

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



Crosscompetitie van start!

BESTUUR

Voorzitter	: Wim van Teutem	06-37421412	<voorzitter@avphoenix.nl>
Secretaris	: Gerrieke Grootemarsink	06-28598631	<secretaris@avphoenix.nl>
Penningmeester	: Carla van Kouil	06-36557471	<penningmeester@avphoenix.nl>
Jeugd	: Folkert Boersma	030-8791009	<bestuur@avphoenix.nl>
	Marjolijn Heemskerk	030-2886608	<bestuur@avphoenix.nl>
Recreanten	: Peter Bosman	030-2718357	<peter.bosman@kpnmail.nl>
Wedstrijd	: Siem Uittenhout	06-45624775	<siem@uittenhout.com>
Verenigingsmanager	: Karola Mulder	06-13169375	<verenigingsmanager@avphoenix.nl>
CWT	: Simon van den Enden	06-45610001	<cwt@avphoenix.nl>
Juniorencommissie	: Julia Orbons		<junioren@avphoenix.nl>
Materiaal	: Peter Verburg	0346-573717	<tc@avphoenix.nl>
Oudercommissie	: Oskar De Kieffe	030-2625573	<oskardekiefte@gmail.com>
PR-coördinator	: vacant		<pr@avphoenix.nl>
Recreantencoördinator	: Margriet Neuteboom	06-18294384	<recreantinfo@avphoenix.nl>
Studentencommissie	: vacant		<studentencie@avphoenix.nl>
Technische commissie	: Karola Mulder	06-13169375	<tc@avphoenix.nl>
Trainingscoördinator Wedstrijdatl.	: Dennis de Groot	06-12777095	<dennisdg83@hotmail.com>
Trainingscoördinator Recreanten	: Mayke Verweij	030-2281541	<mayke44@xs4all.nl>
Trainerscoördinator Jeugd	: Maurice Beiler	06-47937569	<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	: Iris Kamp-Steverink	030-2893529	<woc@avphoenix.nl>

SECRETARIAAT

Adriaan Beyerckade 33, 3515 XV, Utrecht, 06-28598631, secretaris@avphoenix.nl

WEDSTRIJD- INSCHRIJVING

(NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)
Senioren: **Ruud van Suijdam**, wsuit@avphoenix.nl. Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl.
De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening NL46 INGB 0003 3217 33 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 21,95, junioren EUR 13,70 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verreken 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 MASSEURS

Alle clubkleding via Run2Day te Utrecht (zie advertentie elders in clubblad)
Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan René en Harnie klaar in de massageruimte in de krachtruimte op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor de masseurs (René de Soete, Harnie van Dijk) kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassagemwr@gmail.com>

FYSIO

Liecke Blom is iedere donderdagavond 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 de fysio/massageruimte in de krachtruimte. Je kunt ook mailen naar liecke@triastotaal.nl of bellen naar 030-2660662.
TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61.

LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE

Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsse, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl
(aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)

Per kwartaal	Machtiging	Acceptgiro	U-pas
Pupillen	€ 36,00	€ 38,50	gratis
Junioren CD	€ 36,00	€ 38,50	gratis
Junioren B	€ 46,50	€ 48,50	gratis
Senioren / Jun A	€ 46,50	€ 48,50	€ 23,25
Studenten	€ 36,00		(op vertoon van kopie lidmaatschap Olympos; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart)

Tot en met de leeftijd van 16 kan het volledige bedrag van de contributie via de U-pas worden voldaan. Vanaf 17 jaar kan de helft van de contributie voldaan worden via de U-pas. Ledenadministratie dient jaarlijks een kopie van de U-pas cq Olymposkaart te ontvangen. Bij blessures, zwangerschap e.d. bedraagt de contributie € 7,50 per kwartaal (zelf aan te geven bij de ledenadministratie). 50% korting vanaf elk derde gezinslid. Uitgebreidere informatie is zichtbaar op de website www.avphoenix.nl. Opzegging van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk of per e-mail plaatsvinden bij de ledenadministratie. De contributie van het lopend kwartaal blijft daarbij volledig verschuldigd.

