

Jaargang 54 no. 8 december 2013

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



Op naar 2014!

BESTUUR	Voorzitter : Wim van Teutem 06-37421412 <voorzitter@avphoenix.nl> Secretaris : Mirjam Wingelaar 06-48383666 <secretaris@avphoenix.nl> Penningmeester : Renske Boot 06-46425994 <penningmeester@avphoenix.nl> Jeugd : Sonja van Enk <sonjab@kamelen-maarsen.nl> Recreanten : Lidwien Koot 06-24528036 <lidwienkoot@gmail.com> Wedstrijd : Bas Jubels 06-14631616 <bas.jubels@ziggo.nl>
COMMISSIES	Verenigingsmanager : Karola Mulder 06-13169375 <verenigingsmanager@avphoenix.nl> CWT : Simon van den Enden 06-45610001 <cwt@avphoenix.nl> Juniorencommissie : vacant <junioren@avphoenix.nl> Materiaal : Peter Verburg 0346-573717 <tc@avphoenix.nl> Oudercommissie : Pauline Verburg 030-2368072 <paulineverburg@tiscali.nl> PR-coördinator : Mirjam Wingelaar 06-48383666 <pr@avphoenix.nl> Recreantencoördinator : Margriet Neuteboom 06-18294384 <recreantinfo@avphoenix.nl> Studentencommissie : Mirthe Mulwijk 06-23384361 <studentencie@avphoenix.nl> Technische commissie : Karola Mulder 06-13169375 <tc@avphoenix.nl> Trainingscoördinator Wedstrijdatl. : vacant Trainingscoördinator Recreanten : Mayke Verweij 030-2281541 <mayke44@xs4all.nl> Trainerscoördinator Jeugd : Aileen van Gemert 06-36310904 <jeugdinfo@avphoenix.nl> Vertrouwenspersoon : Ernestine Elkenbracht 030-2369690 <ernestine@elkenbracht.nl> Vrijwilligerscoördinator : Karola Mulder 06-13169375 <verenigingsmanager@avphoenix.nl> Websitatie : Michel Reij 030-2211808 <michel.reij@gmail.com> WOC : Govert van Eeten 030-2965539 <woc@avphoenix.nl>
SECRETARIAAT	A.M. van Schurmanstraat 24, 3521XD, Utrecht, 06-48383666, secretaris@avphoenix.nl (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)
WEDSTRIJD- INSCHRIJVING	Senioren: vacature , 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, Zeist 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 21,25, junioren EUR 13,25 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.
UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN	Peter Verburg 0346-573717 <peter.a.verburg@gmail.com> Recreanten: Margriet Neuteboom <recreantinfo@avphoenix.nl> Wedstrijd: Bas Jubels 06-14631616 <bas.jubels@ziggo.nl>
CLUBKLEDING	Alle clubkleding via Starshoe te Zeist (zie advertentie elders in clubblad)
MASSEURS	Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan René, Harnie, Jeske en Sara klaar in het Paviljoen van de SVDU op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor de masseurs (René de Soete, Harnie van Dijk, Jeske van Bruggen, Sara van der Stelt) kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassagemwr@gmail.com>
FYSIO	Liecke Blom is iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op de nieuwe atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in de fysio/massageruimte in de krachtruimte. Je kunt ook mailen naar liecke@triestotaal.nl of bellen naar 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61.
LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE	Patricia Briensse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen) Per kwartaal Machtiging Acceptgiro U-pas Pupillen EUR 36,00 EUR 38,50 gratis Junioren CD EUR 36,00 EUR 38,50 gratis Senioren /Jun AB EUR 46,50 EUR 48,50 EUR 23,25 Studenten EUR 36,00 (op vertoon van kopie lidmaatschap Olympos; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart) Bij blessures, zwangerschap e.d. bedraagt de contributie EUR 7,50 (zelf aangeven bij de ledenadministratie). 50 % korting bij U-pas vanaf 17 jaar en vanaf elk derde gezinslid. Opzegging van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk plaatsvinden, de contributie van het lopend kwartaal blijft daarbij volledig verschuldigd.

't Phoentje**Een uitgave van:**

A.V. Phoenix Utrecht
verschijnt 7x per jaar
oplage: 575

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

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

Redactie-adres

Redactie 't Phoentje
p/a Bart Broex
Aartsbisschop Romerostraat 37
3573 AN Utrecht
06-31990495

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

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

Coverfoto

Luc Orbons in actie
(foto Michel Reij)

Een zonnige winter

Terwijl ik dit schrijf geeft de thermometer bij de achterdeur 15 graden aan en schijnt het zonnetje naar hartelust. Heerlijk weer om dus eens een stevig stuk in je kraag te trainen. Nu verkeer ikzelf al anderhalve eeuwigheid in blessure-omstandigheden en gaat die vlieger dus niet op. Toch geeft het een positief gevoel dat al mn clubgenoten hier wel van kunnen genieten en dit kunnen gebruiken om te oogsten op al die mooie crossen en wegwedstrijden. Bij die crossen vindt ik dan overigens weer wel dat het goed koud moet zijn of toch tenminste nat zodat je met voldoende modder achter je oren over de finish kunt komen.

In dit Phoentje hebben weer een aantal andere clubgenoten hun reeds opgedane ervaringen van dit seizoen op schrift gezet, wat toch weer een aangenaam leesuurtje gaat opleveren. Zo heeft onze voorzitter eindelijk de recreantenbostraining ontdekt (gezellig he, Wim?), gaan we 2014 weer bijzondere wedstrijden organiseren en had sinterklaas er opeens heel veel hulppieten bij. Verder vindt je hier vragen en soms antwoorden over gerontocratie, stroposcopisme en de diskwalificatie van James Bond. Als dat de interesse niet wekt weet ik het ook niet meer. Hooguit dat je eerst nog een rondje wil gaan hardlopen voor je verderleest....

Veel plezier!

Simon van den Ende

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

Vrijdag 21 februari

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

<i>Algemene informatie</i>	2
<i>Redactioneel</i>	3
<i>Inhoudsopgave</i>	4
<i>Van de voorzitter</i>	5
<i>Activiteitenkalender / Nieuwe leden</i>	7
<i>Verjaardagen</i>	9
<i>Prikbord</i>	10
<i>Jeugdpagina's</i>	12
<i>Jeugduitslagen</i>	15
<i>Overzicht vacatures</i>	17
<i>Phoe-NixNieuwsFlits</i>	18
<i>Jaspers Column</i>	20
<i>Stermiles</i>	23
<i>Uitslagen senioren</i>	25
<i>Overzicht trainers</i>	29
<i>Overzicht trainingen</i>	30

Begin november deed ik op zaterdagochtend mee aan een bostraining van de recreanten. Voor mij was dat de eerste keer, dus liep ik gewoontegetrouw ons huisje bij het Panbos binnen. Daar bleek het bomvol te zitten met allemaal voor mij totaal onbekende gezichten. Toen ik me voorstelde, en erbij zei dat ik de nieuwe voorzitter van Phoenix was, werd er wat verbaasd lacherig gereageerd. Vervolgens werd er ook waardering geuit dat ik de moeite nam om eens bij de vrienden van U-Track op bezoek te komen... Na snel gemompelde excuses werd ik vriendelijk verwezen naar mijn clubgenoten bij de picknicktafel. Het zonnetje scheen en het werd een mooie training, waarbij ik nu eindelijk weer eens mee kon komen in de middenmoot. Best prettig. Bij de bostrainingen van de wedstrijdgroep ben ik met het klimmen der jaren geleidelijk van de middenmoot afgezakt naar de staart. Soms heb ik daar tijdens het inlopen het gevoel alsof ik al bijna in een wedstrijdtempo loop... Het was een leuke gevarieerde training en er mocht tijdens de oefeningen gewoon worden doorgekletst! Na afloop zaten/stonden we met zijn allen rond de picknicktafel en werden er rijkelijk thee en zoetwaren uitgedeeld. Besmuikt stopte ik mijn bidon met Isostar maar weer terug in mijn tas. Meteen heb ik mij opgegeven voor het recreantenweekend in Egmond in januari.

Wedstrijden

In allerlei wegwedstrijden en crossen is er de afgelopen periode weer prima gepresteerd. Aan de dertigste Zevenheuvelenloop deden maar liefst 40 Phoenix mannen en vrouwen mee. De snelste was Maarten van Ommen met een schitterende tijd van 49:10. Ook op het NK cross werd sterk gelopen. Tussen de op dit evenement altijd moordende concurrentie behaalden Phoenix atleten een aantal top tien en zelfs top vijf klasseringen. Klasse! Phoenix-troef van het eerste uur Ad Buys liep op een paar antieke spikes, maar behaalde toch maar weer even zilver bij de mannen 60. Daarmee voegde hij opnieuw een fraaie medaille toe aan zijn inmiddels indrukwekkende verzameling. En onze jonge Phoenix-troef Tim van Enk wist als kersverse c-junior beslag te leggen op een fraaie zestiende plaats. Dat belooft nog wat voor de toekomst!

Organisatie NK's

Terwijl de voorbereidingen voor de organisatie van het NK Masters 2014 op onze eigen baan in Maarschalkerweerd al in volle gang zijn is de studentencommissie erin geslaagd om voor Phoenix ook nog de organisatie van het NSK teams binnen te slepen. Opnieuw een mooi succes voor Phoenix als wedstrijdvereniging. Dit kampioenschap zal overigens op Overvecht worden gehouden, zodat onze burens op Maarschalkerweerd niet met een groep kamperende studenten worden opgescheept...;-)

Ledenadministratie

In het eerste kwartaal van 2014 zullen we overgaan op

een nieuw systeem voor de ledenadministratie, dat luistert naar de naam *clubwebware*, en dat vele nieuwe mogelijkheden biedt. Zo'n overgang is altijd spannend, maar na een uitvoerige fase van voorbereiden en uittesten hebben we er alle vertrouwen in dat het goed zal gaan werken. En voor onze Patricia, die steeds op zo'n voortreffelijke wijze zorgt voor de ledenadministratie, zal dit hopelijk een handige tool blijken.



Penningmeester gezocht

We zijn nog steeds dringend op zoek naar een nieuwe penningmeester, die met ingang van het nieuwe jaar de Phoenix financiën wil gaan beheren. Heb jij wel affiniteit met financiën en heb je een paar uurtjes per week beschikbaar denk dan eens na of dit iets voor jou is. Je maakt deel uit van een enthousiast bestuur en bij alle praktische zaken heb je de kundige assistentie van onze op dit gebied zeer ervaren financieel administrator Iris Kamp. Zou je hier graag meer over willen weten aarzel dan niet contact met mij op te nemen!

