa 25% van de Phoenix-leden is momenteel recreant. De gemiddelde recreatieve loper bezoekt naast de training alleen of in groepsverband een aantal lopen per jaar, vindt naast een kwalitatief goede training ook sfeer en gezelligheid belangrijk en voelt zich thuis bij AV Phoenix. Mede vanuit de in het hoofdstuk Maatschappelijke betrokkenheid genoemde speerpunten worden hieronder nieuwe initiatieven toegelicht, gericht op recreanten.

6.2 DOELSTELLING

De recreanten zijn als groep nooit expliciet herkenbaar geweest in het beleid van AV Phoenix. Met de groei van het aandeel recreanten en hun zichtbare deelname als vrijwilliger binnen commissies, activiteiten en evenementen is het tijd dit te veranderen. De komende beleidsperiode heeft AV Phoenix de volgende doelstelling met betrekking tot recreatieve loopsport:

AV Phoenix is een atletiekvereniging waar ruimte is voor loopsport op alle niveaus. De beginnende en recreatieve loper kan op eigen niveau en in overzichtelijke groepen onder begeleiding van een gekwalificeerde trainer bij AV Phoenix de loopsport beoefenen.

6.3 SPEERPUNTEN

De doelstelling is uitgewerkt in een aantal concrete speerpunten. Deze speerpunten zijn zowel gericht op het werven van nieuwe recreanten, als op het verbeteren van de kwaliteit van het huidige aanbod (vooral groeps grootte en trainingsniveau).

PARTICIPATIE IN "START TO RUN"

Op meer dan 120 plaatsen in Nederland wordt 2x per jaar (1x voorjaar en 1x najaar) Start to Run georganiseerd. Dit is een serie van 6 trainingen, speciaal gericht op de beginnende loper, welke op de zaterdagochtend om 09.30 worden gehouden. In 2010 zijn de aanvangsdata 13 maart en 11 september.

Het project wordt geregistreerd door de Atletiekunie en wordt lokaal uitgevoerd door hardloopwinkels en atletiekverenigingen. De uitvoerende locaties worden geacht trainers te leveren en lokale publiciteit te verzorgen om daarmee deelnemers te werven.

In de stad Utrecht werd in het najaar 2009 op 3 locaties Start to Run georganiseerd (Ingang Wilhelminapark, Run-2Day Mariaplaats en Runnersworld Stadion Galgenwaard). Nieuwe Start to Run locaties dienen ca 3 à 4 km verwijderd te zijn van bestaande locaties en binnen 2 cycli minimaal 20 deelnemers te trekken.

Dit is een laagdrempelige activiteit gericht op de beginnende loper en mogelijk interessant voor AV Phoenix als aanvoer kanaal voor nieuwe recreatieve lopers. We onderzoeken de mogelijkheden om met bijvoorbeeld 2 locaties te starten in het voorjaar van 2010. Belangrijk hierbij is om zo snel mogelijk een groepsgevoel te creëren bij de Start to Run groepen, gezelligheid ook een rol te laten spelen en een training liefst met b.v. koffie af te sluiten.

Teneinde de deelnemers te laten kennismaken met de baan en AV Phoenix als vereniging, overwegen we de serie af te sluiten met een coopertest (gecombineerd met muziek?) op woensdagavond met koffie/koek na afloop in de kantine of met deelname aan een Berekuilloop. Gezien het feit dat het om beginnende lopers zal gaan, zijn ervaren trainers nodig met kennis van de belastbaarheid bij beginnende lopers. AV Phoenix heeft trainers in huis die ervaring hebben met het geven van clinics voor beginnende lopers.

UITBREIDING BESTAANDE RECREANTENGROEPEN

Sinds de zomer groeit het aantal recreanten dat bij de bestaande recreantengroepen meetraint gestaag, met name op de woensdagavond; we denken dan ook na over de start van een 3e trainingsgroep op de woensdagavond en duidelijkere positionering van de 3 groepen (bijvoorbeeld via een verdeling van de groepen op afstand) om beter op de

behoefte van de recreanten in te spelen. Dit moet tevens het aantal beginnende lopers dat na 1 of 2 trainingen weer afhaakt beperken. Mogelijkheden tot de start van een nieuwe recreantengroep op de dinsdagavond (Overvecht) zullen worden onderzocht.

LOOPGROEP OVERDAG

Van diverse kanten wordt gevraagd of er mogelijkheden bestaan om overdag bij AV Phoenix te trainen. De vraag is afkomstig van mensen die bijvoorbeeld parttime werken en/of werkloos zijn. We onderzoeken de mogelijkheden hiertoe.

CLINICS IN AANLOOP NAAR EVENEMENT

In 2010 zullen we starten met clinics in aanloop naar een evenement. Hierbij begeleiden ervaren trainers een groep recreanten naar een evenement als de Jaarbeurs Utrecht marathon, Maliebaanloop etc. Ook deze clinics zijn interessant als aanvoerkanal voor nieuwe recreatieve lopers.

AANVULLENDE ACTIVITEITEN

Naast het al langer bestaande Egmond-weekend, is dit jaar een zogenaamde Musicloop geïntroduceerd op de baan van Maarschalkerweerd. Recreanten (en ook wedstrijdlopers) kunnen hier op de baan een 5km lopen, ondersteund door muziek en met wedstrijdklok. Dit zal periodiek herhaald worden. We bekijken of we specifiek voor startende recreanten een kortere afstand moeten introduceren en of we publiciteit zullen genereren om hiermee nieuwe leden te werven.

Met het oogpunt van verdere ledenbinding organiseren we als proef een spelletjesavond in het SVDU paviljoen in december 2009.

PUBLICITEITSACTIE

Als onderdeel van Start to Run, de mogelijke start van een loopgroep overdag en de start van clinics in aanloop naar een evenement, zullen publiciteitsacties plaatsvinden. We denken hierbij aan flyeracties, samenwerking met hardloop-/sportwinkels en specifieke aandacht via de website van AV Phoenix.

7 *Sponsoring*

Voor de financiering van (o.a.) het topsportplan zullen sponsors worden benaderd door een nieuw op te richten sponsorcommissie. Uitgangspunt voor de financiering van het topsportplan is dat hiervoor geen contributiegelden en/of andere bestaande inkomstenbronnen zullen worden ingezet. De sponsorcommissie zal verder sponsors zoeken voor de vereniging in het algemeen. Uitgangspunt bij de benadering van sponsors is dat bedrijven moeten "passen" bij AV Phoenix.

De sponsorcommissie zal nadenken over tegenprestaties die AV Phoenix kan bieden aan geïnteresseerde sponsors, bijvoorbeeld bedrijfsclinics of bedrijfsloopgroepen.

Gezien fiscale aspecten, kan het noodzakelijk zijn om het topsportplan en de daarmee samenhangende sponsoring in een separate stichting onder te brengen.

De evenementencommissies van AV Phoenix (Maliebaanloop, Berekuilloop en Trackmeetings) blijven zelfstandig verantwoordelijk voor het aantrekken van sponsors voor hun evenement. Wel zal afstemming plaats vinden tussen sponsorcommissie en evenementencommissies.

8 *Maatschappelijke betrokkenheid*

8.1 *INLEIDING*

Voor leden is niet altijd goed zichtbaar wat de toegevoegde waarde is van 'maatschappelijke betrokkenheid'. Op bestuursniveau wordt de meerwaarde echter veel duidelijker doordat externe partijen zichtbaar willen investeren in verenigingen die zich inzetten voor de samenleving. Daarnaast levert maatschappelijke betrokkenheid extra positieve publiciteit en herkenbaarheid op. AV Phoenix staat inmiddels bekend als een actieve vereniging die verder kijkt dan het organiseren van sportieve activiteiten voor de eigen leden.

In 2007 is gestart met het project 'Colours of Athletics' waarmee allochtone jongeren gestimuleerd worden om (meer) te gaan sporten. Dit is de start geweest van maatschappelijk beleid binnen de vereniging en heeft in de afgelopen twee jaar veel successen gekend. Een hoogtepunt werd bereikt in mei 2009 toen AV Phoenix de Tolerantieprijs in ontvangst mocht nemen uit handen van de burgemeester van Utrecht.

8.2 *DOELSTELLING*

Integratie en opvoeding zijn tot nu toe de speerpunten geweest van het maatschappelijke beleid. De doelstelling van het beleidsplan 2010-2013 is:

'AV Phoenix zet zich actief in om de sportparticipatie te vergroten van maatschappelijke doelgroepen door te participeren in (landelijke) maatschappelijke projecten (zoals Colours of Athletics) en minimaal vier activiteiten per jaar te organiseren gericht op een maatschappelijke doelgroep'.

Daarnaast wordt gestreefd naar het opzetten van structurele activiteiten voor verschillende maatschappelijke doelgroepen zoals allochtone jeugd en allochtone vrouwen.

8.3 *SPEERPUNTEN EN UITWERKING*

Voor de drie hieronder genoemde speerpunten zijn gedeetailleerde actiepunten benoemd, zie de bijlage.

COLOURS OF ATHLETICS

Het project Colours of Athletics loopt van 2006-2010 en wordt mogelijk verlengd tot half 2011 (seizoensgebonden veldsporten). In het meerjarenbeleidsplan 2008-2010 'AV Phoenix als spiegel van de samenleving' staan de specifieke doelstellingen en plannen voor dit project. In 2010 zal de nadruk worden gelegd op continuïteit zodat ook na afloop van het project allochtone jeugd blijvend gestimuleerd worden om te gaan sporten bij de vereniging. In 2011 zal gekeken worden naar nieuwe projectmogelijkheden en nieuwe subsidiemogelijkheden. Daarnaast zal de allochtone doelgroep betrokken blijven met de opzet van evenementen, zoals in 2009 met het WR Festival, en bij structurele AV Phoenix-activiteiten zoals de Maliebaanloop.

COMBINATIEFUNCTIONARIS

In 2009 heeft de Gemeente subsidie toegekend aan AV Phoenix om een combinatiefunctionaris in te zetten voor de vereniging en wijkactiviteiten. In 2009 zijn diverse gesprekken gevoerd met de Gemeente en potentiële kandidaten. In 2010 moet dit leiden tot het aanstellen van één combinatiefunctionaris die zich in zal zetten voor jeugd zodat zij gestimuleerd worden om (meer) te gaan sporten.

De combinatiefunctionaris geeft jeugdtrainingen bij AV Phoenix en organiseert sport- en spelactiviteiten voor jeugd in de wijk (sportveldjes, scholen, welzijnswerk). De combinatiefunctionaris zal zich in eerste instantie richten op de wijk Overvecht en onder andere gebruik maken van de Kipla'bak (grote bakfiets met atletiekmaterialen) die AV Phoenix in 2009 met hulp van een viertal subsidiegevers heeft aange-schaft. Ook ondersteunt de combinatiefunctionaris activiteiten die in het kader van Colours of Athletics, en toekomstige activiteiten voor maatschappelijke doelgroepen (jeugd), georganiseerd worden.

AANTREKKEN NIEUWE MAATSCHAPPELIJKE PROJECTEN / DOELSTELLINGEN

Zoals vermeld zal het Colours of Athletics project eindigen in 2010, uiterlijk halverwege 2011. In vervolg daarop zullen activiteiten ontplooid worden voor deze doelgroep door op dezelfde voet verder te gaan en voor een aantal activiteiten subsidie aanvragen in te dienen (zie 5.3.1). Daarnaast is het ook wenselijk om de ontwikkelingen in de maatschappij en de politiek te blijven volgen zodat ingesprongen kan worden op nieuwe kansen en mogelijkheden met betrekking tot maatschappelijke betrokkenheid. In de bijlage zijn een aantal mogelijk nieuwe doelgroepen genoemd die een kans kunnen vormen voor de vereniging.

☒ De vergrijzing zorgt voor steeds meer ouderen en steeds meer oudere ouderen. Om op een gezonde manier oud te kunnen worden met weinig gebreken is het belangrijk om te blijven bewegen. Gezien het groeiende aantal ouderen en de mogelijkheden van hardlopen of sportief wandelen kan deze doelgroep een kans zijn voor structureel (nieuwe groep) of projectmatig (cursussen) aanbod.

☒ Vanwege de financiële crisis is de verwachting dat de werkloosheid zal oplopen en in 2010 het hoogste punt zal bereiken. Voor werklozen is het belangrijk om actief en positief te blijven. Een sportvereniging zou daar goed op in kunnen spelen door een laagdrempelig sportaanbod aan te bieden maar ook door kaderwerk (combinatiefunctionaris, verenigingsmanager, vrijwilligerswerk (evt. tegen kleine vergoeding) en/of opleidingsmogelijkheden (trainer) te bieden.

☒ Bedrijfsport is een groeiende inkomstenbron van vele evenementen en verenigingen en zorgt voor gezondere werknemers. In het verleden zijn onder meer de ING Business clinics opgezet en de Maliebaan heeft een bedrijvenloop in haar aanbod opgenomen. Gezien de financiële crisis en de mentale problemen en stress die daarmee gepaard kunnen gaan zou juist nu geïnvesteerd moeten worden in werknemers, maar de vraag is of dit in de praktijk ook zal gebeuren. De verwachting is dat in 2010 minder geïnvesteerd zal worden in sport voor werknemers, maar dat dit vanaf 2011 weer hersteld.

Het is belangrijk om rekening te houden met de wensen van bedrijven en het aanbod daarop aan te laten sluiten. Dit kan betekenen hardlooptraining in de omgeving van het betreffende bedrijf aan te bieden tijdens of na werktijd of toe te werken naar een bepaald evenement dat het bedrijf sponsort. Het aanbod kan variëren van clinics tot structureel (abonnement voor bedrijf waarbij werkgever deel van de lidmaatschapskosten betaald). Naast gezonde werknemers is ook reïntegratie van (ongezonde) werknemers een belangrijke component waarbij sport als middel ingezet kan worden. Maar ook MVO doelstellingen van bedrijven kunnen ge-combineerd worden met maatschappelijke activiteiten van de vereniging. Bedrijven bieden volop mogelijkheden in financieel en maatschappelijk opzicht.

Nader onderzoek moet uitwijzen of een bepaalde doelgroep past binnen AV Phoenix zonder dat afbreuk wordt gedaan aan de identiteit van Phoenix. Ook moet er vooraf een duidelijk actief en gemotiveerd kader zijn om een nieuw project op te kunnen zetten en uit te kunnen voeren. Tenslotte moeten er voldoende trainers zijn om een nieuw project en de bijbehorende activiteiten te kunnen opvan-

gen, maar ook de eventuele nieuwe aanwas van leden in de structurele trainingen.

9 Overig

Een aantal zaken zijn in dit beleidsplan niet aan de orde gekomen. Dat betekent niet dat ze niet belangrijk zijn of geen aandacht nodig hebben. Het betekent wel dat deze zaken in het algemeen goed lopen. Zo zijn bijvoorbeeld de studenten een bloeiende groepering binnen Phoenix en loopt de interne PR via website en clubblad goed. Wat de externe PR betreft hebben we in 2009 een digitale nieuwsbrief opgezet voor externe relaties.

In de ALV van het voorjaar 2010 verwachten wij de nog resterende uitwerkingen te kunnen presenteren.

10 Bijlagen

Bijlage Maatschappelijke betrokkenheid

Kansen en bedreigingen

Uit de verschillende bestuur- en ledensessies die in 2008 zijn gehouden kwamen diverse kansen en bedreigingen naar voren. De belangrijkste kansen en bedreigingen voor het speerpunt 'Maatschappelijke betrokkenheid' worden hier genoemd.