Bardiensten

Ook zijn we nog dringend op zoek naar mensen die op donderdagavond zo nu en dan een keer bardienst willen draaien. Na de training is het altijd lekker als je nog even bij een drankje de adrenaline wat kan laten zakken en een beetje na kletsen in het paviljoen, maar dan moeten er wel mensen achter de bar staan om voor jou iets in te schenken. De laatste tijd wordt dit bijna geheel door onze vrienden van U-Track verzorgd, en zij doen nu terecht een beroep op Phoenix om hier ook een aandeel in te leveren. Ook hier geldt: vele handen maken licht werk... Je kunt je hiervoor aanmelden bij onze verenigingsmanager Karola Mulder.

Nieuwjaarsborrel en sportgala

Onze nieuwjaarsborrel wordt dit jaar gehouden op woensdag 15 januari vanaf 20:30 in het paviljoen op Maarschalkerweerd. Dit jaar in combinatie met de primeur van het Phoenix Sportgala. Tijdens dit gala zullen de prestatiebekers 2013 worden uitgereikt en zullen ook andere atleten die een bijzondere prestatie hebben geleverd in het zonnetje worden gezet. Dus zorg dat je hier bij bent!

Na een mooi atletiekjaar, met voor Phoenix hoogtepunten als de organisatie van de EYOF en vele aansprekende prestaties, steven we weer in snel tempo af op de traditionele eindejaarslopen in Linschoten en Soest. Voor degenen die daar nog een keer willen knallen, nog even doorbijten tot de oliebollen... En allemaal fijne feestdagen en een goede jaarwisseling gewenst!



ONTWIKKELEN EN BOUWEN IS VOORUITLOPEN



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

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

Januari 2014

vr	3	Vrijdagavondindoor 2 (Jun D/C/B/A, Sen, Masters)	Sporthal Galgenwaard
za/zo	11/12	Recreantenweekend	Egmond
zo	12	Berekuilloop	VV Voorwaarts
vr	17	Vrijdagavondindoor 3 (Jun D/C/B/A, Sen, Masters)	Sporthal Galgenwaard
za	18	D-Spelen indoor	Apeldoorn (www.indoorapeldoorn.nl)
zo	19	C-Spelen indoor	Apeldoorn (www.indoorapeldoorn.nl)

Februari

zo	9	Berekuilloop	VV Voorwaarts
zo	9	NK 10 km (weg)	Schoorl (www.groetuitschoorl.nl)
za/zo	8/9	NK indoor Junioren AB	Apeldoorn (www.nkindoor.nl)
za/zo	15/16	NK indoor Meerkamp	Apeldoorn (www.nkindoor.nl)
za/zo	15/16	NK indoor Masters	Apeldoorn (www.nkindoor.nl)
za/zo	22/23	NK indoor Senioren	Apeldoorn (www.nkindoor.nl)

.....

Nieuwe leden


Wouter Bakker	jeugd	adv@ehbakker.nl
Willem Bakker	jeugd	adv@ehbakker.nl
Rutger Beekman	jeugd	beekman.anne@gmail.com
Marlene van den Blink	recreant	m.van.den.blink@arag.nl
Tanneke Blok	recreant	tanneke_blok@hotmail.com
Nada Boulaayoun	jeugd	m.boulaayoun@casema.nl
Jan Kees Brouwer	recreant	jan.k.brouwer@gmail.com
Julian Ceder	jeugd	cederjulian@hotmail.nl
Marouane Charrabi	jeugd	famcharrabi@hotmail.com
Raf Delhij	jeugd	mrtha.sm@gmail.com
Esther van Dijk	recreant	dijkvanem@gmail.com
Dennis van Doorn	gastlid	dennis72@casema.nl
Annas Gaheyr	jeugd	yacoub40@hotmail.com
Mick van der Griend	jeugd	home@vandergriend.net
Robin van der Griend	jeugd	home@vandergriend.net
Evelyn van den Hoek	recreant	ecvandenhoek@gmail.com
Lars de Jong	jeugd	kamphofdejong@casema.nl
Margo Kestens	recreant	margokestens@gmail.com
Hugo Koelewijn	recreant	hugokoelewijn@gmail.com
Max van de Looij	jeugd	s.l.j.beuker@gmail.com
Janna Lukkezen	sprint/technisch	janna.lukkezen@gmail.com
Adriaan Lukowski	jeugd	birbeenakkers@live.nl
Finn Mesker	jeugd	peter_mesker@yahoo.com
Sebastian van Nes	recreant	s_van_nes@hotmail.com
Ton Rademaker	recreant	rademaker.anthonie@gmail.com
Boris van Santen	jeugd	vansanten.guartel@gmail.com
Belle Schyns	jeugd	schyns@kpnmail.nl
Martine Sonneveld	sprint/technisch	martine@brain.nl
Melijn Stegeman	jeugd	melleste@xs4all.nl
Coos Veldpaus	jeugd	wilveldpaus@gmail.com
Lisa Verbeek	sprint/technisch	lisa.verbeek@gmail.com
Farah Visser	jeugd	
Mats de Vries	recreant	mdevries.bbe@gmail.com

Wedstrijd- & trimloopkalender

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

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

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



RUN 2 DAY

utrecht.run2day.nl

WINTERKLAAR?

Hardlopen zit in ons bloed. We kennen het plezier, de verslaving, de vermoeidheid, de spierpijn, de emotie en de voldoening. Daarom nemen we ook alleen genoeg met de beste producten. Want alleen dan kun je het beste uit jezelf halen. En alleen dan kunnen we jou zo goed mogelijk van dienst zijn met spikes, trainings- en wedstrijdschoenen en de


leukste en beste hardlooptechniek- en accessoires.


Spaar voor 15% korting met je Run2Day Card in combinatie met je lidmaatschap van de atletiekvereniging.

Run2Day maakt hardlopen nog leuker.

MAAKT HARDLOPEN NOG LEUKER

 [FACEBOOK.COM/RUN2DAYNEDERLAND](https://www.facebook.com/run2daynederland)

 [TWITTER.COM/RUN2DAYNL](https://twitter.com/run2daynl)

 [YOUTUBE.COM/RUN2DAYNEDERLAND](https://www.youtube.com/run2daynederland)

januari

1	Juliet de Barbanson (53)	25	Rens Feringa (7)	19	David Brouwer Muñoz (11)
1	Ton Rademaker (51)	25	Luc Orbons (15)	20	Thomas Boonen (14)
1	Stephan Bon (46)	27	Jasper van Oort (28)	21	Willem Hengeveld (34)
1	Sophie Zomer (8)	28	Dennis de Groot (31)	21	Annika Kerkhof (9)
2	Ella Kolsteeg (10)	28	Julia Orbons (18)	22	Diane Griffioen (43)
2	Pieter Vriesen (32)	29	Douwe Slijderink (10)	23	Kirsten ten Tusscher (38)
2	Floris Roest (14)	29	Marlene van den Blink (23)	23	Nerea Campillo Llamazares (16)
3	Kasper Kerver (31)	30	Marieke van Londen (37)	26	Siem Uittenhout (29)
4	Christijn Hesselink (43)	30	Margot Straver (11)	27	Marcel Ribbers (46)
4	Oscar Vermaas (44)	30	Kyra Pluimakers (17)	27	Vera de Kok (19)
4	Co Laan (34)	31	Leonie Ruhaak (24)		
5	Tjeerd Fokkens (22)	31	Jeroen van Schaik (39)		
5	Pako Papasjwili (10)				
5	Jeroen Witteveen (25)	februari			
5	Veerle Dijkstra (10)	1	Guus de Ruiter (45)		
6	Marga Geestman (52)	2	Martijn Spaan (29)		
6	Iris Vos (8)	3	Maud van Alphen (34)		
6	Gert Franke (30)	3	Martha Brouwer Muñoz (17)		
7	Jeroen Klein (31)	4	Selma Chami (10)		
7	Menno Zuidema (27)	5	Martin van den Berg (30)		
8	Anna Verstedden (9)	6	Henk van Vliet (67)		
8	Choecri Chami (6)	6	Paul Hendriks (43)		
9	Niek Vermue (61)	6	Hugo Koelewijn (27)		
9	Yara van Dee (17)	6	Guusje Raasveld (8)		
10	Inge Ballast (57)	7	Hanz van de Pol (52)		
10	Hans Rebers (34)	7	Jade Hermkens (13)		
11	Noortje Broekstra (9)	8	Wijnand de Klerk (62)		
12	Klaas Lok (59)	9	Frank Staal (48)		
12	Mokhtar Abachrim (8)	11	Renate Steeghs (50)		
12	Danielle Verkade (36)	11	Puck Mekel (14)		
13	Eric de Jonge (48)	11	Daniël van der Poel (10)		
15	Daan Beelen (22)	14	Jacob van de Vijver (10)		
15	Marijke de Visser (21)	14	Elisa Couperus (10)		
16	Janna Lukkezen (23)	14	Milou Eijlsbroek (13)		
17	Lykel van de Vegt (11)	15	Finn Mesker (8)		
18	Bente Otermann (23)	16	Henk van der Lans (71)		
19	Etienne Crijns (9)	17	Herman de Jong (68)		
20	Frank Peetoom (48)	17	Maarten Spoor (20)		
20	Sjoerd van Reeuwijk (29)	17	Robin Duncan Hetharia (14)		
20	Jacob Alkema (49)	17	Fieke Witte (16)		
20	Remy Reeders (22)	18	Ger de Goede (48)		
21	Filip van der Vegt (15)	18	Robin van der Griend (8)		
22	Matthieu Barentsen (13)	18	Bernard te Boekhorst (42)		
23	Asmaa Chanaat (8)	18	Marjolein Boéré-Secreve (37)		
23	Boaz Bijl (8)	19	Gijs van Dijk (8)		
25	Marouane Charrabi (9)	19	Theo van Vlodrop (51)		
		19	Dennis Magermans (37)		

Prestatiebekers

Beste Clubgenoten,
Jaarlijks reiken we onder de wedstrijdathleten van jong tot oud de prestatiebekers uit. Normaal gesproken wordt dit gedaan tijdens de verschillende trainingen en dit had voor- en nadelen. Een voorbeeld van zo'n voordeel is vooral dat er veel atleten aanwezig zijn en een nadeel dat die atleten tijdens de training dan in de kou een tijdje naar mij moeten luisteren. Daar hebben we, hoop ik, iets leuks voor bedacht. Tijdens de komende Nieuwjaars borrel, waar iedereen natuurlijk gezellig aanwezig is, zullen we ons eigen Phoenixsportgala houden. Daar gaan we niet alleen de prijswinnaars in het zonnetje zetten, maar ook de atleten die het net zo hard verdiend hadden de beker te winnen omdat er veel goede prestaties geleverd zijn in 2013, waar Phoenix trots op kan en moet zijn.. Een voorbeschouwing met daarin de door de vakjury genomineerde atleten zal spoedig verschijnen op de website dus houd die nauwlettend in de gaten. We verwelkomen je graag op woensdag 15 januari 2014!

*Bas Jubels
bestuurslid wedstrijdathletiek.*

Sluitingsdata kopij

Ook in 2014 hopen we jullie weer te voorzien van 6 goedgevulde Phoentjes en een jaarverslag. Uiteraard rekenen we daarbij op jullie ruime inbreng. De sluitingsdata voor de kopij voor 't Phoentje in 2014 zijn:

21 februari
18 april
20 juni
22 augustus
17 oktober
12 december



NK-Masters in Utrecht!

In 2013 hadden we in Utrecht met de EYOF een internationaal toevenement in huis, en ook in 2014 wordt in Utrecht op Maarschalkerweerd een aansprekende wedstrijd georganiseerd. Phoenix en U-Track hebben de handen inééngeslagen en organiseren samen op 14 en 15 juni 2014 het NK Masters. Beide verenigingen kennen een groot en groeiend contingent Masters, die fraaie successen boeken. Met het organiseren van dit NK kan iets worden teruggedaan omdat al die Masters al jaren bij door andere verenigingen georganiseerde NK's kunnen meedoen; bovendien kent een NK Masters een eigen unieke sfeer.

Utrecht heeft een traditie op te houden in het organiseren van grote wedstrijden. Voorbeelden van dergelijke evenementen zijn de NK senioren 2004, NK Junioren AB 2007, de NK's 10.000m in 2007 en 2009 (WR-festival) en niet in de laatste plaats de EYOF in 2013. Daarnaast worden al jarenlang 6x per jaar de altijd goed bezette Track-meetings gehouden, die nog steeds stijgen in populariteit.

Inmiddels is een organisatiecomité opgericht dat de eerste noodzakelijke stappen heeft gezet om op 14 en 15 juni tot een geslaagd weekend te komen. Door de vele leeftijdscategorieën komt er bijvoorbeeld heel wat kijken bij het maken van een wedstrijdprogramma en het benodigde materiaal. De meeste posities in het organisatiecomité zijn nu bezet maar wij zijn nog op zoek naar een consciëntieuze secretaris/notulist en iemand die specifiek voor het NK Masters sponsors wil werven. Heb je belangstelling? Meld je bij één van de onderstaande leden van het comité.

En uiteraard hebben we op de dagen zelf de nodige juryleden en vrijwilligers nodig. Vind jij het leuk om je steentje bij te dragen aan de organisatie van opnieuw een prachtig atletiekevenement, laat het ons dan weten!

De organisatie NK Masters 2014
Edwin van den Berg (vz)
Iris Kamp
Govert van Eeten
Jos Warmerdam
Weia Reinboud
Bernard te Boekhorst



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



Verse biologische groente uit Utrechts achtertuin?

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

Groenteabonnement: elke week een tas vol verse seizoensgroenten uit Amelissewaard. Kijk voor meer informatie op: www.tuinderijdevollegrond.nl



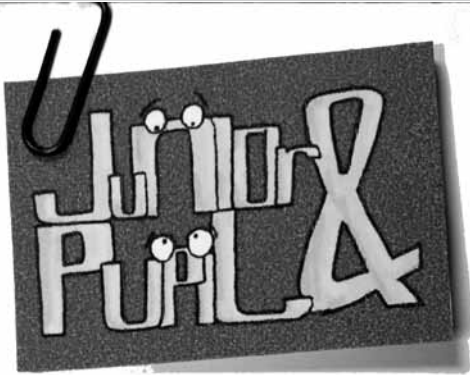
Of...



Boerenmarkt Utrecht

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

Meer informatie: www.boerenmarktutrecht.nl



Hallo Junioren en Pupillen,

Dit is alweer het laatste Phoentje voor 2013. Het jaar is voorbij gevlogen. In november is iedereen weer naar een andere categorie gegaan. Een andere categorie betekent een nieuwe trainer en nieuwe technieken of een uitbreiding van de techniek.

Ook zijn we begonnen met de crosscompetitie, die we volgend jaar gaan doorzetten. (en dan natuurlijk weer met heel veel!). De pietentraining en de geweldige kerstmeerkamp zitten er ook al weer op en wachten op het volgende jaar. Dit alles is natuurlijk uitgebreider te lezen hieronder.

Veel plezier!

Chaya

Gevonden voorwerpen

Dit is de laatste oproep!! Wanneer de spullen niet worden herkend of niet worden opgehaald, zullen de bruikbare voorwerpen naar de weggeefwinkel gebracht worden voor de armere mensen uit onze samenleving.

Na een fantastisch kamp blijven er ook altijd spullen liggen. Hieronder een lijstje met voorwerpen die op het kamp zijn blijven liggen. Herken je het? Stuur dan een mail naar chaya_friedhoff@hotmail.com en ik zorg dat het bij jullie terecht komt! Alvast bedankt!

- Een gele plastic drinkbeker.
- Een lila paars sjaaltje met aan het eind twee rijen met gaatjes en touwtjes
- Een blauwe spijkerbroek met gele stiksels, merk Super Squin, maat 140. De bovenkant in met elastiek en een zwart knoopje waardoor de broek in de breedte kan mee-

groeien. De knoop heeft bloemetjes en de broek heeft een gulp.

- Een zaklantaarn. Klein met een zwart handvat en een touwtje. Het aan en uitknopje zit op de kop. Merk: Varta.
- Een zwarte theedoek van de Hema met witte strepen.
- Een witte theedoek met blauwe strepen. Op twee randen zitten blauwe figuurtjes opgestikt.
- Een witte handdoek met bruine figuur erop. Dit figuur heeft een spiegelbeeld. Wanneer je de handdoek omdraait is het precies het tegenover gestelde. (Bruine handdoek met wit figuur)
- Een eenzame paarse/lila sok.
- Een eenzame zwarte sok. Maat 35/38
- Een eenzame grijze sok

Pietentraining

Op 28 november en 2 december kregen we bezoek op de training. Zwarte Piet kwam langs. Het thema van deze training was Sinterklaas. Iedere groep had een super onderdeel bedacht waarmee je, als je dit goed zou uitvoeren, geslaagd was als hulppiet. Iedereen deed super goed zijn best en dat werd beloond met een lekkere chocoladelolly. We weten dan ook niet wie er nu beter was, Zwarte piet of de kinderen van Phoenix?!

Kerstmeerkamp Hellas

Op 14 december organiseerde Hellas de populaire kerstmeerkamp. Al waren er dit jaar wat minder deelnemers van Phoenix, toch mocht het de pret niet drukken. Soms duurde het wachten tussen de onderdelen erg lang. Gelukkig had Merle het spel 'Hippe kippen' bij zich. Daarmee werd de wachttijd gedoofd. De meiden A1 hadden een andere bezigheid om de tijd te drukken. Zij hadden de lift ontdekt en hadden de grootste lol. Naast het wachten en de lol moesten er ook onderdelen gedaan worden. Zo moest iedereen sprinten, de meisjes pupillen C verspringen en foamspeer werpen, de jongens pupillen A1 kogelstoten en hoogspringen, en de meisjes pupillen A verspringen en kogelstoten. Wat deed iedereen het goed en wat kan iedereen trots zijn op zichzelf!!!

Lotte (MPA2):

Het was de eerste keer dat ik meedeed. Ik vond het erg leuk!!

Ariane (MPC)

Ik was vanochtend bij de kerstboomenmeerkamp en ik begon met sprint. Mijn tijd was best snel (9.77). Daarna moest ik verspringen en heb ik

mijn record verbroken door 2.74 te springen. Daarna moest ik een poosje wachten en toen gingen we met Merle, Tara, Antoni, Daniël, Lotte en Rebekka een spelletje spelen. Tot slot mocht ik foamspeer werpen en had ik 6.73 geworpen. Het was heel leuk.

.....
Crosscompetitie in Soest

De crosscompetitie is begonnen. In de ijzige kou werd er een super mooie ronde uitgezet in Soest die vele Phoenixkinderen hebben gelopen. Het begin over een zandvlakte was natuurlijk een zware start. Er werd gevochten voor een mooi plekje in de beginfase. Daarna kwam er een stuk in het bos. De nacht ervoor had het geregend dus zo nu en dan kwam je een plas tegen. Ook moest je stukjes omhoog en eigenlijk nog voor de finish moest je de eindsprint inzetten, omdat de finish weer in het zand was. Er werd fanatiek door iedereen aangemoedigd en daardoor konden nog een paar kinderen gauw iemand vlak voor de eindstreep inhalen! Knap hoor!!

Nu de kop eraf is, kunnen we uitkijken naar de volgende crosswedstrijden.. Geef je snel op, want deze wedstrijden wil je toch niet missen??

.....
Meedoen met de cross?

Eigenlijk is de afspraak bij Phoenix dat ieder kind meedoet met de crosscompetitie. We gaan er dus ook van uit dat we met velen naar Woerden gaan om daar heerlijk door het bos te gaan crossen.

Vereniging: Clytoneus
Datum: 11 januari 2014
Plaats: Woerden
Chronoloog: wordt tegen die tijd bekend gemaakt.
Opgeven: door te mailen naar wsjeugd@avphoenix.nl, een mail dus naar Pieter Zwart

Na deze wedstrijd is er nog één crosswedstrijd voor de finale. Ook daarvoor hoef je niet te wachten. Je kunt je altijd opgeven!!

Vereniging: AV Zeewolde
Datum: 01 februari 2014
Plaats: Zeewolde
Chronoloog: wordt tegen die tijd bekend gemaakt.
Opgeven: door te mailen naar wsjeugd@avphoenix.nl. Geef je dus op, want we verwachten dat iedereen meedoet!!!

Phoenix-indoor

Een weekend vol atletiek, welk kind wil dat nou niet?? Dit kan in het weekend 11 en 12 januari. Op 11 januari is de Cross in Woerden en op 12 januari organiseert Phoenix een indoorwedstrijd in Sporthal Galgenwaard. Ook dit is een leuke indoorwedstrijd en nog lekker dichtbij ook!! Het is een meerkamp, dus je zult verschillende onderdelen doen. Het Chronoloog wordt tegen die tijd bekend gemaakt.

LET OP: opgeven kan tot 1 januari 2014 door Pieter Zwart een mail te sturen (wsjeugd@avphoenix.nl), dus doe het zo snel mogelijk. Vol is toch echt Vol. We hopen om een goede opkomst!