Kansen

- Meer bekendheid en positieve naam vereniging
- Vergrijzing
- Werkloosheid (2010)
- Bedrijven (bedrijfsport, re-integratie, MVO doelstelling) (vanaf 2010)

Bedreigingen

- Overvragen trainers
- Overvragen kaderleden
- Te grote groei vereniging
- Verlies eigen identiteit vereniging

Acties Speerpunten

Colours of Athletics

- Jaarplan 2010 tot half 2011 maken
- Eindmeting in 2010: 50 nieuwe allochtone leden en 6 nieuwe allochtone kaderleden tussen 2007 en 2010
- Verantwoording beleid en financiën richting Atletiekunie
- Drie structurele activiteiten opzetten zoals een vrouwenloopgroep en bakfietsproject
- Samenwerking Ladyfit, Vader Rijn college en/of andere partner versterken door opzet van een structurele activiteit zoals de Sprint Challenge of Flash-

beweegweek

- Oriënteren op nieuwe (landelijke) mogelijkheden voor projecten gericht op allochtone doelgroep
- Subsidie aanvragen voor structurele activiteiten vanaf 2011
- Jaarlijks meedoen aan minimaal twee keer een Sport Experience of andere (gesubsidieerde) lokale activiteit georganiseerd door de Gemeente en/of welzijnswerk
- Allochtone doelgroep meenemen in evenementen en activiteiten van AV Phoenix zoals een N(S)K en de Maliebaanloop

Combinatiefunctionaris

- Combinatiefunctionaris vinden en aanstellen
- Activiteitenplan maken voor en in samenspraak met de combinatiefunctionaris
- Per jaar een jaarplan maken met concrete activiteiten
- Vier keer per jaar evaluatie met bestuursvertegenwoordiger en/of jeugdcoördinator
- Afstemming met de Gemeente m.b.t. subsidie en inzet combinatiefunctionaris
- Afstemming tussen combinatiefunctionaris en de coördinator/werkgroep van verschillende maatschappelijke projecten/activiteiten

Aantrekken nieuwe maatschappelijke projecten/doelstellingen

- Maatschappelijke en politieke ontwikkelingen blijven volgen
- Inspeelen op nieuw beleid n.a.v. gemeenteraadsverkiezingen (2010) en Tweede Kamerverkiezing (2011)
- Regelmatig contact onderhouden met Gemeente en Atletiekunie
- Indien een nieuw project zich aandient intern onderzoeken naar de mogelijkheden rekening houdend met de genoemde bedreigingen (5.3.)
- Subsidie aanvraag indienen voor aangereikte en/of zelf ontwikkelde projectplannen met betrekking tot maatschappelijke doelgroepen
- Proactief zijn wat betreft bedrijfsport en clinics
- In kaart brengen van de wensen en mogelijkheden van de vereniging wat betreft nieuw aanbod voor nieuwe doelgroepen en een proactieve benadering kiezen

Verplaatsing Maarschalkerweerd

De Gemeente Utrecht, DMO Sport is reeds enige tijd in gesprek met de gezamenlijke atletiekverenigingen en de SVDU over de herindelingsoperatie vastgesteld, waarbij de onder andere door Phoenix gebruikte atletiekbaan verplaatst zal worden naar de noordoostelijke hoek, op de locatie waar nu Stichting Klein Galgenwaard is gevestigd aan de Mytylweg.

De afgelopen periode is die grote lijn omgezet in concrete afspraken tussen DMO Sport en de direct betrokkenen. Dat zijn naast Phoenix ook de twee andere atletiekverenigingen Hellas en U-Track en de scheidsrechtersvereniging SVDU. De afspraken zijn te verdelen in een aantal onderdelen, die ik hieronder apart zal laten passeren.

Inpassingstudie Atletiekbaan

In het Voorlopig Ontwerp (VO) is de atletiekbaan, ingepast in de directe omgeving. Dit VO vormt de basis voor de uitwerking naar het Definitief Ontwerp en het bestek, en daarmee voor de daadwerkelijke aanleg van de baan. Het betreft een 400 meter 8 laans rondbaan, uitgevoerd in volkunststof, met een dubbele sprintlaan. Het VO laat in het middenterrein zien welke technische nummers straks op de atletiekbaan mogelijk zullen worden gemaakt. Dit is nu nog schetsmatig, maar zal bij de uitwerking naar het Definitief Ontwerp en het bestek nader gedetailleerd worden in samenspraak met u en de KNAU. Daarbij horen dan ook de toegezegde extra sprintlaan en extra stuk sprintlaan voor de 110 meter horden.

De baan zal verlicht worden op trainingsniveau, en in eigendom van DMO Sport worden gerealiseerd.

Aan de oostzijde van de baan zal een hellingbaan worden gerealiseerd. Deze hellingbaan bestaat uit een helling van 2% over een afstand van 50 meter en met een uitloop van 40 meter, uitgevoerd in volkunststof van een meter breed.

Het parkeerterrein bij de nieuwe atletiekbaan is openbaar. Mocht in de toekomst blijken dat deze openbaarheid tot beheersproblemen leidt bij de SVDU of de andere gebruikers van de atletiekbaan dan treedt DMO Sport met hen in overleg, waarbij het alsnog afsluiten van de atletiekbaan tot de mogelijkheden behoort.

Kleed/wasaccommodatie en krachthok

Het VO vermeldt onder bebouwing bij 1 het gebouw dat door DMO Sport in eigendom zal worden gerealiseerd. In dat gebouw wordt naast de kleedkamers (een grote en

twee kleinere) en bergingen voor de verschillende atletiekverenigingen ook een krachthok gerealiseerd. Deze fitnessruimte zal door de Mytylschool Ariane de Ranitz, gevestigd aan de Blauwe Vogelweg 11, gehuurd worden van DMO Sport middels een nog nader op te stellen huurovereenkomst.

De school zal deze ruimte overdag gebruiken voor het geven van bewegingsonderwijs aan haar leerlingen, maar ook voor eventuele revalidatie van haar leerlingen in combinatie met Revalidatiecentrum De Hoogstraat.

Een vertegenwoordiger van uw vereniging en de school bespreken nog de concrete voorwaarden waaronder de atletiekverenigingen en de SVDU in de avonden gebruik kunnen maken van deze voorziening. In de huurovereenkomst die DMO Sport met de school zal sluiten zal expliciet vermeld worden dat de atletiekverenigingen en de SVDU de mogelijkheid moet worden geboden om als onderhuurder van de school deze ruimte ook te kunnen benutten voor hun leden.

De precieze indeling van de gebouwen wordt op dit moment nader uitgewerkt tussen DMO Sport, de geselecteerde architect en de SVDU. Als gebruiker zult u door DMO Sport geïnformeerd worden over deze uitwerking. De fitnessvoorziening zal in totaal ongeveer 100 m² groot zijn inclusief de aanpassingen die aan de toiletvoorziening en kleedaccommodatie gedaan moeten worden.

In de DMO berging worden de baanmaterialen opgeslagen zoals bijvoorbeeld de hordenkarren. Afgesproken is dat de nog bruikbare materialen van de huidige atletiekbaan meegenomen zullen worden naar de nieuwe baan, en indien noodzakelijk zal worden aangevuld met nieuw materieel.

Planning

De planning voorziet in de start van de aanleg van de nieuwe atletiekbaan in maart 2011, en sloop van de bestaande atletiekbaan in juli 2011. Dit is een reële, haalbare planning. Wanneer de aanleg van de nieuwe baan op tijd is gestart maar door onvoorziene omstandigheden als slecht weer op cruciale momenten, de oplevering van de nieuwe baan later wordt dan juli 2011, dan blijft de sloopdatum van de huidige atletiekbaan gehandhaafd. Dat betekent dat in het slechtste geval de gebruikers een periode zonder atletiekbaan in Maarschalkerweerd zitten. Wanneer de start van de aanleg van de nieuwe atletiekbaan vertraging oploopt door eventuele bezwaarprocedures, dan zal de huidige baan niet volgens deze planning gesloopt worden, maar evenzeer opschuiven.

Sociale Veiligheid

Verbetering van de sociale veiligheid in het gebied bij de nieuwe atletiekbaan is als voorwaarde genoemd voor een akkoord omtrend de verplaatsing van de baan genoemd.

Eind 2008 is daarvoor een onderzoekstraject gelopen, dat op korte termijn zijn vervolg zal krijgen in het gezamenlijk benoemen van te nemen fysieke en organisatorische maatregelen en het uitvoeren daarvan. Voor dit traject is inmiddels een projectleider aangesteld, de eerste gesprekken zullen nog in 2009 plaatsvinden.

Accoustische rapportage

De atletiekverenigingen en de SVDU hebben aangegeven de activiteiten op de huidige atletiekbaan te willen kunnen voortzetten op de nieuwe baan. Gegeven het feit dat de nieuwe baan dichterbij huizen ligt dan de huidige baan zijn hiervoor aanvullende maatregelen nodig gebleken.

Het bureau LBP heeft hier onderzoek naar gedaan. De bevindingen uit de rapportage hebben ertoe geleid dat in het VO van de nieuwe atletiekbaan een geluidswal is opgenomen aan de noordwestzijde van de baan. Daarmee, en met kleinere aanpassingen aan het huidige gebruik van de baan in bijvoorbeeld de aanschaf van een startpistool met een minder hard schot, is de geluidsoverlast naar de woningen toe binnen de daarbij horende wettelijke grenzen te houden.

De wal zal vooralsnog bestaan uit een grondwal van 3 meter hoog, aangevuld met een "groen"geluidsscherm van 2 meter hoog. De Mytyschool heeft aangegeven geen prijs te stellen op het aanbrengen van een geluidswal tussen de atletiekbaan en de school ter voorkoming van eventuele geluidsoverlast. Zij verkiest het zicht op de baan boven een extra bescherming tegen geluid. Mocht de school zich in de toekomst alsnog bedenken, dan bestaat de mogelijkheid dat de geluidswal alsnog doorgetrokken zal moeten worden om die overlast terug te dringen tot binnen de wettelijke normen.

Paviljoen

Naast de atletiekbaan komt een nieuw paviljoen van de SVDU. Zoals ook nu de situatie is blijven de atletiekverenigingen gebruik maken van het gebouw, met ruimte voor een verenigingsmanager en koppelbare vergaderruimte, waardoor de kans op niet kunnen benutten van de bar kleiner wordt.

In goed overleg met de SVDU zal onze inzet zijn dat AV Phoenix in het nieuwe paviljoen een eigen hoek krijgt met mogelijkheid voor ophangen mededelingen en plaatsen van een bekerkast. Ook streven we ernaar om duidelijker dan nu naar voren te laten komen dat we gebruiker zijn van zowel de baan als het paviljoen dmv borden en logo's.

- Voorafgaand aan het lustrumfeest is Michel Reij benoemd tot Lid van Verdienste. Daarvoor moet je je minimaal 10 jaar lang door bijzondere ijver of belangstelling hebben onderscheiden. Aan dat criterium voldoet Michel ruimschoots.

- Michel werd in 1984 als 13-jarige lid van Phoenix en viert dus nu ook zijn eigen jubileum. Hij bezit nog altijd clubreeds op de 800 en 1000 meter en op de 4 x 100 en 4 x 400 bij de JB en JA. Vanaf 1990 was hij op jonge leeftijd al enkele jaren jeugdtrainer en tot 2001 recreantetrainer.

- Hij was mede-organisator van de clubkampen in Drenthe en op Ameland, begin jaren '90. Ook was hij toen al lid van de clubbladredactie, die als geheel in 1992 de kaderbeker ontving voor de kwalitatief hoogstaande vormgeving en inhoud. Tot 1996 zat Michel in de redactie.

- In 2006 was hij de drijvende kracht achter de vernieuwde website die zoveel heeft bijgedragen aan Phoenix als samenhangende vereniging. Daarvoor ontving hij in 2007 de kaderbeker.

- Naast al deze activiteiten is Michel een bijna professioneel autodidact fotograaf. Op de oude website had hij al een fotohoekje, op de huidige website zien we zijn prachtige foto's regelmatig langskomen.

- Er is een groep mensen die meer dan een jaar bezig is geweest een evenement op touw te zetten dat zijn weerga niet kende. In een weekend kwamen breedte- en topsport, cultuur, kinderen, noem het maar op, alles kwam aan bod. En dat alles in een schitterende ambiance waar ook Erica Terpstra diepe bewondering voor had. Dat gaat natuurlijk over het WR-festival. De kaderbeker is dit jaar gegaan naar de organisatie van het WR-festival.

- De Hoofdorganisatie daarvan bestond uit Arjan Pathmamanoharan, Marijke Dijkstra, Christijn Heseelink, Fredo Schotanus, Maartje Simons, Jasper de Vries en Daniel Hofman. Ondersteunende commissieleden: waren Angela Jekkers, Esther Wesselink, Elsa Martens en Gijs Stevers.

- Met deze toekenning willen wij ook graag nogmaals ieder een bedanken die in dat weekend actief was, want dat was dus zo ongeveer de halve vereniging.

*Namens het bestuur,
Edwin van den Berg*

December 2009

vr	4	50e VERJAARDAG AV PHOENIX	
vr	11	Algemene Ledenvergadering	Paviljoen Maarschalkerweerd
za	12	Spelletjesmiddag met Hanz' erwtensoeper	Paviljoen Maarschalkerweerd
zo	13	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
do	17	Kerstviering Junioren	zie juniorencommissie

Januari 2010

za	2	Jeugdindoor	Atletiekhal Galgenwaard
do	7	Nieuwjaarsreceptie	Paviljoen Maarschalkerweerd
za	9	2e wedstr. jeugdcrosscompetitie	Altis Amersfoort
za	9 - 10	Weekend Egmond (zondag: Halve v. Egmond)	Egmond aan Zee
zo	10	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
vr	22	Avondindoor sen/jun/mas	Atletiekhal Galgenwaard
vr	22	kopijsluiting 't Phoentje	

Februari 2010

za	6 - 7	NK indoor	Apeldoorn
za	6	3e wedstr. jeugdcrosscompetitie	Triathlon Amersfoort
za	13	NSK indoor	Apeldoorn
zo	14	NK indoor masters	Apeldoorn
zo	14	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
za	20	NSK cross (datum nog ovb)	Delft

Nieuwe leden

Alice	Achterberg	sprint/technisch	amachterberg@hotmail.com
Renée	Bakker	recreant	renee_nic_bakker@hotmail.com
Dylan	Berghege	jeugd	berghege22@live.nl
Marieke	Gimbel	MLA	marieke4flower@hotmail.com
Daphne	van den Haak	recreant	daphnevdh@xs4all.nl
Shakti	Hanoeman	jeugd	
Job	Hoogervorst	jeugd	niekhoogervorst@casema.nl
Floor	Hoogervorst	jeugd	niekhoogervorst@casema.nl
Freek	Jacobs	jeugd	pienmetz@gmail.com
Marijn	de Jonge	MLA	marijn_de_jonge@hotmail.com
Kim	Kikstra	recreant	e.w.kroon@ziggo.nl
Nils	Kikstra	jeugd	e.w.kroon@ziggo.nl
Geert	Koning	recreant	geertkoning@antenna.nl
Janine	Kuik	recreant	juikie@hotmail.com
Mara	Landgraf	jeugd	
Ibrahim	Lazar	jeugd	
Manon	Logtenberg	gastlid	manon_logtenberg@hotmail.com
Daantje	Mekel	jeugd	daantjemekel@xs4all.nl
Puck	Mekel	jeugd	puckmekel@xs4all.nl
Lysbeth	Noordenbos	recreant	lysbeth.tetman@planet.nl
Jarmo	te Raai	MLA	jarmoteraa@gmail.com
Miriam	Ruijters	recreant	miriamruijters@hotmail.com
Kevin	Saarberg	jeugd	p.j.saarberg@casema.nl
Ingrid	Schellens	recreant	ingridschellens@gmail.com
Jente Joppe	van der Tol	jeugd	anneke.stekenburg@ziggo.nl
Natascha	Verberne	recreant	nverberne@hotmail.com
Willemijn	de Weerd	jeugd	r.v.e.deweerd@zonnet.nl
Eefke	Wolfsen	recreant	eefkewolfsen@xs4all.nl

Wedstrijd- & trimloopkalender

december 2009, januari en februari 2010 door Esther Waij

Indoorwedstrijden

13-12	Utrecht	U-track indoor
19-12	Gent (B)	VITA Indoor
19-12	Zoetermeer	Indoor
20-12	Dortmund (D)	Indoor
20-12	Hoboken (B)	Mem. Carl van Huffelen
26-12	Gent (B)	RCG Indoor
03-01	Dortmund (D)	Indoor
08-01	Utrecht	U-track indoor
09-01	Utrecht	Hellas indoor
09-01	Zoetermeer	Indoor
09-01	Gent (B)	Kaag indoor
10-01	Dortmund (D)	Indoor
10-01	Gent (B)	VS Indoor
16 & 17-01	Groningen	SIAG
22-01	Utrecht	Phoenix indoor
23-01	Gent (B)	EA Indoor
24-01	Dortmund (D)	Indoor
30-01	Apeldoorn	Indoor
06 & 07-02	Apeldoorn	NK Indoor
13-02	Apeldoorn	NSK Indoor
14-02	Apeldoorn	NK Indoor Masters
20 & 21-02	Apeldoorn	NK Indoor meerkamp

Crosswedstrijden

13-12	Baarn	Wintercup II
13-12	's-Hertogenbosch	Engelenmeercross
13-12	Baarle Nassau	Enclavecross
13-12	Deurne	Zandboscross
20-12	Reusel	l'Avant Sylvestre Cross
20-12	Waalwijk	Lidocross
26-12	Spanbroek	Kerstrcross
27-12	Vorden	Oudejaarsloop
28-12	Oirschot	Auwjoarscross
31-12	Soest	Sylvestercross
03-01	Beusichem	Meentcross
17-01	Baarn	Wintercup III
17-01	Breda	Mastboscross
24-01	Oss	Witte Ruysheuvelcross
24-01	Kerkrade	Abdijcross
31-01	Rijen	Spiridoncross
06-02	Alblasserdam	Souburghcross
07-02	Uden	NaatPiek-cross

Wegwedstrijden

06-12	's-Heerenberg	Montferland Run (7,5/15)
06-12	Amsterdam	Stadionloop (5/10)

31-12	Hilvarenbeek	Oudejaarsloop (5/10/15)
09-01	Woudenberg	Florijnwinterloop (10)
10-01	Egmond	Halve Marathon (ook 10,5)
10-01	Rockanje	Tien van Rockanje (10)
17-01	Amsterdam	Vondelparkloop (10)
31-01	Uithoorn	Vakantie Makelaar Loop (10EM)
07-02	Gouda	Groenhovenplusloop (21,1)
14-02	Schoorl	Groet uit Schoorl-run (10/21/30)

Trimlopen**

12-12	Houten	Vlinderloop
13-12	Utrecht	Berekuilloop
13-12	Krommenie	Lycurgus Run
19-12	Linschoten	Linschotenloop
27-12	Maarsseveen	VIB-loop / Hazen voor Pasen
03-01	Zeist	Panbosloop
09-01	Houten	Vlinderloop
10-01	Utrecht	Berekuilloop
17-01	Utrecht	Winterloop 7-loop
31-01	Maarsseveen	VIB-loop / Hazen voor Pasen

Jeugd

12-12	Utrecht	Hellas Kerstboommeerkampen
31-12	Soest	Sylvestercross
02-01	Utrecht	Phoenix jeugdindoor
08-01	Utrecht	U-track indoor (alleen jun.)
09-01	Amersfoort	2e wedstr. crosscomp. (Altis)
16-01	Groningen	Nationale D-Spelen indoor
17-01	Groningen	Nationale C-Spelen indoor
17-01	Groningen	Noord-Nederlandse Kampioenschappen B-junioren indoor
22-01	Utrecht	Phoenix indoor (alleen jun.)
30-01	Utrecht	Hellas Winterindoor
06-02	Amersfoort	3e wedstr. crosscomp. (Triathlon)
14-02	Amersfoort	Bergcross
21-02	Utrecht	Atverni jeugdindoor
27 & 28-02	Apeldoorn	NK Indoor Junioren AB *

* Inschrijven voor het NK via de wedstrijdsecretaris, alleen dan wordt het inschrijfgeld vergoed.

** zie ook bij wegwedstrijden en cross

Wie wekelijks gedetailleerdere wedstrijd informatie per e-mail wil ontvangen kan een mailtje sturen aan [Esther Waij <estherwaij@hotmail.com>](mailto:EstherWaij@hotmail.com)

december

- 
- 1 Jort Brandenburg (12)
 - 2 Govert van Eeten (34)
 - 5 Veerle Peeters (15)
 - 6 Feico Boersma (40)
 - 7 Hans de Caluwe (65)
 - 7 Gerrieke Grootemarsink (23)
 - 7 Femke Wessels (12)
 - 8 Paul Kommeren (48)
 - 8 Lara Witte (15)
 - 9 Martinus Maas (10)
 - 10 Bo Denz (10)
 - 11 Lisa Algra (14)
 - 12 Heleen Zweerus (15)
 - 13 Saskia van Vugt (27)
 - 14 Jan Groenendijk (53)
 - 15 Joos Maes (38)
 - 15 Wim van Teutem (58)
 - 16 Paul Habes (51)
 - 17 Dennis van Doorn (37)
 - 17 Frits Gerlach (67)
 - 17 Erwin Loots (35)
 - 17 Floor Roos (24)
 - 18 Roon Bakels (52)
 - 18 Daphne van den Haak (33)
 - 19 Janine Kuik (28)
 - 20 Fatima Guellai (9)
 - 20 Floortje van der Teems (9)
 - 21 Hiwad Rashad (15)
 - 22 Ruben Korsten (17)
 - 23 Kees de Jong (48)
 - 23 Dorien van der Schot (25)
 - 23 Safi Thier (12)
 - 24 Valentina van Drooge (11)
 - 24 Veerle Jansen (13)
 - 25 Alexander van der Grift (15)
 - 25 Michiel Koch (13)
 - 26 Astrid Eijkelenboom (25)
 - 27 Ilse van den Konink (31)
 - 27 Yara de Weerd (11)
 - 28 Marco Antonietti (55)
 - 28 Maaïke Groendijk (22)
 - 28 Madelon Leenheer (9)
 - 28 Eva Leussink (11)
 - 29 Hannah Jansen (10)
 - 29 Jamie Jansen (10)
 - 29 Roelie Schrijnders (27)
 - 30 Fenna Albrecht (11)
 - 30 Cor Rebergen (45)
 - 31 Rosa Berman (11)

januari

- 
- 1 Juliet de Barbanson (49)
 - 1 Kim van Vliet (30)
 - 1 Edith Weldam (59)
 - 2 Joost Mathijssen (11)
 - 2 Floris Roest (10)
 - 3 Brun Conradi (49)
 - 3 Kasper Kerver (27)
 - 4 Christijn Hesselink (39)
 - 4 Co Laan (30)
 - 4 Oscar Vermaas (40)
 - 5 Julia Verheugt (12)
 - 5 Jeroen Witteveen (21)
 - 7 Menno Zuidema (23)
 - 8 Ouarda el Berkani (14)
 - 8 Sterre Wiss (10)
 - 9 Yara van Dee (13)
 - 9 Rien van der Dussen (35)
 - 9 Vera Pauptit (12)
 - 9 Niek Vermue (57)
 - 11 Floor Hoogervorst (12)
 - 12 Klaas Lok (55)
 - 12 Danielle Verkade (32)
 - 13 Lars van Dee (18)
 - 14 Ole Stam (9)
 - 15 Rafaël van der Steen (19)
 - 19 Nijs Bouman (11)
 - 19 Dimitri Grigoriadis (36)
 - 19 Fatima el Harouchi (8)
 - 19 David Soetermeer (12)
 - 20 Peter Gisberts (40)
 - 21 Marcel Collignon (43)
 - 21 Mara Landgraf (9)
 - 21 Wynia de Lange-Derks (36)
 - 21 Joran van der Sluis (16)
 - 21 Filip van der Vegt (11)
 - 22 Manon Logtenberg (22)
 - 23 Rebecca van Balen (25)
 - 25 Luc Orbons (11)
 - 28 Julia Orbons (14)
 - 28 Elske Salemink (31)
 - 28 Thimon van der Sluis (13)
 - 30 Marieke van Londen (33)
 - 30 Kyra Pluimakers (13)

Win jij ook 'n overheerlijke taart?

Als werptrainster zou ik natuurlijk graag zien dat de clubrecords op de werpnummers worden verbeterd. Dus daarom voor jou (ja ook voor jou!) de uitdaging om een van die clubrecords te verbeteren. Alle categorieën doen mee én alle plaatsen waar vacant staat ook! Want de basis begint bij de jeugd én eindigt in de Master categorieën. Dus voor iedereen. En ik wil je natuurlijk best begeleiden op een training of een wedstrijd ;-)

Ben jij zo sterk, slim of geraffineerd dat jij een Werpclubrecord op je naam schrijft, dan bak ik een taart! Voorkeuren kunnen worden doorgegeven. Hoeveel clubrecords kunnen we met z'n allen verbeteren?

Groetjes en vooral succes!

Miriam Hentzen

Clubrecords Werpen

Cat.	Indoor		Outdoor		
	Kogel	Kogel	Discus	Speer/ bal	Kogelslingeren
MPC	4,05 (2kg)	4,81	x	22,24	x
MPB	5,67	6,18	x	23,44	x
MPA	9,26	9,15	x	36,74	x
MD	10,57	11,71	24,07	26,96	vacant
MC	11,31	12,19	26,40	28,98	vacant
MB	11,31	12,19	28,34	34,96	28,4
MA	10,88	11,13	30,52	27,45	27,84
V	11,19	12,12	33,90	38,83	37,96
V35	8,90	9,36	28,70	19,62	23,03
V40	vacant	6,75	24,42	vacant	18,2
V45	vacant	5,99	18,83	vacant	vacant
V50	6,16	6,45	vacant	vacant	vacant
V55	vacant	vacant	vacant	vacant	vacant

Kopijdata 't Phoentje 2010

In 2010 zijn dit de deadlines voor 't Phoentje. Het clubblad zal ongeveer 10 dagen later verschijnen:

22 januari
19 maart
7 mei
18 juni
3 september
22 oktober
3 december

De redactie



Cat.	Indoor		Outdoor		
	Kogel	Kogel	Discus	Speer/ bal	Kogelslingeren
JPC	7,03 (1kg)	6,25	x	25,61	x
JPB	6,35	7,39	x	36,00	x
JPA	9,58	9,65	x	38,04	x
JD	11,21	11,77	26,34	40,52	vacant
JC	11,74	12,42	38,14	38,69	vacant
JB	13,49	13,5	37,38	46,76	34,44
JA	13,86	14,45	41,58	50,70	31,96
M	13,69	14,22	42,78	54,01	40,75
M35	12,80	13,34	40,78	47,46	40,75
M40	12,80	13,32	40,66	46,40	37,76
M45	vacant	12,99	36,38	44,62	31,93
M50	13,44	13,73	44,36	30,96	vacant
M55	vacant	vacant	vacant	vacant	vacant
M60	vacant	8,63	25,17	23,73	vacant

Tegen inlevering van deze
advertentie 10% korting op
alle onderdelen



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

Heb jij al een lustrumboek?

Het eerste lustrumboek werd door samensteller Herman Lenferink tijdens het lustrumfeest overhandigd aan voorzitter Edwin van den Berg.

Heb jij inmiddels al een exemplaar weten te bemachtigen?

Ruim 140 pagina's met herinneringen, bijzondere momenten en gedachten over 50 jaar Phoenix, vanuit vele invalshoeken. Drie voorzitters, Flat Eric, enkele oude toppers, twee recreanten, een A-junior, een jurylid, een K.N.A.U.-bestuurder van toen, een medeoprichter, twee masters, vijf nog jonge vrouwen, een kinderboekenschrij-

(R.K.)A.V. Phoenix 50 jaar! 1959 - 2009



Lustrumboek AV Phoenix, november 2009

ver, een trainer, een omroeper, twee muzikanten, een arts, en anderen komen aan het woord.

Je kan het lustrumboek via de e-mail bestellen bij Jaap van der Meer: penningmeester@avphoenix.nl. Het kost 10 euro. Als je het per post wilt ontvangen komen er nog wat portokosten bij.

PR-functie weer ingevuld

Mirjam Wingelaar is de nieuwe trekker/coördinator voor de externe PR van Phoenix. Na het vertrek van Eline van den Broek heeft dit even stil gelegen, maar inmiddels is Mirjam vol enthousiasme begonnen aan haar nieuwe functie.

In het dagelijks leven is Mirjam communicatieadviseur bij de gemeente Amersfoort, deze rol binnen Phoenix sluit daar naadloos op aan. Mirjam is 37 jaar en nog maar een jaar geleden met hardlopen begonnen. In december vorig jaar kwam zij weer in Utrecht wonen en sinds januari traint ze bij de recreanten op woensdagavond en zaterdagochtend.

Doe of weet jij iets waarmee we Phoenix in de spotlights kunnen zetten in de krant, op hardloopsites of op andere plekken? Meld het bij Mirjam. Meld je ook bij Mirjam als je een wedstrijd of andere activiteit van de vereniging breed bekend wilt maken.



Algemene ideeën of opmerkingen over communicatie en PR zijn ook welkom. Je kunt haar bereiken op pr@avphoenix.nl en 06-48383666.

Data Clubkamp 2010 bekend

Het duurt nog even, maar de data voor het Phoenix Clubkamp voor senioren 2010 zijn al wel bekend. Kleurt u het weekend van 19, 20 en 21 maart 2010 maar geel en zwart in uw agenda! Het belooft een te gek weekend te worden!

Info over het aanmelden volgt nog!

Groetjes van uw Clubkampcie,

*Sjoerd Pater
Ayla Snoeys
Evelien van Schijndel
Flat Eric
Peter Paul Harks
Marnix Hebly*

Kiezen van een zorgverzekering

Lieve Phoenixleden,

Het jaar is alweer bijna teneinde. Ik heb vele van jullie op het spreekuur gezien. Voornamelijk de mensen die op de donderdag op maarschalkerweerd trainen. Hopelijk is het duidelijk dat iedereen met klachten en vragen op donderdag tussen 20:00 en 21:00 langs kan komen! Sommige mensen mailen liever, ook dat is geen probleem.

Let erop dat je je schoenen op tijd vervangt, niet te snel opbouwt na de kerst, zomer of andere stops en dat je rust neemt waar nodig! Helpt dat allemaal niet, dan hoop ik dat ik nog andere tips en trucs heb om te zorgen dat jullie zo snel mogelijk weer kunnen hardlopen!

Hieronder een stukje over het kiezen van een zorgverzekering. Blijft moeilijk, blijft lastig en blijft vooral heel individueel.

Succes en alvast fijne feestdagen en een gelukkig en gezond 2010 gewenst!

Marjet Hengeveld,

TRIAS Fysiotherapie en Sportrevalidatie
marjet@trias totaal.nl

Het kiezen van een (nieuwe) zorgverzekering 2010

Het einde van het jaar komt er alweer aan! Dit betekent dat u de mogelijkheid heeft uw zorgverzekeringspolis aan te passen of te wisselen van zorgverzekeraar. Vaak krijgen wij de vraag hoe het nu zit met verzekeringen en vergoeding van fysiotherapie, en welke verzekering dan het beste is. Dat is moeilijk te zeggen. De verzekeraars hebben verschillende pakketten met verschil in de te vergoeden hoeveelheid behandelingen fysiotherapie. Daarnaast zijn er ook verschillen in de hoogte van de vergoedingen en premies!

Het kiezen van een (nieuwe) zorgverzekering is dus erg lastig. Wij helpen u graag met het maken van een, voor u, goede keuze! Om de keuze voor een nieuwe verzekering of ander pakket makkelijker te maken hebben we wat punten op een rijtje gezet waar u bij het zoeken op kunt letten. Belangrijk is om te bedenken wat u belangrijk vindt in uw verzekering voordat u gaat zoeken naar een (nieuwe) zorgverzekering. Zet op een rijtje wat voor u belangrijk is voordat u gaat zoeken.

Op verschillende internetsites kunt u uw eigen verzekering kiezen. Wij raden u aan om verschillende vergelijkingsites te bezoeken. Hiermee voorkomt u dat u door een site

naar 1 richting wordt geduwd. Kies 2 of 3 verzekeringen uit die u aanstaan en ga bij die verzekeraars op de eigen site kijken of het ook klopt. Zo kunt u goed afgewogen een verzekering kiezen.

[/www.kiesbeter.nl/zorgverzekeringen](http://www.kiesbeter.nl/zorgverzekeringen) voor het kiezen van de beste verzekering op basis van uw eigen wensen. Deze site is van de overheid dus voorkomt weglaten van verzekeringen. Hier kunt u echter maar 1 specifieke dekking vergelijken.

Op www.verzekeringssite.nl is veel informatie te vinden die u verder kan helpen met het vinden van de juiste verzekering. Hier kunt u ook een selectie maken van de voor u belangrijkste zaken, zoals fysiotherapie in combinatie met een goede tandarts verzekering of een vergoeding voor uw bril. En de verschillende verzekeraars vergelijken.

Ook kunt u kijken op www.independ.nl waarop u mogelijk kortingen op verschillende verzekeringen kunt krijgen. Lees altijd wel de polisvoorwaarden door voor u een verzekering afsluit!