.....
Wisselingen groepen

Het is 1 november geweest en iedereen heeft nu een nieuwe trainer. We hopen dat jullie een mooi, sportief en gezellig trainingsjaar krijgen en we jullie op veel wedstrijden kunnen coachen.

.....
Zalige kerst en een gelukkig nieuwjaar

De trainers van Phoenix wensen jullie een hele fijne kerst en een veilig, gelukkig en sportief nieuwjaar!

.....
Estafettestokje

Helaas heb ik Sofie Schutte niet kunnen bereiken. Ik hoop dat zij mij zo snel mogelijk een mail kan sturen voor het Estafettestokje. Zij zal in 2014 de eerste zijn voor het Estafettestokje.

Voor elk Phoentje interview ik een jeugdtrainer/ trainster van Phoenix over zijn/haar dagelijks leven. In dit Phoentje stel ik de vragen aan Kyra Pluijmakers.

Hoe lang ben je al trainer bij Phoenix?

Ik sta nu ongeveer een half jaar op de invalstrainerlijst en heb vanaf juni t/m oktober samen met José training gegeven aan de pupillen A2e jaars. Die A2 was een ontzettend leuke groep en mede dat heeft er voor gezorgd dat ik die groep nu nog steeds training geef. De toenmalige A2 zijn nu junior D1 en samen met Patrick en Sibren geef ik de D junioren training. Een erg grote maar ook een hele gezellige groep!

Heb je zelf als kind aan atletiek gedaan?

Ik ben begonnen aan atletiek toen ik 9 was en zit er nu meer dan 7 jaar op. Samen met mijn toenmalige buurmeisje gingen we op atletiek. Dit omdat we een sport moesten en we lang en dun waren dus we dachten geschikt te zijn om atletiek als sport te doen. Nou blijkt dat niet een ontzettend grote voorwaarde... Haha. Ik vind atletiek ontzettend leuk om te doen maar heel goed, nee dat ben ik nooit geweest.

Wat vind je zelf het leukste onderdeel en waarom?

Het leukst aan atletiek vind ik de sprint onderdelen. Lekker rennen! Werpen is echt he-le-maal niets voor mij. Maar het alles aller leukste onderdeel van atletiek vind ik toch echt het gezellige kletsen. Het aller leukst is het toch als je een goede prestatie kan vieren met lieve vrienden en vriendinnen? En zonder gezelligheid zal ik al lang weg zijn denk ik...

Wat doe je voor werk (bijbaantjes?) en wat heb je gestudeerd/studeer je nu?

Ik werk bij een restaurant wat bij zwembad De Kwakel zit. Hierbij werk ik in de bediening en serveer ik de aller beste koffies en de lekkerste broodjes. Ik zit nu op de middelbare school, het Gerrit Rietveld College. Het is daar nu, als het goed is, mijn laatste jaar. In mei doe ik namelijk eindexamen op de havo. Ik denk er over na om daarna een opleiding facility management te gaan doen. Dat is een opleiding waarbij je leert hoe je in een bedrijf alles moet regelen (parkeren, WC's, catering enz.).

Als iemand aan je vroeger vroeg: 'wat wil je later worden?' Wat was dan jouw antwoord?

Volmondig, JUF!!! Dit heb ik nog heel erg lang geroepen maar de afgelopen 2 jaar ben ik toch gaan twijfelen of dat nou echt was wat ik wilde..

Heb je een relatie/kinderen?

Op dit moment heb ik een leuk, lief en lang (LLL) vriendje, ook hij is atleet alleen wel bij de concurrent Hellas. Ja dat is een beetje slecht van me, ik geef het toe! Of ik kinderen heb? Nou die heb ik voor minstens de komende 10 jaar niet op de planning staan. Al zijn ze wel ontzettend leuk! Maar eerst even carrière maken en feesten en studeren en ongezond eten en veel afspreken en en en en en, nouja gewoon nog even niet, haha.

Naar wat voor muziek luister je graag?

Alles wat hip is! Top 40 die dingen, heel afgezaagd mischien. Maar wel gewoon wat ik het aller leukst vind. :)

Wanneer en waarheen was jouw laatste vakantie?

Mijn laatste vakantie was naar Italië. Het was heerlijk! Ik heb gezond, ik doe elk jaar m'n best mijn PR bruin worden te verbeteren, ik heb goddelijk gegeten, ik ben verliefd op Italiaans eten, ik heb genoten van het prachtige landschap en ik heb leuke en schattige stadjes bezocht.

Wat is je lievelingseten?

Behalve Italiaans eten, denk dan vooral aan pasta, kan je me ook wakker maken voor sushi. Het aller leukst vind ik om gezellig met m'n vriendinnetjes pasta te maken en dat gezellig samen op te eten. Of uit eten bij Sumo Sushi, puur genieten! Het is all you can eat, dus altijd de vraag wie de grootste maag heeft.



30-8-2013 Trackmeeting (6) Utrecht-Nw. Mw.

jc			
100m	6	Luc Orbons	11.93
200m	3	Luc Orbons	24.27
mc			
100m	4	Jinke van der Sluis	13.56
100m	5	Rachella Boodoe	14.09 p
ver	3	Jinke van der Sluis	4.45
ver	2	Rachella Boodoe	4.46

9-11-2013 Crosscompetitie (1) Soest

jc			
2500m	8	Tim van Enk	9.42
2500m	20	Juras Huijben	10.39
2500m	48	Filip van der Vegt	12.17
jd1			
2000m	3	Ok de Kieft	7.34
2000m	9	Rodney Kuisch	8.04
2000m	9	Willem Veldpaus	8.19
2000m	24	Jur Delissen	9.09
jpb			
1000m	42	Toon Feringa	6.00
jpc			
1000m	23	Merijn Couperus	6.17
jpd			
600m	2	Rens Feringa	3.18
mc			
2000m	6	Nida Huijben	7.56
2000m	17	Femke Brouwer	8.44
2000m	30	Veronika van den Berg	10.01
md2			
1500m	15	Jade Hermkens	6.42
md1			
1500m	22	Sanne van Enk	6.44
1500m	28	Joanne van der Poel	6.54
1500m	37	Ines van den Berg	7.16
mpc			
1000m	13	Ariane Elkenbracht	5.54
1000m	15	Tara Jeucken	5.57
1000m	22	Vera Pot	6.17
1000m	28	Merel Geelhoed	6.35
1000m	29	Pien Bekooij	6.36
1000m	32	Sophie Zomer	6.50

9-11-2013 Herfstindoor Utrecht-Nw. Mw.

jc			
60m	s	Luc Orbons	7.40
60m	f	Luc Orbons	7.39
60mhrd_84	s	Luc Orbons	8.76
60mhrd_84	f	Luc Orbons	8.82
jd			
60m	s	Jules Mallens	9.97 p

door Peter Verburg

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



60m	s	Max Veerman	10.67
hoog		Max Veerman	1.10
kogel_3		Jules Mallens	5.86 p
mc			
60m	f	Jinke van der Sluis	8.50
60m	s	Jinke van der Sluis	8.51
60m	s	Anne van Gils	9.46 p
60m	s	Jannah de le Lijs	9.76 p
60m	s	Carlijn Zwart	9.78 p
ver		Jinke van der Sluis	4.92
ver		Carlijn Zwart	3.70 p
ver		Jannah de le Lijs	3.70 p
ver		Anne van Gils	3.49 p
kogel_3		Jinke van der Sluis	8.27 p
kogel_3		Anne van Gils	7.15
kogel_3		Jannah de le Lijs	6.26 p
kogel_3		Carlijn Zwart	5.54 p
mpa			
60m		Elisa Couperus	10.78 p
hoog		Elisa Couperus	1.05 p
kogel_2		Elisa Couperus	4.33 p

23-11-2013 Indoor Phanos Amsterdam-Ookm.

mc			
60m	f	Jinke van der Sluis	8.39 p
60m	s	Jinke van der Sluis	8.42 p
60mhrd_76		Esther Spruit	12.38
ver		Jinke van der Sluis	5.04 CR
Een evenaring van haar eigen record.			
kogel_3		Jinke van der Sluis	7.85

24-11-2013 Wintercup (1) Baarn

jd			
1400m	2	Ok de Kieft	5.17
1400m	4	Willem Veldpaus	5.31
mpa			
1400m	5	Elisa Couperus	6.52

24-11-2013 NK Cross/Warandeloop Tilburg

jc2			
2800m	41	Juras Huijben	11.06
jc1			
2800m	16	Tim van Enk	10.24

UITSLAGEN!