En op www.postbus51.nl/nl/home/themas/zorg-en-gezondheid is informatie van de overheid te vinden over alles wat met de zorgverzekeringen te maken heeft.

Het kiezen van een (nieuwe) verzekering is lastig maar wel belangrijk om bij stil te staan, de volgende kans om van verzekering te wisselen is pas weer het einde van het volgende jaar!

Collectieve verzekeringen.

U kunt op verschillende manieren een collectieve verzekering afsluiten. Hierdoor ontvangt u een korting op de premie of kunt u in sommige gevallen van een speciale polis gebruik maken. Collectieven worden vaak door werkgevers gegeven. Ook sportverenigingen, studentenclubs of andere verenigingen bieden deze keuze aan. Let hierbij op dat u beperkt wordt tot 1 verzekering. Bekijk dus goed of deze verzekering aan uw eisen voldoet.

Een overzicht van enkele punten die handig zijn om te weten m.b.y. Fysiotherapie.

☒ Vanuit het basispakket worden standaard chronische klachten na de 9e behandeling onbeperkt vergoed. Dit betekent dat u de eerste 9 behandelingen zelf moet betalen. Hoewel deze bij sommige verzekeringen wel uit een aanvullend pakket betaald kunnen worden.

☒ Er is vaak een misverstand over chronische klachten die vergoed worden door verzekeraars. Verzekeraars vergoeden enkel de behandeling van chronische klachten die op de lijst van Borst staan.

Zie ook: www.agisweb.nl/ShowDoc/wprep/agisportaal/downloads/pvw-bijlage1.pdf.

Waardoor zeker niet alle chronische klachten als chronisch worden vergoed.

Niet chronische klachten worden in het basispakket niet vergoed.

Het basispakket vergoed per 2009 fysiotherapie voor kinderen onder de 18 jaar de eerste 9 behandelingen met een aanvulling van maximaal 9 extra op aanvraag.

Per verzekeraar verschilt het of u fysiotherapiebehandelingen vergoed krijgt in de verschillende aanvullende verzekeringen. Ook het aantal behandelingen verschilt. Sommige verzekeraars geven een bepaald bedrag aan wat vergoed wordt.

Kijk ook goed naar de voorwaarden die er gesteld worden bij de dekking. Bij een beperkt aantal vergoedingen kan er verschil zijn in bijvoorbeeld 9 behandelingen per klacht per jaar of alleen per jaar. Dit betekent dat als u, nadat u al behandeld bent, een nieuwe klacht krijgt, u deze niet meer vergoed krijgt.

Eigen risico 2010.

Per januari 2010 heeft de overheid het verplicht eigen risico naar 165 euro opgehoogd. Dit betekent dat u hoe dan ook 165 euro van uw ziektekosten uit het basispakket zelf zal moeten betalen! Houd hiermee rekening als u uw polis uitkiest! Op de site van postbus 51 kunt u zien welke vergoedingen onder het eigen risico vallen.

Bedenk bij het kiezen van uw verzekering wat u belangrijk vindt om vergoed te krijgen.

Neem hierbij mee, hoe moeilijk dat ook is, hoe u denkt het volgende jaar te gaan leven.

Bent u van plan om veel te gaan sporten en wedstrijden te gaan doen? Dan is de kans groter dat u een blessure krijgt. Als u fysiotherapie vergoed krijgt is de stap kleiner om even langs te komen en zorgt u ervoor dat u minder kans op chronische klachten heeft. En dat u sneller weer lekker kunt trainen!

Sport u weinig doordat u een klacht heeft? Wellicht wilt u volgend jaar een beweegprogramma mee gaan doen. Ook dit wordt door enkele verzekeraars wel of niet vergoed.

Is er een baby op komst? Kijk dan goed naar de kraamzorg.

Heeft u vaker klachten en bestaat de kans dat u een operatie nodig heeft? Let dan op de vergoeding van specialisten zoals een sportarts en orthoeped. Ook een Fysio Fitheidsscan en een inspanningstest behoren tot speciale aanvullingen.

Bent u van plan een grote reis naar het buitenland te maken? Let erop of u vaccinaties vergoed krijgt!

Andere dingen die soms wel en soms niet verze-

kerd worden:

- Steunzolen
- Podotherapie
- Cesartherapie
- Manuele therapie
- Acupunctuur
- Haptonomie
- Osteopathie

Let op!

Verzekeraars bieden in aanvullende pakketten onbeperkte fysiotherapie aan. Echter door het systeem van de zorginkoop door verzekeraars bij zorgverleners, kan het voorkomen dat de zorgverlener beperkt wordt in de hoeveelheid zittingen die hij kan geven per patiënt per jaar. Hierdoor worden zorgverleners gehouden aan behandelgemiddelden per verzekerde per jaar. Daardoor kan het krijgen van een nieuwe klacht of het nodig hebben van veelvuldige behandelingen, problemen geven. Vraag hierover indien nodig meer informatie bij uw fysiotherapeut.

Bij vragen over verzekeringen met betrekking tot de fysiotherapie kunt u terecht bij uw fysiotherapeut of een e-mail sturen naar info@triasfysiotherapie.nl.

Wij helpen u graag verder.

Marjet Hengeveld



Gezocht: medewerkers organisatie Maliebaanloop

Vind jij het een uitdaging om van de Maliebaanloop een nog mooier evenement te maken?

Dan is de commissie Weg en Trimlopen op zoek naar jou! De Maliebaanloop is de laatste jaren uitgegroeid tot een evenement met ruim 2000 deelnemers; niet meer weg te denken van de atletiekkalender of evenementen agenda in Utrecht.

In de commissie zijn een aantal vacatures ontstaan. De functie van **voorzitter, coördinator vrijwilligers en coördinator sponsoring** zijn vacant. Mocht je het leuk vinden om mee te organiseren maar voel je niets voor een van deze functies? Er zijn nog meer taken te verdelen in de commissie dus meld je toch!

Heb je interesse?

Neem dan contact op met Lia Wijnberger 0625131473 l.wijnberger@xs4all.nl, met een van de andere commissieleden of met Ad Breedijk (de verenigingsmanager [verenigingsmanager@aphoenix.nl]).

Sportmedische zaken

Beste Phoenixiers,

Mijn naam is Bernard te Boekhorst, Velen van jullie weten dat ik de opleiding tot sportarts afgerond heb. In het dagelijks leven ben ik voornamelijk medisch onderzoeker. Op invalsbasis werk ik momenteel o.a. voor KNVB, of andere bedrijven waar sportgeneeskundig de nood aan de man is.

Ongeveer sinds een jaar of 8 bekijk ik sporadisch, al naar gelang de vraag van atleten binnen de club, blessures. Dat deed ik tot voor kort gratis. Ik wil hier een bedrag voor gaan vragen. In principe is een algemene vraag over een blessure gewoon gratis door mij te beantwoorden (!), maar op het moment dat ik in een been, arm of ander lichaamsdeel moet duwen of anderszins teneinde de diagnose te vinden, vraag ik er geld voor. Ik denk dat het een aantal mensen wel zal afschrikken en me niet direct meer gaat vragen om een blessure te bekijken. Maar toch denk ik dat er ook heel wat mensen zullen zijn die zich misschien toch prima geholpen hebben gevoeld in het verleden en dus naar me toe zullen stappen bij problemen.

Sinds ongeveer 1.5 jaar bekijk en behandel ik al blessures voor de MLA selectie, waarvoor ik ook een medische commissie heb opgezet. Sinds kort vraag ik ook geld voor het bekijken van blessures bij deze selectie-atleten. Deze professionalisering brengt als voordeel met zich mee dat ik voor deze mensen indien nodig op zo kort mogelijke termijn aanvullend onderzoek/afspraken regel bij orthopeden enz. Dat hoort bij topsport.

Ik wil echter ook nog altijd naar blessures kijken die optreden binnen de andere groepen van Phoenix dan de MLA selectie. Dit kost tijd en de nieuwe opzet van de medische commissie en de faciliteiten die er aan vast zitten maken de tijd voor mij schaarser. Daarom zal het zo zijn dat ik de voorrang geef aan MLA selectie atleten en dat het soms twee weken kan duren voor ik naar de klacht kan kijken. Voordeel van het feit dat het consult betaald wordt, is dat ik ook meer tijd kan en wil steken in de aanvraag van aanvullend onderzoek en overleg met specialisten.

Werkwijze:

Melden van blessure: mij aanspreken op training of bellen of mailen (zie onder).

Tijdstip van het bekijken van de blessure: donderdagavond na de training (vanaf 20.40u), maar anders in overleg met mij op een ander tijdstip.

Locatie: vergaderkamer of kantine Maarschalkerweerd en aansluitend voor lichamelijk onderzoek massagetafel achter de schermen. Bij mij thuis kan ook op een nader met mij af te spreken tijdstip.

Kosten:

Blessureconsult: contant 20 euro tot 15 minuten, 30 euro langer dan 15 minuten. Na aanvullend onderzoek nogmaals onderzoek benodigd zelfde klacht: contant 20 euro tot 15 minuten, 30 euro langer dan 15 minuten.

Hopend jullie voldoende ingelicht te hebben, groet ik jullie, tot op de training, blessurevrij natuurlijk,

Bernard te Boekhorst,
Mr. S. van Houtenweg 48
3732 BR De Bilt
tel: 06-48474279

e-mail: b.c.m.teboekhorst@umcutrecht.nl

Kortje beentjes, mini teentjes
Lachend mondje, pumperkontje
Welkom lieve ukkepuk
Je bent ons derde meesterstuk



Intens gelukkig zijn wij met
de geboorte van onze dochter en zusje

Annet
Marlies

17 november 2009

04.45 uur
5900 gram

Ruud en Iris Kamp - Stoverink
Lisette en Stefan
Molanweg 11-B
3708 SC Zeist
030 - 1893529

Rond de tijd van het uitkomen van dit Phoentje brengen wij, Marco Eerkes en Patrick Witte (atleten van de MLA-groep), een eigen boek uit onder de titel 'Footprints'. Het is een gebundeld werk van hardloop- en andere sportverhalen, dat in de afgelopen anderhalf jaar tot stand is gekomen. Naast verhalen over het vroege deel van onze 'loopcarrière', is er aandacht voor recente avonturen bij AV Phoenix. Het doel is om het boek te verkopen, waarvan een groot deel van de opbrengst gaat naar een project in Oekraïne.

Met veel enthousiasme en humor schrijven wij in 'Footprints' over ons leven als hardlopers. Er komen verhalen over allerlei afstanden en wedstrijden voorbij. Dehalve marathons, waar vaak geen einde aan lijkt te komen, bijzondere 10 kilometers, of juist hele rappe 5 kilometers. Voor u als hardloper zal tevens de gastbijdrage van German Silva uitermate interessant zijn. De tweevoudige winnaar van de marathon van New York (en Texels sportambassadeur)

vertelt uitgebreid over wat zijn hardloopleven hem heeft opgeleverd.

Hardlopen is iets dat steeds meer mensen in Nederland prachtig vinden om te doen. Wij hebben het geluk dat we hier in Nederland de vrijheid, de tijd en het geld hebben om onze sport vrij te beoefenen, helaas is dat niet overal ter wereld zo vanzelfsprekend. Mede daarom hebben wij aan de verkoop van 'Footprints' een goed doel gekoppeld. Bij aankoop van ieder boekje (kosten € 7,50) gaat er € 3,00 rechtstreeks naar een sport en spel project, voor straatkinderen in de Oekraïense stad Beregovo.

Heeft u interesse in een exemplaar van 'Footprints'? Bestellen kan via onze website, daar is tevens meer informatie over het boek en het project te vinden: www.projectfootprints.tk

Marco Eerkes en Patrick Witte



Thais Restaurant

AHANAKORN

อาหารไทย

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

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

(Dit artikel verscheen in aangepaste vorm op Sportknowhow XL)

Bij het organiseren van een hardloopevenement komt nogal wat kijken. Onder meer doordat tijdens een hardlopedstrijd een aantal wegen wordt afgesloten. Verenigingen zijn verplicht in zo'n geval verkeersregelaars in te zetten. Anders krijgen ze geen evenementenvergunning. En verkeersregelaars moeten verplicht een politie-instructie volgen waarna zij als bewijs daarvan een instructieverklaring krijgen.

Al jaren nemen bij de organisatie van de Maliebaanloop min of meer dezelfde vrijwilligers deze taak voor hun rekening. Zij hebben allen in het verleden een politie-instructie gevolgd en mochten tot nu toe op basis daarvan hun taak tijdens het evenement uitvoeren. In 2009 werd de organisatie echter geconfronteerd met een nieuwe regeling: verkeersregelaars moeten de politie-instructie ieder jaar opnieuw volgen. Dit leidt tot frustratie bij vrijwilligers: "een week van tevoren kreeg ik van de politie te horen dat sinds kort de verkeersregelaars allemaal 's ochtends een instructie moeten volgen en niet zoals voorheen alleen de nieuwelingen. Dit betekende dat ik direct 8 man van de lijst moest schrappen." aldus Simon van de Enden in het vorige Phoentje.

Een groot leger vrijwilligers (en daarmee de evenementenorganisator) is de dupe van dergelijke bureaucratische regels; gevoel voor realiteit lijkt te ontbreken. Vrijwilligers blijken voor deze specifieke taak nu moeilijker over te halen; een deel van de vaste groep verkeersregelaars blijkt de taak wel uit te willen voeren, maar zit niet te wachten op een politie-instructie (op zondagochtend acht uur!) die ze toch al kennen en haakt af. De passie voor de sport verdwijnt wanneer vrijwilligerstaken een dergelijk formeel karakter krijgen.

De regeling staat model voor de verregaande regulering



Overgereguleerd kader of theatersport?

waar sportverenigingen en sportevenementen meer en meer mee te maken krijgen. Regels dienen op zich een begrijpelijk doel - in dit geval de veiligheid van het verkeer en de deelnemers - maar staan vaak wel op gespannen voet met de vrijwillige inzet van leden. Die inzet is namelijk gebaseerd op passie, betrokkenheid, plezier en het informele karakter van de activiteit. Verenigingen die evenementen organiseren hebben door deze regulering meer moeite met het vinden van voldoende vrijwilligers. Mogelijk staat een regeling als deze zelfs het organiseren van sportevenementen in de weg. Een kwalijke ontwikkeling, gezien de ambities om juist steeds meer sportevenementen in Nederland te organiseren. Ook topsportevenementen draaien op vrijwilligers; juist bij de sportvereniging doen zij ervaring op met het organiseren van evenementen.

Als deze regels zo strak moeten worden nageleefd, kunnen overheden dan ook faciliteren in de toegenomen organisatiedruk? Met andere woorden, hoe houden we 'het spelletje' ondanks die regeldruk leuk voor vrijwilligers? De toegenomen aandacht voor sport en bewegen en de roep om sport terug in de wijk te brengen, legitimeert keuzes voor het ondersteunen en faciliteren van sportverenigingen die met deze regels te maken hebben. Het project 'Minder regels, meer service' van de Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG) is een goed voorbeeld hoe de overheid haar faciliterende rol in het bedrijfsleven neemt. Dit initiatief zou ook op sportverenigingen en organisaties van (breedte)sportevenementen gericht moeten zijn

Maikel Waardenburg



Phoenixfeest



MR. JACK'S

GRIEKS-ITALIAANS RESTAURANT

PIZZA'S & PASTA'S
€ 4,50

GRIEKSE GRILLSPECIALITEITEN
€ 7,-

OOK AFHALEN!

VOORSTRAAT 61 UTRECHT TEL. 030 - 232 85 33

Sportmassage praktijk VeloFit

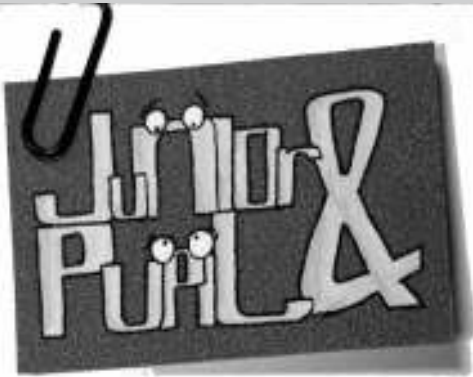
Phoenix leden 35% korting

- Sportmassage
- Sportverzorging
- Lymfedrainage



Onze masseurs zijn
NGS gediplomeerd.