jd2				md			
1700m	17	Ok de Kieft	6.08	50m	Jade Hermkens	9.10	p
mc2				ver	Jade Hermkens	3.95	p
2200m	14	Nida Huijben	8.28	kogel_2	Jade Hermkens	7.86	p
md1				mpa			
1700m	40	Sanne van Enk	7.23	50m	Coos Veldpaus	10.44	p
				50m	Nena Henzing	10.78	
14-12-2013	Kerstbomenmeerkamp	Utrecht-Nw. Mw.		50m	Elisa Couperus	11.01	
jc				60m	Danae Kuisch	10.00	p
50m	Robin Hetharia	8.55	p	60m	Imke Boersma	10.76	p
50m	Milan Coppens	8.57	p	60m	Lotte Kortschot	11.73	p
50m	Filip van der Vegt	8.70		ver	Coos Veldpaus	3.55	p
50m	Floris Roest	8.88	p	ver	Danae Kuisch	3.49	p
hoog	Milan Coppens	1.55	p	ver	Elisa Couperus	3.22	p
hoog	Floris Roest	1.40	p	ver	Imke Boersma	3.13	p
hoog	Filip van der Vegt	1.40	p	ver	Nena Henzing	3.05	p
hoog	Robin Hetharia	1.35	p	ver	Lotte Kortschot	2.97	p
kogel_4	Robin Hetharia	8.68	p	kogel_2	Elisa Couperus	5.32	p
kogel_4	Milan Coppens	8.01	p	kogel_2	Danae Kuisch	5.08	p
kogel_4	Filip van der Vegt	6.79		kogel_2	Coos Veldpaus	4.31	p
kogel_4	Floris Roest	6.23	p	kogel_2	Imke Boersma	4.22	p
jd				kogel_2	Nena Henzing	4.13	p
60m	Rodney Kuisch	9.16	p	kogel_2	Lotte Kortschot	2.97	p
60m	Joël van Veen	9.53	p	mpc			
60m	Sybren Heijnen	10.53	p	50m	Ariane Elkenbracht	9.77	p
ver	Rodney Kuisch	4.13	p	50m	Tara Jeucken	10.24	p
ver	Joël van Veen	3.48	p	ver	Tara Jeucken	2.83	p
ver	Sybren Heijnen	2.90	p	ver	Ariane Elkenbracht	2.74	p
kogel_3	Joël van Veen	5.88	p	foamspeer	Tara Jeucken	7.53	p
kogel_3	Rodney Kuisch	5.72	p	foamspeer	Ariane Elkenbracht	6.73	p
kogel_3	Sybren Heijnen	5.44	p				
jpa				15-12-2013	Indoor Olympus	Naaldwijk	
50m	Daniel van der Poel	9.64		mc			
50m	Antoni Elkenbracht	10.21		60m	Jinke van der Sluis	8.39	p
hoog	Antoni Elkenbracht	1.05	p	ver	Jinke van der Sluis	4.76	
hoog	Daniel van der Poel	0.95	p	kogel_3	Jinke van der Sluis	8.78	p
kogel_2	Antoni Elkenbracht	5.02	p				
kogel_2	Daniel van der Poel	4.94	p	15-12-2013	Wintercup (2)	Baarn	
mc				jc1			
50m	Anne van Gils	9.48	p	1400m	Tim van Enk	5.10	
50m	Jannah de le Lijs	9.81	p	jd			
50m	Femke Brouwer	9.82	p	1400m	Ok de Kieft	5.13	
50m	Carlijn Zwart	9.82	p	1400m	Willem Veldpaus	5.33	
hoog	Femke Brouwer	1.20	p	jpa			
hoog	Carlijn Zwart	1.20	p	1400m	Dat de Kieft	6.11	
hoog	Jannah de le Lijs	1.10		mc			
hoog	Anne van Gils	1.15	p	2000m	Femke Brouwer	6.05	
kogel_3	Anne van Gils	7.06		md			
kogel_3	Jannah de le Lijs	6.49	p	1400m	Sanne van Enk	6.30	
kogel_3	Femke Brouwer	5.46	p	mpa1			
kogel_3	Carlijn Zwart	5.07		1400m	Elisa Couperus	6.52	

Penningmeester gezocht

Wie gaat het penningmeesterschap per 1 januari overnemen van Renske Boot? Als penningmeester van Phoenix maak je deel uit van een enthousiast bestuur en werk je nauw samen met de op dit gebied zeer ervaren Iris Kamp, die de financiële administratie doet. De penningmeester is binnen het team verantwoordelijk voor het financiële beleid, de begroting en jaarrekening van de vereniging.

Hij/zij:

- onderhoudt de contacten met de commissies die met eigen begrotingen werken, en keurt deze begrotingen goed.
- onderhoudt contacten met subsidieverstrekkers
- zorgt dat de uitgaven van Phoenix in overeenstemming zijn met fiscale regelgeving.
- keurt trainersdeclaraties, inkoopfacturen en betalingen goed.

Hiervoor zoeken we een clubgenoot die een duidelijke afiniteit heeft met financiën en financieel beleid en die 4 á 6 uur per week beschikbaar heeft om deze functie te vervullen. Heb je hier belangstelling voor? Neem dan contact op met Wim van Teutem via voorzitter@avphoenix.nl

Commissielid Jeugdloop Maliebaanloop

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

Commissielid sponsoring Maliebaanloop

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

Clubbladredactie

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

Sponsorcommissie zoekt leden

Dit jaar lopen de meeste sponsorcontracten van Phoenix af. Om voor de komende periode goede afspraken te maken met verschillende partijen zoeken we mensen die daar

een uitdaging in zien. Er moeten nieuwe afspraken gemaakt worden met de huidige sponsors, maar ook moet er gekeken worden hoe we nieuwe sponsors kunnen aantrekken. Neem contact op met secretaris@avphoenix.nl.

Jurycoördinator WOC

Ben jij goed in regelen en plannen? Zonder juryleden geen wedstrijden, dus een zeer belangrijke en gewaardeerde functie wanneer het gaat om de organisatie van wedstrijden. Wil je meer weten, neem dan contact op via woc@avphoenix.nl.

Hulp organisator Berekuilloop.

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

Vrijwilligerscommissie

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

Oudercommissie zoekt ouders van pupillen

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

Trainerscoördinator senioren

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

Past geen van deze vacatures binnen jouw interesses, maar wil je wel graag wat doen voor de vereniging?

Neem dan contact op met Karola Mulder (06 - 13169375 of verenigingsmanager@avphoenix.nl).

Nieuwe voorzitter kondigt koerswijziging aan

De nieuwbakken voorzitter heeft tijdens de afgelopen bestuursvergadering op niet mis te verstane wijze zijn ambities kenbaar gemaakt. Op unanieme wijze heeft de voorzitter besloten om over te gaan op een naamsverandering van de vereniging. Vanaf januari 2014 zal de vereniging niet meer door het leven gaan als AV Phoenix maar als Sjachtar Phoenix. Daarbij zal de bestuursvorm tevens wisselen van democratisch naar gerontocratisch. Een andere belangrijke beleidswijziging is de titel van de voorzitter. Aanspreek vorm zal voortaan 'president' zijn.

Momenteel is de president samen met de sponsorcommissie in onderhandeling met een Russische oliemagnaat om in de vereniging te investeren. Het gerucht gaat dat het gaat om Michail Chodorkovski en zijn rechterhand Platon Lebedev. De vereniging kan de miljoenen van Chodorkovski goed gebruiken. Phoenix leidt al jaren een uitzichtloos bestaan in de 2e divisie. Binnen twee jaar dient Sjachtar Phoenix een structurele bijdrage leveren in de bezetting op WK's, EK's, Olympische Spelen en Diamond League wedstrijden. In het derde jaar moet er geogoost worden in de vorm van medailles.

Na de eerste investeringen gaat er doorgeselecteerd worden. Atleten die niet aan de nieuwe maatstaf zullen voldoen kunnen uitzien naar een andere vereniging. Daarbij is het vanzelfsprekend dat de selectie-eisen zwaar aangescherpt zullen worden. Maatstaf op de 10km zal voor mannen rond de 28:45 komen te liggen. Of Chodorkovski ook in de vrouwen atletiek gaat investeren is nog onduidelijk. Deze kans lijkt klein aangezien Chodorkovski eerder verklaarde dat 'te zware en langdurige fysieke inspanning schadelijk is voor de reproductieve organen en functies van vrouwen. Daarbij zijn de bewegingen van sportende vrouwen aanstootgevend'.

Kasper Kerver loopt niet langer stroboscopisch

Kasper Kerver stopt met zijn poging om het stroboscopisch lopen onder de knie te krijgen. Sinds begin 2011 was Kerver bezig om zich deze techniek eigen te maken. Blessureleed en te weinig progressie weerhouden Kerver ervan om nog langer met zijn poging door te gaan.

Stroboscopisch lopen is een techniekvorm waarbij een extreem hoge pasfrequentie toegepast wordt. Een ideale pasfrequentie om tot stroboscopisch lopen te komen ligt tussen de 12 en 16 passen per seconden. Bij een dergelijke pasfrequentie is de pendelbeweging van het been geduderende het lopen niet meer met het menselijk oog waarneembaar. Men loopt dan 'stroboscopisch'.

Kerver kwam op het idee om deze techniek toe te gaan passen op het moment dat hij al een aantal jaar weinig progressie maakte. 'Van nature heb ik een vrij hoge pasfrequentie. Mijn paslengte is daarentegen nogal klein. Iedereen weet dat snelheid gecreeërd wordt door de pasfrequentie te vermenigvuldigen met de paslengte. Het lukte me maar niet om mijn paslengte te vergroten en daardoor bleef ik hangen in mijn niveau. Daarom was ik genoodzaakt om het op de pasfrequentie te gooien. Het is jammer om nu te concluderen dat ook dit mij niet de gewenste progressie in niveau gaat opleveren'.

Te hard starten in wedstrijd nadelig effect op eindtijd

Uitgebreid longitudinaal empirisch onderzoek aan de universiteit van Nairobi (Kenia) heeft uitgewezen dat te hard starten in wedstrijden over afstanden variërend van 600m t/m 100km geen gunstig effect heeft op de eindtijd. De inzichten van de laatste jaren gaven al een vermoeden in deze richting. Nu is dit vermoeden ook wetenschappelijk bewezen. De eerste kanttekeningen over te hard starten werden reeds in 1993 geplaatst. Het was oud atleet en topatletiektrainer Bob Boverman die als eerste opmerkte dat atleten die in wedstrijden te hard starten vaak niet in de buurt van hun pr komen. De term 'te hard starten' was hierin echter nog vaag en weinig concreet. De universiteit van Nairobi onderstreepte de observaties van Boverman en besloot dan ook over te gaan op groot wetenschappelijk onderzoek.

De definitie van 'te hard starten' werd in de volgende graadmeters gedefinieerd: hartfrequentie, VO₂max, lactaatvorming in spieren, hematocrietwaarde, ATP voorraad in spieren, bloedvolume, coordinatie van voortbewegen, gezichtsuitdrukking, ontluchting, aantal decibellen geproduceerd door stembanden, ophoping van ontlasting in endeldarm, oprispingen, volume van geproduceerd zweet en het procentuele verschil in tempo na 20% van de totaal te lopen afstand afgelegd te hebben en het tempo na 75% van de te lopen afstand afgelegd te hebben.

Onderzoek werd gedaan onder 4 lopers die wedstrijden over afstanden van 600m t/m 100km zouden lopen. Over afstanden langer dan 100km heeft men zich niet gebogen. Dit vanwege het feit dat er weinig proefpersonen beschikbaar zijn die dergelijke afstanden hardlopend kunnen overbruggen. Er kunnen dan ook geen uitspraken worden gedaan over de vraag of te hard starten in bijvoorbeeld de Spartatlon een nadelig effect heeft op de eindtijd heeft.

De diversiteit onder de onderzochte lopers was groot. Zo konden de conclusies uit het onderzoek zo breed mogelijk getrokken worden. Er was sprake van zowel 2 mannen als 2

vrouwen, waarvan 1 topsporter en 1 recreatiesporter. Belangrijk was om tot een zogenaamde 0-meting te komen. Een meting waarin duidelijk wordt wat het niveau van de proefpersonen op een moment x is op de verschillende te lopen afstanden. Ieder jaar dienden de proefpersonen om elke 2 weken een andere wedstrijdafstand te lopen. Op maandag de 0-meting en op donderdag de test waarbij er te hard gestart zou worden. Aan de hand van het verschil in tijd zou het vrij eenvoudig moeten zijn om conclusies te trekken over juiste manier van tempo-indeling in hardloopwedstrijden.