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



Hallo Junioren en Pupillen,

Een bijzonder phoentje op een bijzondere datum! Phoenix bestaat 50 jaar en dat is wel een felicitatie waard.

We kijken terug op een mooi lustrumjaar, met in dit phoentje vooral aandacht voor het laatste feest. En we kijken vooruit naar het komende seizoen, want we gaan toch met z'n allen ons best doen om het seizoen dat komen gaat net zo mooi te maken als de afgelopen jaren?

..... Het Lustrumfeest

Op zaterdagavond 21 November was het dan zover, het lustrumfeest.

Nadat vanaf 4 uur de vrijwilligers van phoenix getraakteerd waren op een voorstelling van de Utrechtse theatersportgroep "Kattekwad", was het om 6 uur tijd voor de jeugd om ten tonele te verschijnen.

Waar de vrijwilligers lekker aan het Chinese buffet gingen, werd er vol spanning gewacht op alle pupillen en D junioren die een feestje kwamen vieren
en toen kwamen er maar 10!
Waar waren jullie nu toch allemaal?



Even met z'n allen de goede muziek uitkiezen!

Het was vast het juniorsongfestival waarvoor jullie thuisbleven, maar jullie hebben wel echt iets gemist. Naast lekker dansen werden er ook spelletjes gedaan en werd er zelfs aan limbodansen gedaan!

Het grote feest 's avonds brak los toen B junioren Kas, Joran en Daniël het podium betraden om als gelegenheids trio hun zang en muziekkunsten te tonen. Na dit trio was het aan nog twee bands om de zaal op te waren voordat de DJ aan de slag mocht.

Hoewel het jammer was dat er zo weinig mensen waren gekomen om mee te vieren dat phoenix 50 jaar bestaat, was het een zeer geslaagd feest!



Joran, Kas en Daniël warmen het publiek even op.

Hoogspringclinic met Martijn Nuijens en Gina Dubnova

Op vrijdagavond 13 november hebben junioren, pupillen en trainers ervaren dat hoogspringen met Martijn Nuijens en onder leiding van Gina Dubnova heel hard werken is. Gina vindt dat kinderen veel moeten bewegen en biedt de oefenstof in een heel hoog tempo aan. De grote verrassing voor onze jeugd was wel dat ze elke 15 minuten 'met pauze' werden gestuurd om even water te drinken. Terwijl dat bij Phoenix, uitgezonderd heel warm weer, nu juist niet mag tijdens de training.



Gina vertelt de jeugdtrainers over haar manier van trainen



Leren holtrekken

Zo hebben de trainers ook veel nieuwe dingen gezien. Inlopen en loopscholing in hoog tempo, pauze voor water, en dan de grondoefeningen waarbij lenigheid heel goed van pas komt en anders word je wel in no-time lenig. Dat kon Martijn bevestigen. Voor hem waren al die oefeningen 3 jaar geleden ook nieuw. Omdat hij er zo laat mee begonnen is, zal hij nooit meer zo lenig worden als eigenlijk nodig is, maar hij doet zijn best. Voor onze jeugd ligt dat anders. Als ze er nu mee beginnen en elke training van die lenigheidsoefeningen doen, gaat het nog helemaal goedkomen.

Nog een verrassing: Gina laat heel veel hoogspringen met de schaarsprong. Eigenlijk springen pupillen bij haar alleen maar met de schaarsprong. Daarnaast doen ze oefeningen om de basiselementen van de flop aan te leren, zoals koprollen over het elastiek en achterwaarts met hol trekken. Pas bij de junioren leidt dat tot het echte flop-springen.

De aanloop krijgt geen bijzondere aandacht. Opbouw vanaf 3-pas, via 5-pas naar 7-pas waarbij de laatste 3 passen zo snel mogelijk gaan.

Natuurlijk wel even een pionnetje om het afsnijden van de bocht te voorkomen. En bij alles: zo vaak mogelijk doen!

Ik denk dat onze jeugdtrainers al gekleurde dopjes aan het sparen zijn en dat er voor onze jeugd een nieuwe 'hobby' in de maak is: scharen.

Aan het eind liet Martijn zien dat het echt helpt om zo te trainen. Hij sprong onder enthousiast handgeklap twee keer ruim over de 2 meter. Chapeau Martijn! Tenslotte natuurlijk een paar mooie foto's van onze jeugd met de Nederlands kampioenen.

Wat de jeugdtrainers betreft: Gina, bedankt! Je hebt ons veel nieuws geleerd.

Jannet Vermeulen



Groepsfoto met Martijn!



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

“Het Estafette-Stokje”

Hallo allemaal! Ik ben nijntje, de mascotte van Phoenix. Ik ben geboren in 1955, dus ik ben best al wel oud. Jullie hebben vast wel eens een boekje van mij gelezen, toch? Er zijn er wel 120 van. In 1992 was ik zelfs voor het eerst op TV, én er is een musical van mij. Ik ben dus best populair! En in Utrecht kan je zelfs naar een museum dat helemaal alleen over mij gaat! Dat is leuk hé! En heb je in het centrum van Utrecht weleens naar de verkeerslichten gekeken? Dat ben ik! Maar het belangrijkste is, dat jullie me kennen als mascotte van Phoenix. Dat jullie me wel eens hebben gezien op wedstrijden of op kamp! Want daarvoor ben ik bij jullie het aller populairst, toch?

1) vraag
antwoord

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

Ik vind atletiek zo leuk omdat er bij phoenix atletiek wordt gedaan natuurlijk! En ik vind phoenix zo leuk omdat iedereen altijd zo lief voor me is! Ik wordt heel veel geknuffeld en de kinderen van phoenix nemen me overal mee naartoe.

Hoogspringen is mijn lievelingsnummer, want dat duurt zo lekker lang en dan kan ik goed naar iedereen kijken. En dan hebben de kinderen ook lekker veel tijd voor mij. Want mee naar wedstrijden, dat vind ik toch wel het allerleukst!

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

Ik vind het heel erg leuk om mee te gaan naar leuke activiteiten van de jeugd! Zo droom ik nu nog steeds van het leuke anubiskamp van afgelopen oktober! Ik mocht, net als alle pupillen en D junioren, mee naar Doornspijk en ik mocht bij de pupillen slapen. Iedereen was heel erg lief voor mij en er werd goed voor mij gezorgd. Zelfs als ik een beetje bang was als het donker werd, dan mocht ik



bij de kinderen op schoot en dan was ik niet meer bang! Of de clubkampioenschappen, waarbij ik fijn heb kunnen kijken naar alle kinderen die over de stormbaan stormden en het ploegen door het strand op de strandtraining...

3) *Je mag een wens doen. Wat zou je wensen?*

Ik wens dat ik nog heel lang mascotte van Phoenix mag zijn en naar nog heel veel activiteiten en wedstrijden mee mag.

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

Ik heb zelf geen huisdier, maar dat komt ook omdat ik zelf veel weg ben. Soms logeer ik bij iemand en ik ga natuurlijk veel met Phoenix mee.

Mijn lievelingsdier is natuurlijk een konijntje. Die zijn lekker zacht en wollig en je kan er fijn mee knuffelen.

Naar wie gaat de volgende keer het stokje?

Het stokje gaat naar Mathilde van Bergen. (zij was eigenlijk nu al aan de beurt, maar ik mocht eerst omdat phoenix 50 jaar bestaat!)

Drie horden CR's bij Hellas Herfstindoor

De allereerste indoorwedstrijd van het seizoen was, zoals elk jaar, de Hellas Herfstindoor. De opkomst van de phoenixatleten was echter wel wat teleurstellend. Gelukkig maakten de aanwezige atleten deze opkomst meer dan goed door hele goede prestaties neer te zetten.

Bij de pupillen deden de acht aanwezige atleetjes hard hun best op phoenix op de kaart te zetten. Zo werd Luc Orbons 4e in de meerkamp bij de JPA2 en zette Milou Eijbroek een mooie 6e plek neer bij de MPB.

Bij de junioren werd de 600 meter door zowel Fieke Witte als Luc Reij gewonnen.

Naast nog een aantal hele mooie prestaties waren de hoogtepunten van de dag toch wel de 3 clubrecords op de horden. Zowel Luc Reij bij de JJD, Julia Orbons bij de MJC als Joran van der Sluis bij de JJB liepen een clubrecord in hun eerste indoorwedstrijd van het seizoen!



Carlijn stoot de kogel zo ver mogelijk weg



Fieke op weg naar winst op de 600 meter

vandaag is het voor mij een duffe/actieve dag. Duf omdat ik 2-3 uur heb geslapen en actief omdat ik een wedstrijd heb.

Toen ik horde ging lopen was ik nog niet heel erg wakker (sterker nog, ik was dood en doodmoe). Maar gelukkig ging het goed en was ik niet gevallen. Verspringen ging mwa. En nu ga ik naar de sprint toe...
xJulia

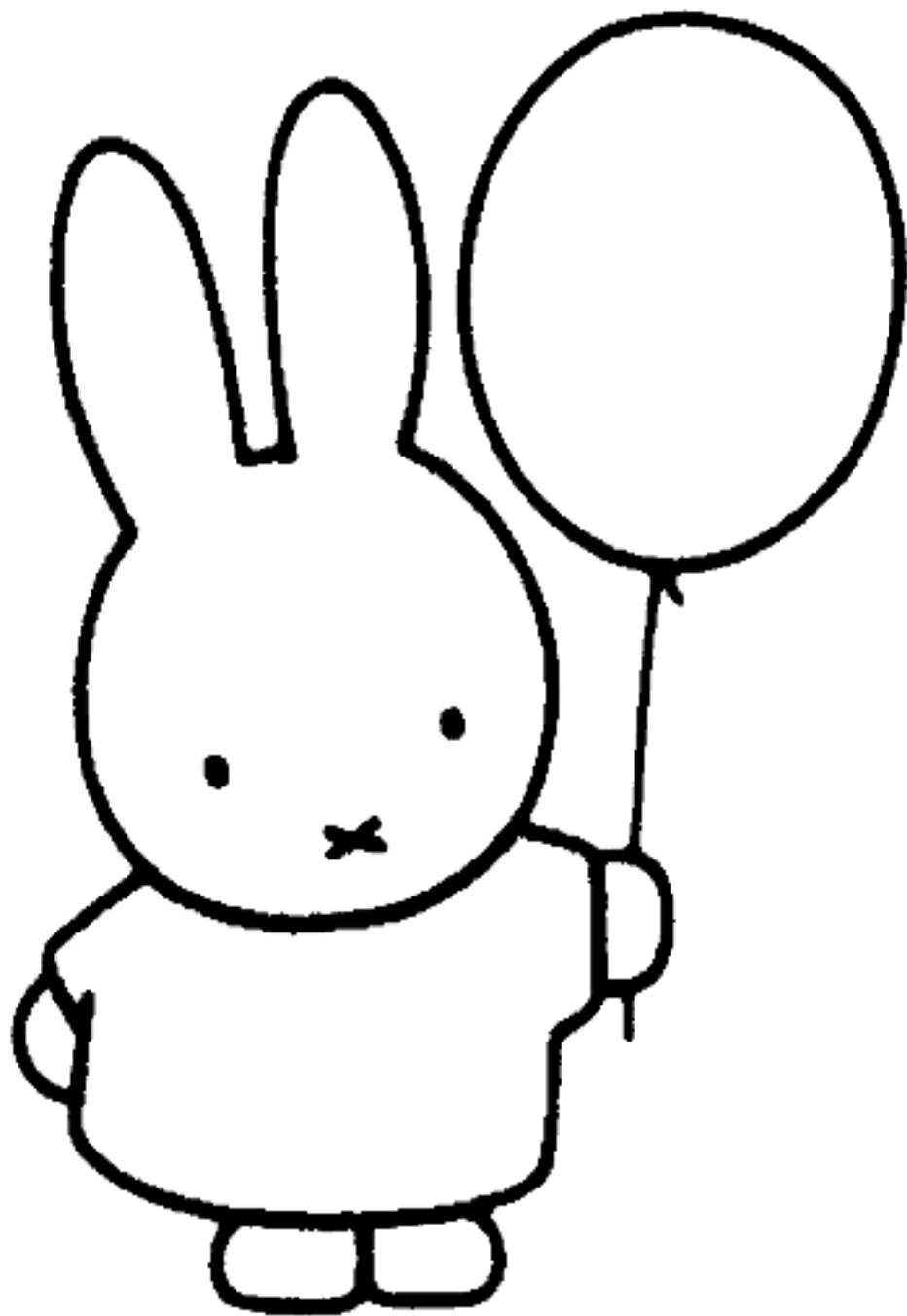
Ik, als onpartijdige bezoeker van deze indoor wedstrijden, ben gevraagd mijn waarnemingen van vandaag te noteren. Opvallend goed vond ik

Kas Woudstra, die op 1/10 seconde na eerste zou zijn geworden bij de sprint. Naar eigen zeggen ging het verspringen "kut, kut, kut", maar ook aan deze misschien minder geslaagde sprongen was het talent van deze atleet absoluut waarneembaar. Verder is hij heel erg knap.
Groeten, de anonieme bezoeker

Hoi allemaal,
Het is hier heel leuk, ik heb al horden gelopen, voor de eerste keer, en hoog gesprongen en gesprint. Met horden was ik 4e, dus net geen medaille. Met hoog had ik een pr en met sprint ook. Ik moet zometeen 600 meter lopen.
Doei, Fieke



Max kijkt goed naar het plafond



Crosscompetitie

De eerste wedstrijd van de crosscompetitie is geweest, maar er zijn er nog twee te gaan! Daar doen jullie toch allemaal aan mee? De wedstrijden vinden plaats op de volgende data:

9 Januari 2010 bij Altis in Amersfoort
13 Februari 2010 bij Triathlon in Amersfoort
20 Maart 2010 (finale) bij ?

Om voor de finale in aanmerking te komen moet je aan minimaal 2 voorwedstrijden hebben meegedaan. Het is heel leuk om hieraan mee te doen, dus geef je met z'n allen op voor alle wedstrijden die je mee kunt doen. Dat mag ook als je maar 1x mee kan doen!

Stuur je aanmelding naar wsjeugd@avphoenix.nl
De kosten zijn ongeveer €2,- per wedstrijd.

Sylvestercross

Woensdag 31 December 2009 wordt weer de jaarlijkse sylvestercross bij AV Pijnenburg in Soest gehouden. Inschrijven kan tot en met 24 December op www.sylvestercross.nl. Na inschrijven kan ook nog op de wedstrijddag zelf tot een uur voor de start. Alle pupillen lopen 1200 meter, de Junioren C/D lopen 2000 meter. Voorinschrijven voor pupillen is €3.50 en voor junioren €4,50. Na inschrijven kost voor pupillen €4,50 en voor junioren €5,50

Phoenix jeugdindoor

Op zaterdag 2 januari 2010 is er in sporthal Galgenwaard de phoenix jeugdindoor. De perfecte gelegenheid om al je vriendjes en vriendinnetjes van de training weer te zien en elkaar een heel gelukkig Nieuwjaar te wensen! Zorg dus dat je deze wedstrijd echt niet mist! De wedstrijd in voor alle pupillen en junioren D en C. De wedstrijd begint om 10.00 uur voor de pupillen en wat later voor de junioren. Geef je op voor 26 december via wsjeugd@avphoenix.nl

Onderdelen:

JC Meerkamp(60m-kogel-hoogspringen), 60m horden
MC Meerkamp(60m-kogel-hoogspringen), 60m horden
JD Meerkamp(60m-kogel-verspringen), 60m horden
MD Meerkamp(60m-kogel-verspringen), 60m horden
JPA2 Meerkamp(60m-verspringen-kogelstoten)
MPA2 Meerkamp(60m-verspringen-kogelstoten)
JPA1 Meerkamp(60m-verspringen-kogelstoten)
MPA1 Meerkamp(60m-verspringen-kogelstoten)
JPB Meerkamp(50m-verspringen-kogelstoten)
MPB Meerkamp(50m-verspringen-kogelstoten)

JPC Meerkamp(50m-verspringen-foamspeer)
MPC Meerkamp(50m-verspringen-foamspeer)

De wedstrijd kost €4,- voor de pupillenmeerkamp en €5,- voor de juniorenmeerkamp. Voor de losse 60m horden €2,50 extra.

Filmavonden

Zoals elk jaar wordt er ook in 2010 voor de pupillen en junioren een filmavond georganiseerd. De data's zijn alvast bekend, dus zet het in je agenda! En welke film we gaan kijken? Dat is een verrassing. Jij komt toch ook?