De afstanden die gelopen dienden te worden waren: 600m, 800m, 1000m, 1500m, 1EM, 2000m, 3000m, 2EM, 5000m, 4EM, 5EM, 10km, 15km, 10EM, 20km, uurloop, halve marathon, 25km, 30km, 20EM, marathon, 30EM, 50km, 40EM, 100km. De fartlek en rotzooiloopt werden buiten beschouwing gelaten aangezien deze loopvormen niet in wedstrijdverband worden toegepast.

Samenvattend kan er uit het onderzoek geconcludeerd worden dat de vooraf gestelde hypothese bleek te kloppen. Té hard starten in wedstrijden geeft een nadelig effect op de eindtijd. Gedurende het onderzoek bleek geen van de proefpersonen de gelopen tijd tijdens de 0-meting te kunnen evenaren na een té harde start in de wedstrijd. Het volledige onderzoeksrapport met methoden, resultaten en conclusies is te vinden op de site van de universiteit Nairobi: www.uonbi.ac.ke.

Leon Grauweman



Niet dat ik mezelf neer zou willen zetten als eeuwige toeschouwer maar het komt toch meer dan geregeld voor dat ik vanaf de kant sta te kijken hoe Saskia aan het hardlopen is. Zo ook deze keer, de Adventure run op Ameland.

Een hardlooptocht van Saskia kan op verschillende tijden beginnen, althans voor mij. Het kan weken van te voren zijn, of de avond van te voren. In ieder geval komt er op een meer of minder gegeven moment een opmerking van achter de computer vandaan: “er is een leuk loopje in . . . , zullen we gaan?”

Het vraagteken is meer symbolisch want of we nu naar het voorgestelde loopje gaan of naar een andere: gelopen wordt er op de voorgestelde datum. Niet dat ik daar enig probleem mee heb, laten we daar duidelijk over zijn, want het betekent vaak een leuk tripje, lekker buiten en gezellig met z'n allen op pad. Maar er zitten toch wat haken en ogen aan mijn taak als toeschouwer.

Deze keer stond “het loopje” al een jaar vast. Alhoewel, met al het blessure leed van de afgelopen maanden stond het ook weer niet zo heel erg vast. Maar goed, op woensdag was het duidelijk: we zouden gaan op vrijdag. De Adventure Run op Ameland hadden we vorig jaar in een dagje gedaan met uitstekende dagopvang bij Marcel Kwakkel en zijn broer. Dus dat vroeg om herhaling. Een weekendje dit keer.

De boot op vrijdag, wedstrijd op zaterdag en pas op zondag terug, kortom een gezellig weekendje met de familie. Nou ja, met de familie. . . Aangekomen bij de boot begint het al: “hé Saskia!” horen we ergens uit de wachtende meute omhoog komen. En voordat we 15 minuten later op de vertraagde boot zitten heeft Saskia alweer vier bekenden gespot en gesproken. Of ik moet eigenlijk zeggen, hebben zij haar gespot.

Op het eiland gekomen is het eigenlijk niet anders. Eens in de zoveel tijd is er wel iemand die Saskia herkent, wat enig oponthoud geeft bij onze wandeltochten. Daarnaast zijn er natuurlijk ook altijd min of meer “verplichte” zaken waar Saskia naar toe moet, zoals openingen, ludieke loopjes met kaarsen etc. Het zijn de enige dingen die het weekendje samen iets minder samen maken. Jammer, maar aan de andere kant geeft mij dat dan weer heerlijk de tijd om met de kinderen op de hotelkamer te klooiën en de meegebrachte pannenkoeken op creatieve wijze naar binnen te werken.



Niet gek voor een toeschouwer die soms toch wat lui is aangelegd.

De ochtend voor de wedstrijd is eigenlijk niet anders. In mijn hoofd gaat Saskia een wedstrijdje doen en is ze daarvoor en daarna gezellig bij ons. Maar helaas, dit is natuurlijk iets te zonnig voorgesteld. Want er moet ook


nog even worden ingeschreven, ingelopen en uitgelopen, en natuurlijk is daar ook altijd de (inmiddels eigenlijk standaard) prijsuitreiking. Zo wordt een 10k, waar ze nu zo'n 36 minuutjes over doet opgerekt tot grofweg 1,5 tot 2 uur en dat terwijl ik het meestal na zo'n uurtje wel gehad heb (zeker als het koud is of Jip de hond mijn arm met 30 cm heeft verlengd door het trekken). Ja het leven van een toeschouwer gaat niet over rozen ;-)

Maar op Ameland was het toch anders. Want voordat Saskia ging rennen mocht Lisa, onze dochter van 3. Lisa had eenmaal de 500 meter in Wijk bij Duurstede gelopen. Daar was ze zo bang van het startschot, dat ze niet echt meer durfde. Dus ik had er een hard hoofd in. Vooraf vroeg Lisa nog aan mij: "Papa, als ik langs ren, roepen jij en Nils dan samen Hup Lisa, Hup Lisa net als bij Mama?" Dan het startschot, waarbij Lisa weggaat als een speer aan de hand van Saskia, en Nils en ik volgens afspraak "Hup Lisa, Hup Lisa" roepen. Maar dan... blijven ze wel heel lang weg voor 1 kilometer..., of rekende ik verkeerd? Net toen ik dacht, ik ga ze zoeken, kwamen ze aan. Lisa met de 2 andere jongste deelnemers, allemaal hand in hand, de gelederen gesloten door de bezem-fietser. Vanaf de kant volgde een luid applaus en toen was daar de medaille; ik gloeide van trots: mijn twee lieve stoere hardloop vrouwen! Dit was het wachten meer dan waard!



En toen Saskia 's middags zelf moest lopen? Toen lagen de kinderen te slapen in het hotel en zat ik aan een cappuccino te nippen aldaar. Ach, het leven van een toeschouwer is misschien zo gek nog niet. En daar wil ik dan best wel even een tijdje voor in de kou staan. Zeker als vanaf nu allebei mijn vrouwen de sterren van de hemel rennen!


Jasper de Vries



JAMES BOND
THE WORLD RECORD
IS NOT ENOUGH

CLUBKAMP

Voor alle senioren van Phoenix
Data: 14-15-16 maart 2014
Locatie: classified Prijs: €65.
Inschrijven: clubkampcie@gmail.com



Wat een feest weer om de miles uit te reiken. Even opvallend als traditioneel is dat je de meeste kans op miles maakt als je in Tilburg of Nijmegen aan de start stond, maar toch was er ook elders succes te halen. Ben je nieuwsgierig naar de gelukkigen? Lees dan snel verder!

10 miles

Huppekee, hij staat niet maar vliegt als een haas de Nijmeegse zeven heuvelen over. Prachtig, die 49.07 van **Maarten van Ommen**. En 2 weken later nog op herhaling in het Montferland, waar de teller stopte na 49.40.

9 miles

Na een moeizaam seizoen met het een en ander aan blessureleed is er gelukkig weer heel veel te crossen en dat bekroont **Lorraine Ravenstein** met een heerlijke 5^e plek op het NK Korte Cross.

8 miles

Er duiken ineens nog wat uitslagen op uit de vroege herfst en zo'n 9.32.66 of 17.10.60 verdienen meer dan zomaar een vermelding in de uitslagen. Daarom ook 8 miles voor **Marijke de Visser**.

7 miles

Ook hij kende dit zomerseizoen nogal wat fysieke problemen, maar ging vervolgens weer heel enthousiast de strijd aan met bospaden, Roestelberg en vooral ook de Tilburgse Warande. En uiteindelijk werd hij 8^e op het NK Korte Cross, waar hij heel erg tevreden mee was, die **Menno Zuidema**. Gelukkig hebben we ook de filmpjes nog.

6 miles

Als je zonodig allebei het CR 60m horden in handen wilt hebben, dan hoort daar uiteraard bij dat je ook de miles netjes deelt. **Yara van Dee** en **Fieke Witte** zijn nu de snelste meisjes B op dit prachtige snelle onderdeel, al kan dat op het moment dat je dit leest allang weer achterhaald zijn.

5 miles

Nog één keer gaan we naar Tilburg, want **Ad Buijs** haalde er zijn aloude wonderspikes voor uit de kast en leek over het parcours te vliegen als in de tijd toen hij ze net gekocht had. Hij werd deze keer 2e bij de heren 60+

4 miles

Naar verluidt gaat het wel goed daar aan de Driebergse Sportlaan, nu hij direct vanuit huis het bos kan inlopen voor een goede afwisselende training. En hij laat het zien bij de Edese Horaloop, waar **Jasper Commandeur** de 10 Engelse mijlen aflegt in een nieuw pr van 1.02.11.



3 miles

Een andere snelle man in Nijmegen is Arjen van der Logt, die al na 51.16 afklokte.

2 miles

Op het stormachtige Terschelling liep ze mee met de Kleine Berenloop (10 km) in een prima 42.30 en een paar weken later liep ze zichzelf ook nog als 2^e het podium op bij de Baarnse Wintercup.



De BOMBARDON

Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke ruimte en sfeer!"

"Dit zou voor iedere ouder uitstekend zijn"



Betrokken

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

Betrouwbaar

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

Betaalbaar

€ 1,12 per uur
4 dagdelen per week brengen kost € 112.50 per maand

Bouwstraat 53 | 030-2718081 | www.debombardon.nl

1 mile

We sluiten deze rij af met alweer een prestatie uit Nijmegen. **Bert Kamphorst** heeft een hele goede vorm te pakken en gooit er een geweldige 55.23 uit, weer een stuk sneller dan vorig jaar en bijna op het podium.

Ik kan de boeken wel sluiten, met deze volstrekt onoverbrugbare voorsprong van Marijke. Alleen heb ik in het vorig Phoentje nog 2 edities beloofd, dus daar hou ik me gewoon aan. Al is de prijsuitreiking dan misschien al geweest, in overleg met de winnares wordt een geschikt moment vastgesteld.

	Oud	Nieuw	Stand
Marijke de Visser	25	8	33
Mariska Bun	21		21
Pascale Schure	20		20
Lars Janssen	17		17
Menno Zuidema	10	7	17
Lorraine Ravenstein	8	9	17
Alice Achterberg	16		16
Yara van Dee	16	3	19
Bas Jubels	16		16
Jeroen Rodenburg	13		13
Max Verbrugge	10		10
Dennis de Groot	10		10
Patrick Wieser	10		10
Maarten van Ommen		10	10
Nida Huijben	9		9
Tieme Klinkers	9		9
Annemieke Dunnink	9		9
Bernard te Boekhorst	9		9
Jaap Vink	8		8
Luc Reij	7		7
Karin Gorter	7		7
Remy Reeders	5		5
Arjen van der Logt	2	3	5
Jasper Commandeur	1	4	5
Ad Buijs		5	5
Iris Kamp	4		4
Lisa Rodenburg	4		4
Hans Rebers	4		4
Neeltje van Hulst	3		3
Fieke Witte		3	3
Martijn Spaan	2		2
Peter Spanring	2		2
Marieke Gimbel	1		1



30-8-2013 Trackmeeting (6) Utrecht-Nw. Mw.

hsen				
100m	3	Bas Jubels	11.79	-0,1
100m	8	Tjeerd Fokkens	12.26	0,1
100m	11	Patrick Wieser	12.41	p -0,5
200m	3	Bas Jubels	23.42	
200m	5	Patrick Wieser	24.10	
200m	10	Thierry Kortekaas	25.92	p
1500m	1	Jeroen Rodenburg	3.58.38	

9/100 boven zijn pr.

1500m	11	Marc Leijtens	4.38.21	
5000m	12	Mark Broekman	16.52.70	p
5000m	13	Hans Rebers	17.15.46	p
3000mst_91	5	Siem Uittenhout	10.37.72	
kogel_7	1	Peter Spanning	9.65	p
kogelsl_7	2	Martijn Spaan	21.39	

h35

3000m	2	Dennis Magermans	11.05.65	
5000m	2	Simon van den Enden	16.59.48	

h40

100m	1	Werner Andrea	11.65	-0,1
------	---	---------------	-------	------

Zijn snelste tijd van dit seizoen

3000m	1	Bernard te Boekhorst	8.51.61	
-------	---	----------------------	---------	--

h45

1500m	3	Frank Staal	4.39.36	
-------	---	-------------	---------	--

jb

200m	4	Luc Reij	24.67	p
------	---	----------	-------	---

d5en

800m	7	Marieke Gimbel	2.31.87	p
------	---	----------------	---------	---

1500m	5	Nienke van Pijkeren	5.00.45	p
-------	---	---------------------	---------	---

3000m	5	Karin Gorter	10.18.21	p
-------	---	--------------	----------	---

3000m	2	Marijke de Visser	9.32.66	p
-------	---	-------------------	---------	---

hoog	2	Sanne van Essen	1.30	
------	---	-----------------	------	--

d40

3000m	1	Lia Wijnberger	10.42.12	CR
-------	---	----------------	----------	----

kogel_4	1	Iris Steverink	8.16	
---------	---	----------------	------	--

kogelsl_4	1	Iris Steverink	27.48	
-----------	---	----------------	-------	--

mb

800m	11	Nina van Eijk	2.46.29	
------	----	---------------	---------	--

12-9-2013 Runnersworld Baancircuit Spijkenisse

d5en				
5000m		Marijke de Visser	17.10.60	p

29-9-2013 Zilveren Kruis Achmea Loop Haarlem

h45				
halve		Hans Metz	1u40.32	p

6-10-2013 Werpvijskamp Huizen

d40				
kogel_4		Iris Steverink	8.33	

door Peter Verburg

Heb je zelf uitslagen die het vermelden waard zijn?

Mail deze dan naar

< peter.a.verburg@gmail.com >



discus_1	Iris Steverink	18.90	
speer_600	Iris Steverink	17.69	CR
kogelsl_4	Iris Steverink	24.28	
gewicht_9	Iris Steverink	9.47	
werpvijskamp	Iris Steverink	2100	

2-11-2013 Moerschanscross Hulst

d5en				
2530m	2	Marijke de Visser	9.22	

2-11-2013 Kleine Berenloop Terschelling

d5en				
10km	1	Gerrieke Grootemarsink	42.30	p
d50				
10km	1	Marijke Kroon	45.50	

3-11-2013 Drunese Duinencross Drunen

hsen				
1750m	4	Dennis de Groot	6.27	

3-11-2013 Maple Leaf Cross Hilversum

hsen				
3000m	16	Bas Jubels	10.45	
3000m	22	Vincent Hocq	11.38	
9000m	5	Leon Graumans	34.30	
9000m	6	Mark Broekman	34.52	
9000m	7	Siem Uittenhout	35.06	
9000m	9	Kasper Kerver	36.11	
3000m	2	Menno Zuidema	9.03	
h40				
9000m	18	Ruud van Suijdam	40.29	
h45				
9000m	19	Wim Nieuwenhuijse	40.40	
h50				
9000m	9	Bert Kamphorst	36.32	
d5en				
3000m	2	Lorraine Ravestein	10.44	
3000m	5	Lisa de Ruiter	12.38	
6000m	4	Karin Gorter	25.39	
6000m	8	Caroline Botman	27.46	
6000m	9	Marieke Gimbel	28.35	

UITSLAGEN!

9-11-2013	Mosselloop	Burgh-Haamstede	15km	2260	Wouter Verberne	1u11.04	p		
	dse		15km	2559	Vincent Klarenbeek	1u12.34			
8000m	2	Marijke de Visser	34.13						
			h35						
			15km	163	Roelof Goodijk	1u01.31			
9-11-2013	Crosscompetitie (1)	Soest	15km	470	Auke van der Wilden	1u07.21	p		
ma			15km	1859	Edo Bouman	1u23.38	p		
2000m	5	Wietske Brouwer	9.09						
			h40						
mb			15km	12	Bart Luijk	0u53.34			
2000m	5	Nina van Eijk	9.00						
			15km	2751	Arjan Pathmamanoharan	1u34.40			
			h45						
9-11-2013	Herfstindoor	Utrecht-Nw. Mw.	15km	181	Wim Nieuwenhuijse	1u02.30	p		
mb			15km	947	Erwin Braak	1u11.58	p		
60m	f	Yara van Dee	8.31	p	15km	1200	Rick Gijzen	1u13.59	p
60m	s	Yara van Dee	8.42		h50				
60m	s	Fieke Witte	8.72	p	15km	4	Bert Kamphorst	0u55.23	
60m	f	Fieke Witte	8.76		15km	217	Paul van Schaik	1u05.43	
60mhrd_76	s	Fieke Witte	9.98	p	15km	1198	Marcel Claessens	1u17.02	
60mhrd_76	s	Yara van Dee	10.05	p	h55				
60mhrd_76	f	Yara van Dee	9.88	CR	15km	226	Teun Harteveld	1u09.58	
60mhrd_76	f	Fieke Witte	9.88	CR	15km	586	Barend Janbroers	1u16.17	
De dames doken gezusterlijk onder het oude CR van Angelique Maas-			15km	1181	Piet van der Heijden	1u26.00	p		
dijk (9,7 handtijd uit 1985!).			15km	1458	Nico de Jong	1u34.00	p		
ver		Yara van Dee	4.97		15km	1615	Paul Roeland	1u51.10	p
					h60				
10-11-2013	Classic Marathon	Athene (Gr.)	15km	127	Wim van Teutem	1u12.30			
h45			15km	183	Robert Hielckert	1u14.39	p		
hele		Hans Metz	3u51.07	p	dse				
					15km	591	Manja Herrebrugh	1u17.12	p
10-11-2013	MAREZIA Cross	Kaatsheuvel	15km	1140	Anne Rietveld	1u22.24	p		
hsen			15km	1331	Sanne Bouman	1u23.38	p		
9,1km	3	Menno Zuidema	33.11		15km	2019	Merel van Elk	1u29.09	p
9,1km	17	Hendrikjan Heijerman	37.13		15km	2268	Brigit Croonen	1u31.30	p
dse					d35				
6,8km	4	Lorraine Ravestein	29.02		15km	152	Rixt Bode	1u15.48	p
					15km	475	Lisette den Ouden	1u23.50	p
10-11-2013	Run4Water	Soesterberg	d40						
hsen			15km	235	Martine Nagelkerke	1u18.35	p		
5km	2	Ruben Klein	16.12		d45				
			15km	406	Erna Jongman	1u23.54	p		
17-11-2013	Zevenheuelenloop	Nijmegen	15km	789	Astrid van Raalte	1u30.58	p		
hsen			d50						
15km	31	Maarten van Ommen	0u49.07	p	15km	200	Karin Muzerie	1u21.44	
Hiermee wordt Maarten 16e AT bij Phoenix.			15km	367	Katinka Knoop	1u26.32	p		
15km	60	Arjen van der Logt	0u51.16	p					
15km	106	Robert Hogerwerf	0u53.54						
15km	108	Mark Broekman	0u54.03		17-11-2013	Scorpiocross	Oosterhout		
15km	114	Siem Uittenhout	0u54.12		hsen				
15km	116	Anton van der Stoep	0u54.17		3050m	5	Bas Jubels	10.23	
15km	151	Klaas Schouten	0u55.46		3050m	8	Vincent Hocq	11.21	
15km	1174	Roland Boontje	1u05.58		8600m	5	Leon Graumans	28.56	
					8600m	16	Rick Soeters	35.33	

3050m	1	Menno Zuidema	9.17
d5en			
3050m	2	Lorraine Ravestein	10.52
3050m	3	Karin Gorter	11.35
3050m	4	Lisa de Ruiter	11.56

24-11-2013 Wintercup (1) Baarn

hsen			
10km	4	Mark Broekman	36.44
10km	5	Marc Leijtens	37.00
10km	8	Kasper Kerver	38.52
h35			
5km		Najim el Bouayadi	22.03
5km		Bart Broex	31.09
h50			
10km	8	Herman Lenferink	49.36
d5en			
3500m	2	Gerrieke Grootemarsink	14.08
3500m	4	Lisa de Ruiter	14.35
10km	6	Marieke Gimbel	45.57

24-11-2013 NK Cross/Warandeloop Tilburg

hsen			
2500m	8	Menno Zuidema	7.14
2500m	56	Arjen van der Logt	7.52
2500m	59	Leon Graumans	7.57
2500m	83	Bas Jubels	8.25
2500m	91	Vincent Hocq	8.54
h40			
7500m	5	Bernard te Boekhorst	25.40
h45			
7500m	36	Arnoud Huisman	31.00
h60			
5600m	2	Ad Buijs	21.47
d5en			
8100m	25	Marijke de Visser	36.00
2500m	5	Lorraine Ravestein	8.20
d55			
5600m	6	Jannet Vermeulen-Stulen	26.01
mb			
3200m	40	Nina van Eijk	14.45

30-11-2013 St. Nicolaasloop Bleiswijk

h45			
15km	3	Frank Staal	56.42

30-11-2013 Horaloop Ede

h35			
10km	5	Roelof Goodijk	38.51
10em	4	Jasper Commandeur	1u02.11

h40			
10em	35	Ruud Kamp	1u12.32
d5en			
10em	1	Saskia van Vugt	1u02.48

1-12-2013 Enclavecross Baarle-Nassau

hsen			
9600m	5	Leon Graumans	32.28

1-12-2013 AVC Strand- & Duinloop Castricum

d5en			
4km	1	Marieke Gimbel	17.10

1-12-2013 Montferland Run 's Heerenberg

hsen			
15 km	24	Maarten van Ommen	0u49.40
h40			
15km	7	Bernard te Boekhorst	0u50.59
h45			
15km	591	Eddy Halter	1u26.31

7-12-2013 Goudse Kaas- en Gouda

mb			
2000m	4	Nina van Eijk	11.13

7-12-2013 Bergcross Nijverdal

d5en			
5km	3	Gerrieke Grootemarsink	22.16

8-12-2013 Bruggenloop Rotterdam

h45			
15km		Hans Metz	1u09.27

10-12-2013 Lintloop Vleuten

hsen			
5em	4	Leon Graumans	27.31
5em	11	Hans Rebers	28.58
5em	39	Willem Michielsens	34.32
h35			
5em	34	Govert van Eeten	34.14
h45			
10em	127	Rick Gijzen	1u28.17
h50			
5em	37	Paul Kommeren	34.38
5em	62	Mario van der Lingen	36.26
d50			
5em	50	Caro Ebskamp	43.41
d55			
10em	5	Jannet Vermeulen-Stulen	1u16.30

UITSLAGEN!