Junioren filmavond: Vrijdag 15 Januari 2010
Pupillen filmavond: Vrijdag 22 Januari 2010

Vreedzame atletiekvereniging

De afgelopen weken hebben een aantal trainers de cursus 'vreedzame atletiekvereniging' gevolgd. De bedoeling hiervan is om de ideeën en technieken die binnen de vreedzame school worden gebruikt ook binnen de atletiekvereniging te gaan gebruiken. Zo zullen de trainers hun atleten allemaal begroeten en wordt de training gezamenlijk afgesloten. Ook zullen er opstekers (complimenten) worden uitgedeeld. Niet alleen van de trainers aan de atleten, maar ook van de atleten aan elkaar. De komende tijd zal dit steeds verder binnen de trainingen worden ingevoerd. We houden jullie op de hoogte!

Grote Clubactie 2009

Zo'n 30 pupillen (en een enkele junior) hebben veel loten voor de Grote Clubactie verkocht. Dit heeft €1406 opgeleverd, een mooi bedrag! Alle lotenkopers en lotenverkopers heel erg bedankt.

Dit geld gebruiken we om de bussen naar de strandtraining, het kamp en de FBK games te betalen. Alle lotenverkopers hebben een mooi Phoenix-rugzakje gehad.

Thimo en Leanne van den Berg en Femke en Jorieke Beernink waren dit jaar de topverkopers. Zij hebben een leuk spel gekregen. De trekking is inmiddels geweest. Binnen zes weken krijg je een eventuele prijs toegestuurd. Je kan ook kijken op: www.clubactie.nl/trekkinguitslag. Wij hopen dat we volgend jaar weer op alle lotenkopers mogen rekenen.

Angelique Bijl

Peters P-tjes Parade

In één week scoorde Luc Reij maar liefst 9(!) p'tjes en denderde zo in één keer naar de eerste plaats. Joran had ook en productief dagje in Utrecht met vijf p's, maar krijgt een flinke kluijf bij de Kerstboommeerkampen om Luc nog in te halen.

door Peter Verburg

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



atleet	aantal	Judith Kok	8	Valentina van Drooge	4
Luc Reij	27	Kyra Pluimakers	8	Vera Pauptit	4
Joran van der Sluis	23	Lukas Leussink	8	Aicha Their	3
Max Verbrugge	19	Maj Grootendorst	8	David Soetermeer	3
Kas Woudstra	17	Rosa de Graaff	8	Duane ter Steege	3
Rachelle Boodoe	17	Fenna Albrecht	7	Ewa de Weerd	3
Fieke Witte	16	Irene Cauwels	7	Femke Wessels	3
Jeroen Zwart	16	Jade Hermkens	7	Jasper Wilschaut	3
Jinke van der Sluis	16	Jitse Schipper	7	Lotte Rutgers	3
Luc Orbons	16	Jorieke Beernink	7	Madelon Leenheer	3
Thimon van der Sluis	15	Juul Bolder	7	Mathilde Blok	3
Floris Roest	14	Leanne van den Berg	7	Nol Simons	3
Luna van Velzen	14	Lisa Brandenburg	7	Simon van Teutem	3
Rens Woltjes	14	Marie Boot	7	Boaz Welkers	2
Yara van Dee	14	Mees van Tilburg	7	Daan de Natris	2
Luc Smiesing	13	Pim Cauwels	7	Jesse van der Velden	2
Robin Szczerba	13	Rebekka van der Grift	7	Max Simons	2
Carlijn Zwart	12	Sterre Wiss	7	Merel Willemsens	2
Justin van Bente	12	Veerle Jansen	7	Safi Their	2
Martinus Maas	12	Yara de Weerd	7	Simon Toussaint	2
Milou Eijsbroek	12	Yara van der Heijden	7	Thimo van den Berg	2
Sibren van den Berg	12	Anne Spruit	6	Tobias Pauptit	2
Zwanet Young	12	Dylo van Houten	6	Jort Brandenburg	1
Bjorn Witteman	11	Femke Beernink	6	Julia Verheugt	1
Julia Orbons	11	Femke Brouwer	6	Thijs van Deudekom	1
Lara Witte	11	Hannah Jansen	6		
Nina van Eijk	11	Manon Dol	6		
Ruben van Schooten	11	Menno Akkerman	6		
Anne Groenen	10	Vera de Kok	6		
Damiet Korver	10	Arnout van der Zouw	5		
Josja Veul	10	Joanet van Velzen	5		
Jurre Homan	10	Leire Brouwer Munoz	5		
Anass Charki	9	Niels Teunissen	5		
Annabel van Heesbeen	9	Sebastiaan van der Grift	5		
Dzifa Kusenuh	9	Sven van der Zouw	5		
Jan Willem Spruit	9	Thijs van Zon	5		
Martha Brouwer Munoz	9	Basten Gerbrands	4		
Merle Beernink	9	Dewi Jager	4		
Thijs Masmeijer	9	Eva Leussink	4		
Wietske Brouwer	9	Fenna Rozemond	4		
Esther Spruit	8	Floortje van der Teems	4		
Eva Boot	8	Mathilde Brusche	4		
Floor ten Bruggencate	8	Max Gerbrands	4		
Jamie Jansen	8	Romee van Bente	4		
Jetske Berman	8	Thijs Bon	4		

UITSLAGEN

Opmerkingen:

p = persoonlijk record (of evenaring)

CR = clubrecord

BP = Beste Prestatie (clubrecord op niet officieel nummer)

AT = Allertijdenranglijst van Phoenix

Getal achter prestatie = windmeting

7-11-2009 Herfstindoor Utrecht-G'waard

jd			
60m s.	Max Verbrugge	8.68	p
60m fin.	Max Verbrugge	8.66	p
Met deze tijd is Max 3e aller tijden bij de Phoenix-JD			
600m	Luc Reij	1.54.91	p
60mhrd_76	Luc Reij	9.83	CR
Luc dook als eerste JD bij Phoenix onder 10 sec. en verbeterde het CR van Kas.			
hoog	Max Verbrugge	1.40	p
hoog	Luc Reij	1.40	
kogel_3	Max Verbrugge	9.14	p
jpa			
60m	Luc Orbons	9.18	p
60m	Floris Roest	10.62	p
60m	Ruben van Schooten	12.44	p
ver	Luc Orbons	4.17	p
Hiermee is Luc de derde verspringer aller tijden bij de Phoenix-JPA			
ver	Floris Roest	3.49	p
ver	Ruben van Schooten	2.40	p
kogel_2	Luc Orbons	6.34	p
kogel_2	Floris Roest	4.94	p
kogel_2	Ruben van Schooten	3.24	p
jpb			
50m	Menno Akkerman	9.56	p
hoog	Menno Akkerman	0.80	p
kogel_2	Menno Akkerman	3.78	p
mc			
60m	Julia Orbons	8.61	p
60mhrd_76	Julia Orbons	11.01	CR
ver	Julia Orbons	3.86	
md			
60m	Fieke Witte	9.72	p
600m	Fieke Witte	2.09.61	p
60mhrd_76	Fieke Witte	12.48	p
hoog	Anne Groenen	1.15	p
hoog	Fieke Witte	1.10	p
kogel_2	Anne Groenen	6.46	p
mpa			
60m	Judith Kok	10.84	p
60m	Carlijn Zwart	11.33	p

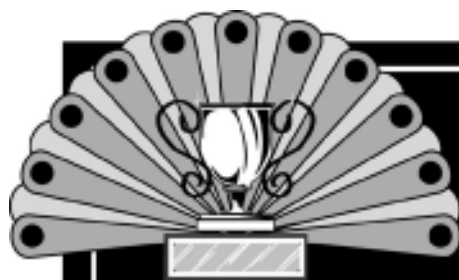
60m	Jinke van der Sluis	9.85	
hoog	Judith Kok	0.90	p
hoog	Carlijn Zwart	0.90	p
hoog	Jinke van der Sluis	1.10	p
kogel_2	Carlijn Zwart	3.06	p
kogel_2	Judith Kok	3.66	
kogel_2	Jinke van der Sluis	6.30	p
mpb			
50m	Milou Eijsbroek	9.08	p
hoog	Milou Eijsbroek	0.85	p
kogel_2	Milou Eijsbroek	3.67	p

14-11-2009 Phanos Indoor Amsterdam

jd			
50m s.	Luc Reij	7.0	CR
50m f.	Luc Reij	6.7	CR
50mhrd s.	Luc Reij	8.0	CR
50mhrd hf	Luc Reij	8.0	CR
50mhrd fin.	Luc Reij	7.9	CR
kogel_3	Luc Reij	8.32	p
Luc beleefde hier een superdag, door hier twee heel oude CR's ut de boeken te lopen. En daarbij doorbrak hij als eerste Phoenix-jd zelfs twee barrières: de 7 sec. op de 50m en de 8 sec. op de 50m horden. Jammer dat er geen elektronische tijd was, maar de oude CR's waren ook nog handtijden.			

22-11-2009 Wintercup (1) Baarn

md			
cross (1790 m)	Nina van Eijk	7.38	12



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

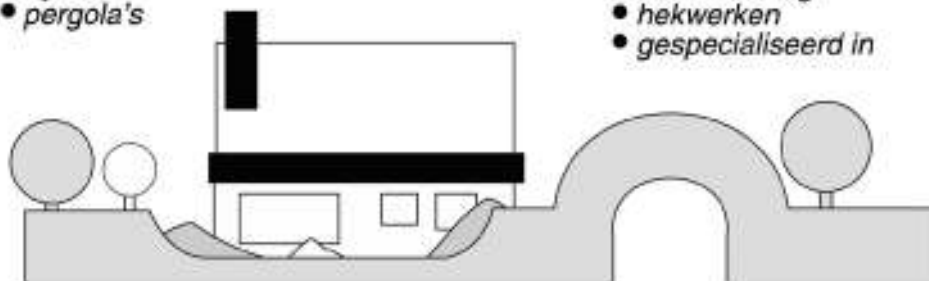
NICO PAUW

SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

Hoveniersbedrijf C.J. Verwaal

- *advies, aanleg en onderhoud van tuinen en groenvoorziening*
- *vijvers*
- *pergola's*
- *sierbestrating*
- *hekwerken*
- *gespecialiseerd in*



Werkhoven

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

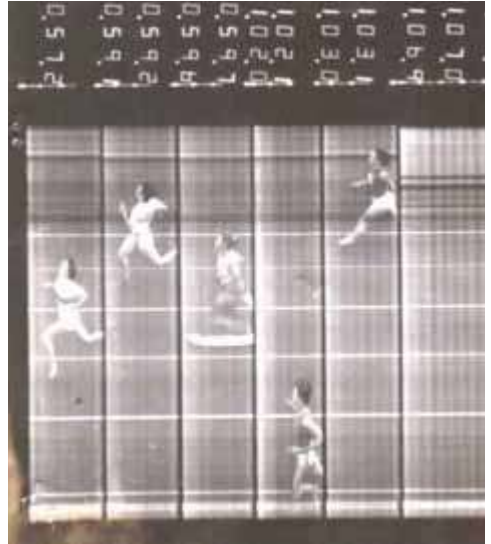
Tevens interieurbeplanting "Hydrocultuur"

Mijn eerste wedstrijd op geleende spikes, en voor het eerst uit de blokken gestart, eindigde in een tijd van 63,3 sec op de 400 meter. Een mede-student belde me om in te vallen bij een seniorencompetitie, juni 1985 in Rotterdam. Ik was verbaasd dat het zo makkelijk ging. Ik was inmiddels 24 jaar en ontdekte dat ik het super leuk vond om zo'n rondje tegen de klok te rennen. Het zou leiden tot meer wedstrijden waarbij de tijd, met de wedstrijd, steeds scherper werd.

Pas in mijn studententijd kwam ik in aanraking met atletiek. Bij de bekende Batavierenrace ontdekte ik wedstrijdlopen leuk vond. Ik trainde al wat langer, voor mijn conditie om in de alpen te wandelen en te klimmen. Daarnaast vond ik fietsen leuk, schaatsen, langlaufen kortom, ik vond een aantal sporten leuk. Wel begon ik met het volgen van de atletiektrainingen, met de recreantengroep. Veel meer tijd had ik niet, ik had het druk zat met andere dingen en drie keer hardlopen in de week was wel genoeg: trainer Jos dacht hier duidelijk anders over! Herhaaldelijk drong hij aan op meer keer trainen in de week. Met een fulltime baan in 1988 werd het moeizaam om al drie keer per week te trainen. Voor mij is altijd het plezier voorop blijven staan. Ik heb nooit blessures gehad. Goed naar je lijf luisteren en op tijd ontspannen was mijn aanpak.

Ik wilde me niet tot één nummer beperken en liep van alles: van 100 meter tot de marathon. Drie keer de marathon van Rotterdam was gewoon ge-wel-dig. Fantastische sfeer en dat de tijd net onder de vier uur was (3 uur 50) interesseerde me niet zo veel. Zonder enig probleem of blessure liep ik hem uit.

Ik heb alle jaren erg genoten van lekker buiten lopen. Dit mede dankzij alle trainingen met goede aanwijzingen en aanmoedigingen van de Phoenix crew en de trainingsmaatjes.



Finish foto van mijn snelste tijd in 57,2!

Het heeft geleid tot een mooie tijd van 57,2 sec op de 400 m, in 1989. En zowaar heeft deze tijd jarenlang, tot 2004, als snelste tijd op de ranglijst van Phoenix gestaan. Voor het buitenbeentje dat ik was, kan ik er met genoegen op terugkijken.

Het is allemaal verleden tijd, want het pootje is nu echt buitenbeentje: door een ongeluk is mijn enkel kapot en zit ik tegenwoordig op de fiets om mijn trainingsuurtes te halen. En het helpen bij de training van de jeugd geeft nog iets verbinding met de sport waar ik zoveel plezier aan heb beleefd. Phoenix – bedankt!

*Juliet de Barbanson
Mei 2009*

onderdeel	prestatie	datum	locatie	wedstrijd	soort
kogel_4	7.21	23-06-85	Rotterdam	Seniorencompetitie	baan
1000m	3.30.0	08-09-85	Utrecht-O.	onbekend	baan
100m	12.9	17-05-87	Hilversum	onbekend	baan
200m	26.3	10-06-88	Utrecht-O.	onbekend	baan
400m	57,2	25-06-89	Utrecht-O.	Seniorencompetitie	baan
100m	13.47	09-09-90	Alphen a/d Rijn	onbekend	baan
400m	59.14	15-09-91	Leiden	Seniorencompetitie (3)	baan
800m	2.15.18	15-09-91	Leiden	Seniorencompetitie (3)	baan
15km	1u07.07	11-03-89	Alphen a/d Rijn	De Twintig van	weg
hele	3u50.06	05-04-92	Rotterdam	marathon rotterdam	weg
hele	4,1	apr-89	Rotterdam	marathon rotterdam	weg
hele	3,55	apr-90	Rotterdam	marathon rotterdam	weg

Atleten kunnen er eindeloos over doorzagen: 'De Ideale Wedstrijdvoorbereiding'. Hierbij staat of valt het slagen van een wedstrijd mee als je de verhalen moet geloven. Maar waaruit een goede wedstrijdvoorbereiding nu bestaat? De een doet de alcohol in de ban, voor de ander is bepaalde training heilig en een derde zweert bij een saunabezoek (al dan niet met 3 blonde vrouwen in bad...). 'Rust' (whatever that may be) schijnt sowieso altijd goed te zijn !?

De avond voor de Diepe Hel Holterbergloop had ik een speciale voorbereiding. Je weet wel: **De Diepe Hel** Holterbergloop, 10 engelse mijlen lang zigzaggend over die enkele heuvels die Sallend rijk is. Met daarin opgenomen **De Diepe Hel**. Een col van de buitencategorie waarbij vergeleken de Roestelberg (berucht door de Maresiacross) slechts een pukkeltje van de 1e categorie voor mietjes is.

Afijn, als voorbereiding daarop stond bij mij een etentje in Scheveningen met collega's op het programma. Dat kon en wilde ik toch echt niet missen. Van start met oesters en witte wijn, waarna er vele gangen en wijnen volgden. Erg gezellig, maar ik besloot om half 1 toch maar de trein naar huis te nemen en niet naar een of andere vage dansclub te bezoeken met mijn collega (ja Joost: dat had ook nog gekund!).

Ik zal jullie de details besparen maar mijn reis naar Utrecht voerde me met het nachtheel de Randstad door. Vergezeld door dronken torren en lallende studenten (natuurlijk haha). Koud maar nog niet helemaal nuchter, schuif ik uren later in een lekker voorverwarmd bed. Al snel is het weer licht en ga ik



maar het bed uit om me nog een beetje voor te bereiden op De Wedstrijd.

Paul Kommeren was zo attent om Marijke, Edwin en mij in zijn bolide mee naar het Verre Oosten met de Grote Bergen te nemen. In de auto gaat het mij redelijk af als ik maar rustig blijf zitten en af en toe een slokje water neem. Tot... Marijke het echt nodig vind de nagels te gaan lakken. Een sterke doordringen geur neemt bezit van het laatste beetje zuurstof in de auto en daar is mijn lijf na deze nacht nauwelijks tegen bestand. Maar eerlijk is eerlijk: Marijke stond tip-top verzorgd aan de start...

...van De Wedstrijd. Start in het dorpje Holten, vanaf het begin lichtjes op en af. Na enkele kilometers de eerste pittige heuvel met volgens de organisatie een stukje 10% stijging. Het viel me alleszins mee en de kilometers daarna vroeg ik me af waar ik nu zo tegen op had gezien. Een prachtige omgeving, mooie brede wegen en lichtjes berg op en af. Maar daar doemde Hij ineens op: **De Diepe Hel**. Ok, dat was m' dus, valt niet mee te spotten. Na iedere bocht kwam er nog een stukje berg, zoals dat hoort bij een ware col. Dan keerpunt en de terugweg een stukje lichter dan de heenweg, maar dan gaat de afstand ineens tellen. In het dorp teruggekomen word ik naar de finish geschreeuwd door Bart Broex die de 5 EM had bedwongen. Iedereen vet binnen de 1.10, op dit parcours een hele prestatie, en een PR voor Paul en Marijke. Marijke en ik op 't podium: we hebben het weer goed gedaan.

En was dit nu dankzij of ondanks mijn voorbereiding? Wie weet had ik nog veeel harder gelopen als ik om 21 uur in m'n bedje had gelopen, Maar ja, dan had ik geen stoer verhaal gehad.

Lia Wijnberger

Bij het kaderuitje op 21 november is Michel Reij benoemd tot Lid van Verdienste. Voor de meeste leden is het een goede bekende (samen met camera), alle reden om eens wat vragen te stellen aan Michel.

1) Hoe ben je bij Phoenix terechtgekomen?

Via Angelique Maasdijk, toen een klasgenoot van mij, ben ik bij Phoenix terechtgekomen. Bij een sportdag van school had ik stiekem getraind om de 800m te kunnen winnen (en de favoriet voor te blijven), waarna Angelique voorstelde om bij Phoenix te komen trainen. De eerste training van Jos Beernink maakte ik mee in de stromende regen, maar ik vond het geweldig en ben er gebleven. Er was toen ook een leuke, grote jeugdgroep.

2) Wat is je favoriete onderdeel?

De 800 meter! Dit was altijd mijn droomafstand, op 1 of andere manier bleek ik zeer specifiek getalenteerd op deze afstand. Op 400 of 1500 meter liep ik nooit goed, terwijl me dat op 800 of 1000 meter wel lukte. De snelheid op de 800 meter spreekt me het meeste aan. (Michel heeft nog steeds in- en outdoor bij de JB de CR's op 800 en 1000 meter in bezit en als lid van de estafetteploeg ook op 4x100 en 4x400 meter)

3) Wat vind je het leukste aan Phoenix?

De sfeer van Phoenix is het leukst, er heerst nog altijd een studentikoos karakter bij de vereniging en het is ook heel erg leuk dat er zoveel schrijftalent bij de vereniging is. In ieder clubblad en ook op de website (vooral na een druk weekend) is dat weer zichtbaar!

4) Wat doe je op dit moment bij Phoenix?

Van allerlei evenementen maak ik foto's, ik ben lid van de webredactie en met mijn zoon Luc bezoek ik heel wat wedstrijden. Tot het begin van de zomer heb ik ook een loopgroep van ouders begeleid (tijdens de juniorentraining op maandag, van 17:30 tot 19:00) en hoop dat over niet al te lange tijd weer op te kunnen pakken.

5) Wat is je mooiste sportieve herinnering?

Dat zijn er 2, om te beginnen was dat het weekend naar Parijs waar we met de recreantengroep meegedaan hebben aan de 20 km. Het was een heerlijk weekend, we waren er met ondermeer Paul van Schaik en 2 dochters, Cora Arts, Marco Antonietti en Patricia & Monique Briennesse. Daarnaast springt mijn clubrecord op de 800 meter er uit, het gebeurde allemaal tijdens de B-juniorencompetitie in Amsterdam en vlak na een slaapfeestje bij Sandra Heijmans. Bijna de hele ploeg was ook daar, echt uitgeslapen waren we niet maar misschein daardoor wel extra scherp.

6) Wat vind je het leukste aan je werk bij Phoenix?

Het maken van de foto's, iedere keer is het weer leuk om vast te leggen hoeveel plezier de deelnemers erbij hebben, maar ook hoe betrokken ze zijn bij elkaars prestatie en hoe serieus ze zijn om zelf zo goed mogelijk te presteren.



7) Wat is het Zwarte Panter-gevoel?

Als je bij het lopen voelt dat alles vanzelf gaat, dat je met lange passen toch zo moeiteloos kan lopen dat je echt kunt genieten van je eigen snelheid en souplesse.

8) Wat maakt Phoenix voor jou zo bijzonder?

Voor een groot deel ben ik opgegroeid bij Phoenix, als puber voelde het als een familie waar ik gek kon doen en alles wat ik deed ook geaccepteerd werd. Veel bekenden (vooral van MLA) zijn ook nog steeds lid. En toen ik na een aantal jaren Gouda weer terugkwam bij Phoenix voelde dat ook als thuiskomen, al vind ik het wel jammer dat Phoenix niet de beschikking heeft over een "eigen" baan & kantine. Door de wedstrijden en trainingen van Luc heb ik natuurlijk ook veel contact met de andere ouders. Daarnaast is het heel bijzonder dat we met 3 generaties lid zijn (vermoedelijk de eerste familie bij Phoenix) en dat Phoenix de laatste jaren zo gegroeid is, terwijl er tegelijk heel veel elan en energie in de vereniging aanwezig is. Dat heeft al tot heel veel mooie activiteiten geleid, ik hoop dat dat zo mag blijven.

9) Hoe zit dat bij de familie Reij, hoe heb je ze aan het hardlopen gekregen?

Jan, mijn vader, is in 1994 lid geworden en liep eerder wel met burens of vrienden. Bernadette, mijn moeder, is pas in 2000 gaan hardlopen en ook bewust gekozen voor een RAT-relatie (running apart ...) en Luc heeft vooral talent voor de sprint en de horden, dat komt natuurlijk van Jacomijn.

10) Maar je hebt zelf toch ook steeple gedaan?

Klopt, met een trainer als Jos ontkom je er niet aan ook eens hordes en steeplebalken te passeren. De eerste 5 ronden gingen ook prima, maar daarna ben ik stevig ingestort. Eens maar nooit weer!

Michel, van harte bedankt voor dit interview!

Bart Broex



Starshoe Zeist; het beste sportschoen-advies voor verantwoord sporten

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

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

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

www.starshoe.nl



Ron Agterberg

DE
SCHARRELSLAGER®

Nachtegaalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

STERMILES 29 november

Wat is er weer veel gedaan de afgelopen weken en er was heel wat stof tot discussie. Gelukkig maar! En met inmiddels 3 keuzeheren (goed verspreid over de verschillende trainingsgroepen) zijn we op een afgewogen selectie uitgekomen.

10 miles

Het is net of die hekjes er niet staan, maar ze zijn er dus wel. **Joran van der Sluis** is nog maar net Junior B en het clubrecord op de 60 mh indoor is al met 0,40 verbeterd naar 9.11, met op 60m ook een sterk pr van 7.72. Goed voor de volle mep en een nominatie als Stermille-favoriet in 2010.

9 miles

Je kunt hem geen aanstormend talent meer noemen, maar hij heeft wel het talent om aan te komen stormen. En dat deed **Ad Buijs** ook, zowel over de Zevenheuvelen (56.25) als in de Warande loopt hij naar een 1e plek bij de H55+.

8 miles

Verhuizing voorbij, energie in overvloed en dat leidt bij **Paul Kommeren** tot een reeks pr's. Eerst in Holten 1:05.27 en dan, na een geheime training de kers op de taart in Nijmegen: 59.54!



7 miles

Maar was die training wel zo geheim? **Lia Wijnberger** was toch ook in Holten en Nijmegen? Eerst door De Diepe Hel, dan een keer meetrainen met Paul en ook Lia liep in Nijmegen haar nieuwe pr van 58.06

6 miles

We blijven nog even in Nijmegen, want terug op het oude nest zag de reporter ter plaatse ineens de blonde krullen van **Hendrikjan Heijerman** langsvliegen, als eerste van de Phoenix-meute was hij weer terug bij af, in een heerlijke 50.17

5 miles

Bij de eerste indoorwedstrijd van het seizoen is het al raak, **Rafaël van der Steen** loopt de 60m en pakt de winst in 7.51 na in de serie zijn pr al op 7.50 gebracht te hebben.

4 miles

Kamperen in de kou geeft **Simon van den Enden** voldoende stof voor erg leuke schrijfsels op de website, maar of het nou valt onder "ideale wedstrijdvoorbereiding"? Er zit niets anders op dan hard door te lopen, daar word je dan wel warm van. En van dat nieuwe pr van 1:18.23 (op Terschelling) worden wij warm, het is goed voor 4 miles en we kijken al uit naar de snelle, vlakke en hindernisarme halve marathons die hopelijk op zijn programma staan.



3 miles

In de categorie jong en snel hoort ook **Kas Woudstra** thuis, bij de herfstindoor van Hellas komt hij al tot 7.69 op de 60m vlak en in de finale komt hij uit op 7.75, heerlijke tijden om het seizoen mee in te gaan en ook voor Kas een nominatie als Stermille-favoriet in 2010

2 miles

Een nieuwe ambassadeur voor plezier in het lopen is opgestaan (zie de website), dat is natuurlijk geweldig en de bijbehorende tijden zijn dat ook. Zijn optreden in de Maresiacross was gedurfd, daarna was er een heerlijke 36.04 bij de Wintercup en dat belooft veel goeds voor **Sander van Alphen**

1 mile

De laatste van de miles gaat deze keer naar **Dorien van der Schot**, die na een dip gewoon weer verder gaat met goed presteren. Een mega-pr in Nijmegen (59.47) en daarna vliegen bij de Warandeloopt, het kan niet op.

In de rest van dit rondje langs de velden zagen we nog veel meer mooie prestaties, Marcel Kwakkel verpulverde zijn pr in Nijmegen en liep ook een heerlijke 10 km, na enig blessureleed zagen we Jesse Kayser weer eindigen in de buurt van zijn beste Baarnse tijden. Op dit moment zijn er nog 32 dagen over om een gooi te doen naar Stermiles 2009, boven in het klassement is nog niets beslist. Sluit Dennis het jaar af met een onverwacht sterke prestatie, of komen de achtervolgers nog langs? Je leest het in het volgende Phoentje!



Stermiles 2009	Oud	Nieuw	Stand
Dennis Weijers	36		36
Dorien van der Schot	30	1	31
Lia Wijnberger	22	7	29
Simon van den Enden	24	4	28
Saskia van Vugt	20		20
Ad Buijs	7,5	9	16,5
Marnix Hebly	16		16
Suzanna Landman	16		16
Maud van Alphen	15		15
Sander van Alphen	13	2	15
Paul Kommeren	7	8	15
Werner Andrea	11		11
Marcel Kwakkel	11		11
Michiel Mooibroek	11		11
Liesbeth van Leeuwen	10		10
Steven Verwaard	10		10
Joran van der Sluis		10	10
Bernard te Boekhorst	9,5		9,5
Ayla Snoeys	9		9
Lars Janssen	8		8
Lorraine Ravenstein	7,5		7,5
Iris Kamp	7		7
Jannet Vermeulen	7		7
Gilbert Wijntjens	7		7
Gerard Cornelissen	7		7
Dennis van Doorn	6		6
Marjolein Frietman	6		6
Marijke Dijkstra	6		6
Rafaël van der Steen	1	5	6
Hendrikjan Heijerman		6	6
Chantal van der Krogt	4		4
Annemieke Dunnink	3		3
Kas Woudstra		3	3
Daniël Godefrooij	2		2
Monique van Schip	2		2
Roderik Bourdrez	2		2
Léon Graumans	1		1
Pascale Schure	0,5		0,5
Peter Jellema	0,5		0,5
Mieke Baldé	0,5		0,5



HERBALIFE, DE WINNENDE SPORTVOEDING!

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

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

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

BE WHAT YOU WANT TO BE
onafhankelijk Herbalife distributeur

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



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

UITSLAGEN!

4-10-2009 Noors NK Cross Oslo (N)
 h35
 cross 13 Gerard Cornelissen 33.00
 En dat is goed voor deelname aan het EK Cross voor clubteams.

8-10-2009 Nøklevann Rundt Oslo (N)
 h35
 cross 3 Gerard Cornelissen 33.03

17-10-2009 Hytteplanmila Oslo (N)
 h35
 10km 3 Gerard Cornelissen 32.08

25-10-2009 Wolfskamerloop Huizen
 d35
 5km 26 Mirjam Wingelaar 60.13
 10km 23 Miriam Schinkel 55.19
 dsen
 10km 1 Dorien van der Schot 40.09
 10km 2 Marjolein Secrève 44.12
 h45
 5km 24 Jaap van der Meer 22.06
 hsen
 10km 31 Martijn Estor 46.42

31-10-2009 Athlocross Harderwijk
 h35
 10500m 23 Ruud van Suijdarn 47.53
 hsen
 10500m 15 Leonard Tersteeg 42.52

31-10-2009 Klokloop Heerde
 hsen
 5km 2 Marcel Kwakkel 16.29

31-10-2009 Diepe Hel Holterbergloop Holten
 d40
 10em Lia Wijnberger 1u04.14
 dsen
 10em 9 Marijke Dijkstra 1u08.14 p
 h40
 10em 50 Edwin Marquart 1u07.23
 h45
 10em 35 Paul Kommeren 1u05.27 p
 hsen
 5em 208 Bart Broex 42.56

1-11-2009 Laan van Meerderevoortloop Den Haag
 h55
 10km 1 Ad Buijs 36.48

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



1-11-2009 Zilveren Turfloop Mijdrecht
 d50
 10km 5 Marijke Kroon 45.51
 hsen
 10km 10 Govert van Eeten 41.58
 10em 2 Jaap Vink 0u59.09

1-11-2009 Bos en Duincross Texel
 hsen
 8700m 3 Patrick Witte 33.48

4-11-2009 Lintloop Vleuten
 h40
 10km 1 Frank Staal 36.41

6-11-2009 Bergrace by Night Rhenen
 h55
 9,6km Wim-Jan Schippers 56.02
 hsen
 5,6km Dennis Weijers 18.26

7-11-2009 Zandenplasloop Nunspeet
 d50
 10km 1 Marijke Kroon 45.22
 hsen
 10km 8 Marcel Kwakkel 34.36

7-11-2009 Herfstindoor Utrecht-G'waard
 ja
 60m serie Rafaël van der Steen 7.50 p
 60m finale 1 Rafaël van der Steen 7.51 p
 jb
 60m s. Kas Woudstra 7.69
 60m s. Joran van der Sluis 7.79 p
 60m fin. 3 Joran van der Sluis 7.72 p
 60m fin. 5 Kas Woudstra 7.75
 60mhrd_91 Joran van der Sluis 9.11 CR
 ver Joran van der Sluis 5.24 p
 ver Kas Woudstra 5.02
 kogel_5 Joran van der Sluis 8.19 p

8-11-2009 Maresiacross Kaatsheuvel
 h35
 8800m 3 Bernard te Boekhorst 33.12
 8800m 18 Ruud van Suijdarn 41.59
 hsen