14-12-2013 Inkelcross Krimpen a/d IJssel

dse
2600m 1 Marijke de Visser 10.22

15-12-2013 Wintercup (2) Baarn

hse
3500m Leon Graumans 11.30
3500m Arjen van der Logt 11.38
3500m Ruben Klein 12.12
3500m Siem Uittenhout 12.29
3500m Bas Jubels 12.41
10km Mark Broekman 36.58
h50
3500m Bert Kamphorst 13.10
dse
3500m Karin Gorter 13.37
3500m Lisa de Ruiter 14.03
3500m Gerrieke Grootemarsink 14.25
3500m Mara Verduin 15.47
10km Lorraine Ravestein 38.23
d50
10km Marijke Kroon 49.43
ma
2500m Wietske Brouwer 17.15



Ron Agterberg

DE
SCHARRELSLAGER®

Nachtegaalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

OVERZICHT TRAINERS

Sprint

Jeroen Sengers 06-13815968 <j_tc_s@hotmail.com>
Mustapha Elorche 06-46625954 <mieke.hmc@xs4all.nl>

Technisch

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

Midden- & Lange Afstand

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

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

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

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Hadassa de Velde Harsenhorst 030-2718676 (Pup C/mini's ma) Roos Post 06-00000000 (Jun C do)
Merle Beernink 06-11807824 (Pup C/mini's ma en do) Koen van Dorland 06-43590748 (Jun B ma)
Eline Albers 06-27465480 (Pup C/mini's do) Vincent Hocq 06-33165650 (Jun B do)
Christijn Hesselink 0346-564859 (Pup B ma) Bert Kamphorst 030-2940603 (Bostraining zo)
Vera de Kok 06-49938841 (Pup B ma) José van Dam 06-36162949 (Bostraining zo)

Mirthe Mulwijk 06-34278543 (Pup B do)
Lisa Bloemers 06-00000000 (Pup B do)
José van Dam 06-36162949 (Pup A2 ma en do)
Lara Witte 030-2720639 (Pup A1 ma/Pup A2 do)
Kyra Pluimakers 06-81355910 (Pup A2 ma)
Rebekka v/d Grift 06-57554560 (Pup A1 ma en do)
Chaya Friedhoff 06-43792995 (Pup A1 do)
Patrick Wieser 06-24400435 (Jun D ma en do)
Sibren v/d Berg 06-11179972 (Jun D ma en do)
Bas Jubels 06-14631616 (Jun C ma)
Mariska Bun 06-00000000 (Jun C ma)
Aileen van Gemert 06-36310904 (Jun C do)

Invaltrainers

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

Jeugd Differentiatie

Danielle Verkade 06-29310081 (werpen (wo))
Leon Graumans 06-28742600 (MLA (wo))
Tieme Klinkers 06-29438251 (hoog (wo))
Mustapha Elorche 06-46625954 (sprint (wo)/horden (vr))
Henk van der Lans 06-41884626 (horden (vr))

WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag			
Kinderen 5 t/m 7 jaar	Gymzaal Bangkokdreef	15.15-16.00	Aileen van Gemert en Kirsten de Meijer
Kinderen 8 t/m 10 jaar	Gymzaal Bangkokdreef	16.00-17.00	Aileen van Gemert en Kirsten de Meijer
Pupillen C + mini's	Sporthal de Dreef	17:15-18:30	Hadassa de Velde Harsenhorst en Merle Beernink
Pupillen B	Sporthal de Dreef	17:15-18:30	Christijn Hesselink en Vera de Kok
Pupillen A 1e jaars	Sporthal de Dreef	17:15-18:30	Lara Witte en Rebekka v/d Grift
Pupillen A 2e jaars	Sporthal de Dreef	17:15-18:30	José van Dam en Kyra Pluimakers
Juniores D	Overvecht	17.30-19.00	Patrick Wieser en Sibren v/d Berg
Juniores C	Overvecht	17.30-19.00	Bas Jubels en Mariska Bun
Juniores B	Overvecht	19.00-20.30	Koen van Dorland
Woensdag			
Kinderen 5 t/m 7 jaar	Atletiek'sCool De Speler	Ondiep 14:30- 5:30	Aileen van Gemert en Janna Lukkezen
Kinderen 8 t/m 10 jaar	Atletiek'sCool De Speler	Ondiep 15:30-16:30	Aileen van Gemert en Janna Lukkezen
Juniores BCD (diff MLA)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Leon Graumans
Juniores BCD (diff sprint)	Galgenwaard	17:30-19:00	Mustapha Elorche
Juniores BCD (diff werpen)	Galgenwaard	19.00-19.45*	Danielle Verkade : * eindtijd in overleg met Daniëlle
Juniores BCD (diff hoog)	Galgenwaard	18:00-19:30	Tieme Klinkers
Donderdag			
Pupillen C + mini's	Galgenwaard	17:30-18:30	Merle Beernink en Eline Albers
Pupillen B	Galgenwaard	17:30-18:30	Mirthe Muilwijk en Lisa Bloemers
Pupillen A 1e jaars	Galgenwaard	17:30-18:30	Chaya Friedhoff en Rebekka van der Grift
Pupillen A 2e jaars	Galgenwaard	17:30-18:30	José van Dam en Lara Witte
Juniores D	Galgenwaard	18:30-20:00	Patrick Wieser en Sibren v/d Berg
Juniores C	Galgenwaard	18:30-20:00	Aileen van Gemert en Roos Post
Juniores B	Galgenwaard	18:30-20:00	Vincent Hocq
Vrijdag			
Juniores BCD (diff horden)	Galgenwaard	17.00-18.30	Mustapha Elorche
Juniores BC (regio horden)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans

Zaterdag

de invulling van de trainingen is op het moment van drukken nog niet bekend.

Zondag

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

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

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

SPRINT / TECHNISCH

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Galgenwaard	19:30-21:30	Jeroen Sengers
	sprint/kracht	Overvecht	18:30-20:00	Mustapha Elorche
	horden	Overvecht	19:00-21:00	Henk vd Lans
	ver/hss/hoog	Galgenwaard	19:30-21:30	Egbert van den Bol
	polshoog	Galgenwaard	19:30-21:30	Bram Kreykamp
Dinsdag	krachttraining	Overvecht	19:00-21:00	vrije training
	krachttraining	Overvecht	18:30-20:15	vacant
	krachttraining	Overvecht	19:45-21:00	vacant
Woensdag	sprint	Maarschalkerweerd	18:30-20:00	Mustapha Elorche
	400/800	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm
	werpen	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Miriam Hentzen
Donderdag	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Jeroen Sengers
	sprint/horden	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Mustapha Elorche
Vrijdag	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Fredo Schotanus
	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	vrije training
Zaterdag	krachttraining	Overvecht	19:00-20:30	Mustapha Elorche
	krachttraining	Overvecht	20:00-21:30	Miriam Hentzen
	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
	horden	Huizen / Soest	10:30-12:30	Henk vd Lans
	bos/heuveltraing	Panbos Zeist	10:00-12:00	Mustapha Elorche

MIDDEN- & LANGE AFSTAND

Maandag	zaaltraining	Stedelijk Gymnasium	19:30-21:00	Henny Meijvis
Dinsdag	baantraining	Overvecht	19:00-21:00	Joost Borm
Woensdag	400/800	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm
	parktraining Lombok	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
Donderdag	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
	baantraining	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm, Henny Meijvis
Zaterdag	NB Zorg bij baantrainingen dat je 15 minuten ingeloopt hebt, zodat je om 19:00 aan de oefeningen kunt beginnen.			
	bostraining	Panbos Zeist	14:00-16:00	Joost Borm
	NB verzamelen 13:30 op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			

RECREATIEF

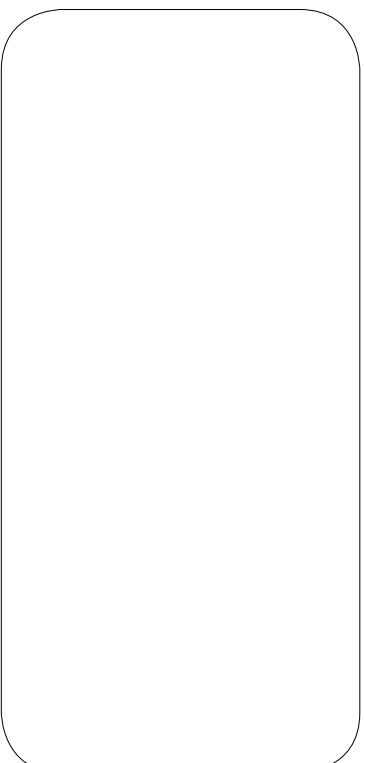
Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	basisgroep - Rixt Bode midden- en snelle groep (gecombineerd, in winterseizoen ook met basisgroep sprint) Bert van Eijk/Paul van Schaik/André Verwei
Dinsdag	zaaltraining	Gerrit Rietveldcollege	20:00-21:30	Marco Antonietti/Ruud Kamp/Diederik de Klerk
	looptraining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

DRUKWERK



TPG Post

Port betaald
Port payé
Pays-Bas



afzender:

F.T. Gerlach
Hennepstraat 10
3572TS Utrecht