8800m	15	Leonard Tersteeg	37.30	exact even hard als vorig jaar			
ja				15km	74	Marcel Kwakkel	0u53.09 p
8800m	12	Sander van Alphen	36.19	2 min. sneller dan vorig jaar			
				15km	76	Steven Verwaard	0u53.11 p
8-11-2009	Berenloop		Terschelling	5 min. (!) sneller dan vorig jaar, 4 min, sneller dan pr uit 2006			
d45				15km	100	Jaap Vink	0u54.45 p
halve		Mayke Verweij	2u01.42	15km	204	Jasper Commandeur	0u58.22
h35				15km	275	Jan Willem Leeuwis	0u59.35
halve	15	Simon van den Enden	1u18.23	15km	323	Sieger de Blok	1u00.22 p
halve	26	Dennis van Doorn	1u22.29	15km	391	Klaas Huijbregts	1u01.35 p
h40				15km	483	Martin van den Berg	1u02.36 p
hele		Fred Inklaar	3u46.50	15km	689	Werner Halter	1u04.36
hsen				15km	732	Govert van Eeten	1u05.02
halve	20	Maarten van Ommen	1u20.02	15km	402	Rick van der Werf	1u27.17 p
hele		Walter Immerzeel	3u18.50				
15-11-2009	Zevenheuvelenloop		Nijmegen	15-11-2009	Bos en Duincross		Texel
d35				hsen			
15km	842	Joos Maes	1u38.39	2900m	1	Patrick Witte	10.38
d40				22-11-2009	Wintercup (1)		Baarn
15km	2	Lia Wijnberger	0u58.06 p	d35			
d45				3500m	8	Mieke Baldé	14.04
15km	118	Karin Muzerie	1u16.13	d50			
15km	528	Caro Ebskamp	1u27.36	cross	2	Marijke Kroon	46.46
dsen				dsen			
15km	23	Dorien van der Schot	0u59.47 p	3500m	2	Maud van Alphen	13.00
9e AT, ruim 4 min. sneller dan in 2008				3500m	12	Ineke Deelen	14.28
15km	34	Marjolein Secrève	1u02.59	3500m	15	Lisa Kruisheer	15.11
15km	36	Marijke Dijkstra	1u03.28 p	9900m	3	Masja Klarenbeek	45.31
h35				9900m	4	Gwenn Logister	47.55
15km	6	Bernard te Boekhorst	0u50.24	h35			
15km	61	Dennis van Doorn	0u58.16	3500m	12	Lars Janssen	12.22
15km	95	Roelof Goodijk	0u59.46	3500m	34	Nick Boerma	13.58
15km	193	Dimitri Grigoriadis	1u26.19 p	9900m	15	Ruud van Suijdam	42.04
h40				h45			
15km	160	Edwin Marquart	1u02.02	3500m	29	Paul Kommeren	12.58
h45				hsen			
15km	65	Bert Kamphorst	0u58.43	3500m	3	Jesse Kayser	10.49
15km	102	Paul Kommeren	0u59.54 p	3500m	15	Jarmo te Aar	11.53
15km	436	Marcel Claessens	1u07.12 p	3500m	19	Willem Michielsens	12.12
15km	108	Diederik de Klerk	1u13.19	9900m	15	Bart Broex	53.04
15km	180	Eelko van den Boogaard	1u19.27 p	ja			
15km	254	Raymond van der Vlist	1u27.42 p	9900m	9	Sander van Alphen	36.04
h50				22-11-2009	Warandeloop		Tilburg
15km	434	Barend Janbroers	1u09.53	dsen			
h55				5600m	8	Dorien van der Schot	23.25
15km	1	Ad Buijs	0u56.25	h35			
15km	21	Wim van Teutem	1u01.12	7600m	28	Simon van den Enden	27.50
15km	493	Peter Bosman	1u15.26	hsen			
15km	134	Henk Tennekes	1u30.44	7600m	29	Marcel Kwakkel	27.51
hsen				ma			
15km	56	Maarten van Ommen	0u52.18	4300m	19	Marjolein Frietman	17.38

OVERZICHT TRAINERS EN ACCOMODATIES

Sprint

Jeroen Sengers	06-13815968	<j_tc_s@hotmail.com>
Technisch		
Andre Verwei	030-2721434 (basisgroep do)	<andreverwei@wishmail.net>
Fredo Schotanus	06-30093068 (basisgroep do)	<fschotanus@hotmail.com>
Henk vd Lans	06-41884626 (horden)	<henkvanderlans@hordencoach.nl>
Egbert vd Bol	030-2936842 (ver/hss/hoog)	<egbert.van.den.bol@zonnet.nl>
Bram Kreykamp	06-23115343 (polshoog)	<polshooginfo@avphoenix.nl >
Miriam Hentzen	06-24427142 (werpen)	<miriamhentzen@hotmail.com>
Kees Betlem	030-6771798 (werpen)	<werpinfo@avphoenix.nl>
Nader Shirazeh	06-20991676 (krachttraining)	<naderlee2003@yahoo.com>

Midden- & Lange Afstand

Herman Lenferink	06-53787190 (selectiegroep)	<hlenferink@hetnet.nl>
Joost Borm	06-22480724 (400/800 wedstrijdgroep)	<mlainfo@avphoenix.nl>
Ruud van Suijdarn	030-2129788 (basiswedstrijdgroep)	<ruudvansuijdarn@xs4all.nl>
Martijn Estor	06-13738861 (basiswedstrijdgroep)	<estor@phil.uu.nl>

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Marco Antonietti	030-2612642 (ma en za)	<faustoc@hetnet.nl>
Paul van Schaik	0343-755460 (ma en za)	<pvenschaik000@wanadoo.nl>
Bert van Eijk	030-2203264 (ma)	<boseijk@xs4all.nl>
Karin Muzerie	06-53192078 (wo, basisgroep)	<k.muzerie@live.nl>
Barend Janbroers	020-6254944 (wo, lange afstand)	<b.janbroers.01@mindef.nl>
Ruud Kamp	030-2893529 (za)	<risenruud@casema.nl>

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Gerrieke Grootemarsink	06-28598631 (pup C ma en do)	Miriam Hentzen	06-24427142 (jun D2 ma en do)
Thierry van Bente	030-2628016 (pup C ma)	Carola Puschel	030-0000000 (jun D2 ma)
Rebecca van Balen	06-42720303 (pup C do)	Christijn Hesselink	0346-564859 (jun C ma, do binnen)
Aziz Boucharb	030-2656538 (pup B ma)	Bas Jubels	06-14631616 (jun C ma)
Ernst Teule	06-41813225 (pup B ma)	Lisa Meurs	06-30645741 (jun C ma, jun D2 do)
Christijn Hesselink	0346-564859 (pup B do)	Gilbert Wijntjens	06-23924380 (jun C do binnen)
Rafael vd Steen	030-2310485 (pup B do)	Werner Andrea	06-10124778 (jun C do buiten)
Chaya Friedhoff	030-2515510 (pup A1 ma en do)	Marijke Dijkstra	06-38223859 (jun C do buiten)
Romée van Bente	030-2628016 (pup A1 ma)	Aziz Boucharb	030-2656538 (jun B ma, do buiten)
Mirthe Muilwijk	06-23384361 (pup A1 do)	Rebecca van Balen	06-42720303 (jun B ma)
José van Dam	030-2931149 (pup A2 ma en do)	Lisanne van Kouterik	030-2897935 (jun B do binnen)
Hadassa de Velde H.	030-2718676 (pup A2 ma)	Juliet de Barbanson	030-6912212 (invaltrainer)
Marloes Pleijte	06-48921480 (pupA2 do)	Maaik Groendijk	06-24713970 (invaltrainer)
Elsa Martens	06-46260640 (jun D1 ma)	Astrid Eijkelenboom	06-16502760 (invaltrainer)
Marnix Hebly	06-23899916 (jun D1 ma)	Marijn Dideren	06-42803060 (invaltrainer)
Rebecca van Balen	06-42720303 (jun D1 do)	Paul van Schaik	0343-755460 (invaltrainer)
Roos Post	030-2317976 (jun D1 do)	Rob Rolvink	030-2735367 (invaltrainer)
		Jannet Vermeulen	030-6665200 (invaltrainer)

Jeugd Differentiatie

Aziz Boucharb	030-2656538 (sprint woensdag)	<boucharb@msn.com>
Danielle Verkade	030-6661936 (werpen woensdag)	<danielle-martin@hetnet.nl>
Gilbert Wijntjens	06-23924380 (polsstok wo en za)	<gilbertwijntjens@hotmail.com>
Henk vd Lans	06-41884626 (horden vrijdag)	<henkvanderlans@hordencoach.nl>
Arianne Vermeulen	030-6665200 (bostraining zaterdag)	<ariannevermeulen@yahoo.com>
Bert Kamphorst	030-2940603 (bostraining zaterdag)	<kamphorst-roemer@zonnet.nl>

ACCOMMODATIES

Atletiekbaan Overvecht, Franciscusdreef 4, Utrecht, tel. kantine 030-2862972
Atletiekbaan Maarschalkerweerd, Mytylweg 17, Utrecht, tel. beheerder 030-2862976, tel SVDU 030-2512261
Atletiekhal Galgenwaard, Herculesplein 341, Utrecht, tel. 030-2861904
Basischool De Notenboom, Notenbomenlaan 137, Utrecht
Sporthal De Dreef, Drielenborchdreef 27, Utrecht

van 1 november 2009 tot en met 31 maart 2010

WINTERTRAININGEN
SPRINT / TECHNISCH

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Atletiekhal Galgenwaard	19:30-21:30	Jeroen Sengers (basisgroep sprint: zie recreatief)
	horden	Atletiekhal Galgenwaard	19:30-21:30	Henk vd Lans
	ver/hss/hoog	Atletiekhal Galgenwaard	19:30-21:30	Egbert van den Bol
	polshoog	Atletiekhal Galgenwaard	19:30-21:30	Bram Kreykamp
Dinsdag	krachttraining	Overvecht	18:30-21:00	Nader Shirazeh
Woensdag	werpen	Atletiekhal Galgenwaard	19:30-21:00	Miriam Hentzen, Daniëlle Verkade
	horden *	Atletiekhal Galgenwaard	19:00-21:00	Henk vd Lans (* uitsluitend selectiegroep en topgroep **)
Donderdag	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Jeroen Sengers
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Andre Verwei/Fredo Schotanus
Vrijdag	horden	Atletiekhal Galgenwaard	18:00-19:30	Henk vd Lans
	horden *	Atletiekhal Galgenwaard	19:15-20:45	Henk vd Lans (* uitsluitend selectiegroep en topgroep **)
	krachttraining	Overvecht	20:00-21:30	Daniel Godefrooij (vrije training 18:30 - 20:30)
	polshoog	Amersfoort, Altis	20:00-21:30	Bram Kreykamp
Zaterdag	baantraining	Maarschalkerweerd	10:00-12:00	Jeroen Sengers, Werner Andrea
	horden topgroep	Huizen	10:30-12:00	Henk vd Lans
Zondag	horden topgroep **/400 mh	Maarschalkerweerd	10:00-12:00	Henk vd Lans (** indiv. begeleiding voor atleten horden topgroep)

				MIDDELLANGE AFSTAND
Maandag	zaaltraining	De Notenboom	19:30-21:00	Herman Lenferink
Dinsdag	looptraining ***	Overvecht	19:00-21:00	selectiegroep - Herman Lenferink
	(*** kom om 18:45, om 15 min. in te kunnen lopen)			basisgroep - Joost Borm
Woensdag	400/800	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm
Donderdag	looptraining ***	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	selectiegroep - Herman Lenferink
				basisgroep - Ruud van Suijdam, Martijn Estor
Zaterdag	bostraining	Panbos Zeist ****	14:00-16:00	Herman Lenferink/Joost Borm

				RECREATIEF
Maandag	looptraining (inclusief basisgroep sprint)	Overvecht	19:30-21:00	Marco Antonietti/ Paul van Schaik/Bert van Eijk
Woensdag	looptraining	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	basisgroep - Karin Muzerie
				lange afstand - Barend Janbroers
Zaterdag	bostraining	Panbos Zeist *****	09:15-10:45	Ruud Kamp/Marco Antonietti/Paul van Schaik
***** Verzamelen om 13:30 op de Museumlaan (Middellange afstand)				***** Verzamelen om 9:00 uur bij de Museumlaan (Recreatief)

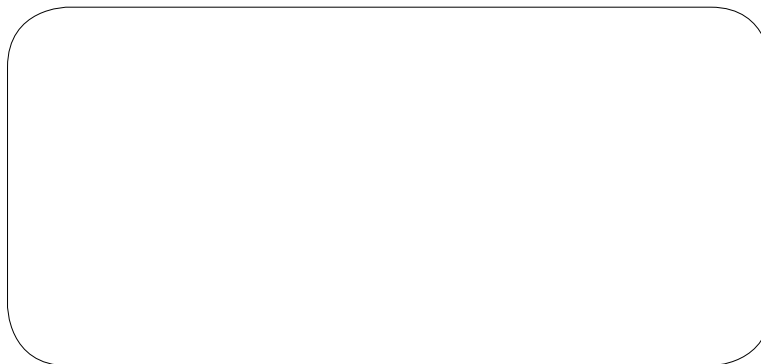
				JEUGD	
Maandag	zaal (pup C/mini)	sporthal "De Dreef"	17:15-18:30	Gerrieke Grootemarsink, Thierry van Bente	
	zaal (pup B)	sporthal "De Dreef"	17:15-18:30	Aziz Boucharb, Ernst Teule	
	zaal (pup A 1e jaars)	sporthal "De Dreef"	17:15-18:30	Chaya Friedhoff, Romée van Bente	
	zaal (pup A 2e jaars)	sporthal "De Dreef"	17:15-18:30	Jose van Dam, Hadassa de Velde Harsenhorst	
	baan (jun D 1e jaars)	Overvecht	17:30-19:00	Elsa Martens, Marnix Hebly	
	baan (jun D 2e jaars)	Overvecht	17:30-19:00	Miriam Hentzen, Carola Puschel	
	baan (jun C)	Overvecht	17:30-19:00	Christijn Hesselink, Bas Jubels, Lisa Meurs	
	baan (jun B)	Overvecht	19:00-20:30	Aziz Boucharb, Rebecca van Balen	
	Dinsdag	diff. MLA jun BCD	Overvecht	18:30-20:00	Herman Lenferink, Jannet Vermeulen, cursisten MLA
	Woensdag	diff. polsstok jun B/C/D	Maarschalkerweerd	18:00-20:00	Gilbert Wijntjens
diff. sprint jun B/C/D		Atletiekhal Galgenwaard	18:00-19:30	Aziz Boucharb	
Donderdag	diff.werpen jun B/C/D	M'weerd / Galgenwaard	18:30-20:15	Daniëlle Verkade, Miriam Hentzen	
	zaal (pup C/mini)	Atletiekhal Galgenwaard	17:30-18:30	Gerrieke Grootemarsink, Rebecca van Balen	
	zaal (pup B)	Atletiekhal Galgenwaard	17:30-18:30	Christijn Hesselink, Rafael vd Steen	
	zaal (pup A 1e jaars)	Atletiekhal Galgenwaard	17:30-18:30	Chaya Friedhoff, Mirthe Muilwijk	
	zaal (pup A 2e jaars)	Atletiekhal Galgenwaard	17:30-18:30	Jose van Dam, Marloes Pleijte	
	zaal (jun D 1e jaars)	Atletiekhal Galgenwaard	18:30-20:00	Rebecca van Balen, Roos Post	
	zaal (jun D 2e jaars)	Atletiekhal Galgenwaard	18:30-20:00	Miriam Hentzen, Lisa Meurs	
	zaal (jun C)	Atletiekhal Galgenwaard	18:30-20:00	Christijn Hesselink, Gilbert Wijntjens	
	zaal (jun B)	Atletiekhal Galgenwaard	18:30-20:00	Aziz Boucharb	
	baan (jun C)	Maarschalkerweerd	17:45-19:00	Werner Andrea, Marijke Dijkstra	
Vrijdag	baan (jun B)	Maarschalkerweerd	18:45-20:15	Lisanne van Kouterik	
	diff. horden jun B/C/D	Overvecht	18:00-19:30	Henk vd Lans, Arnout Smit	
Zaterdag	bostraining jun B/C/D	Maarschalkerweerd	09:30-11:00	Arianne Vermeulen	
	diff. polshoog	Maarschalkerweerd	op afspraak	Gilbert Wijntjens	

DRUKWERK



TPG Post

Port betaald
Port payé
Pays-Bas



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