Een uitgave van:

A.V. Phoenix Utrecht
verschijnt 7x per jaar
oplage: 545

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

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

Redactie-adres

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

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

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

Coverfoto

Annika en Koosje bij de
eerste crosscompetitie in
Soest (fotograaf onbekend)

Wintermijmering

Een kleine 2 maanden geleden was ik bij de presentatie van een bijzonder boek : de Bosatlas van het Cultureel Erfgoed. 400 bladzijden vol met kaarten over dat cultureel erfgoed: niet alles, maar wel heel erg veel en ook sport heeft er zijn plek in gevonden. Er zijn bijvoorbeeld ook 2 atletiekaccommodaties als rijksmonument beschermd, net als vele andere sportaccommodaties. Ik kom geregeld op beide plekken (het Olympisch Stadion en het Sportpark in Hilversum), komen heel wat belangrijke sporen uit mijn leven samen: het onderwerp van mijn huidige werk, een klein deel van wat ik in mijn studie geleerd heb (omgaan met tachymeters) en dat is heel handig bij atletiekwedstrijden, zeker als je je wedstrijd snel wil laten verlopen en je toch moet weten hoe ver er geworpen of gesprongen is.

Het mooie is dat de makers van de atlas een belangrijke eis hebben gesteld aan alle onderwerpen die langs komen: het moet er op dit moment nog zijn, je moet het kunnen vinden, kunnen zien of zelfs "beleven". Vooral in het laatste geval is cultureel erfgoed dynamisch en als voetbalverenigingen al vanwege hun leeftijd een plek vinden in die Bosatlas, dan is een vergelijking met een Utrechtse atletiekvereniging uit 1959 terecht.

Ik ken maar 1 vereniging die in dat jaar opgericht is.... ga maar eens na, hoe het sinds 1959 met Phoenix gegaan is en hoe betrokken jullie zijn met de vereniging. Alleen in dit clubblad zie ik het al terug op de bladzijde hiernaast, want ga maar na, er staan zomaar 4 nieuwe namen ingevuld op plekken waar soms al lange tijd een vervanger gezocht werd, maar ook al ingevuld was nog voordat er hier een vacature vermeld werd. En dat na de introducties van Marjolijn, Folkert en Maurice begin november.

En ook verder in het clubblad blijkt hoe dynamisch de vereniging is, dus lees gauw verder naar wat er de laatste maanden gebeurd is, blijf genieten van de sport en van Phoenix (met alles wat daarbij hoort) en kijk ook vooruit, naar het volgend jaar (of iets verder). Want ook dan heeft Phoenix weer heel veel te bieden!

Een heel gelukkig en sportief 2015 van de redactie!

Bart Broex

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

Vrijdag 20 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>Uit de bestuurskeuken</i>	7
<i>Activiteitenkalender / Nieuwe leden</i>	9
<i>Geboren</i>	10
<i>Prikbord</i>	11
<i>Verjaardagen</i>	13
<i>Overzicht vacatures</i>	14
<i>Recreantenjubileum</i>	15
<i>Jeugdpagina's</i>	16
<i>Jeugduitslagen</i>	23
<i>Langere verhalen</i>	25
<i>PhoeNixNieuws</i>	28
<i>De vrijwilligerscommissie in gesprek met ...</i>	29
<i>Enquete Phoentje</i>	30
<i>Stermiles</i>	31
<i>Uitslagen senioren</i>	33
<i>Overzicht trainers</i>	37
<i>Overzicht trainingen</i>	38

Vorige winter, toen ik net een half jaartje voorzitter was, kreeg ik het even benauwd. Binnen korte tijd kondigden meerdere collega-bestuursleden aan te willen stoppen. Ze hadden daar allemaal goede en respectabele redenen voor, maar het leek er even op dat ik alleen met Bas zou overblijven. Van Bas kreeg ik toen een aardig berichtje. Ik ga je niet ook nog verlaten hoor. Dat deed me wel goed. Ik moest er pas nog even aan terugdenken, bij het begin van de laatste bestuursvergadering. Daar zaten we met z'n achten opeengepakt rond de tafel. Het voltallige nieuwe bestuur van zeven leden, en Bas, die nog bezig is met de overdracht van zijn taken aan Siem Uittenhout. Siem, enthousiast wedstrijdathleet en steeple loper, is ons nieuwe bestuurslid wedstrijdathletiek. Met enige trots bedacht ik dat dit toch wel veel zegt over onze mooie club. Waar andere verenigingen soms jaren met een half bezet bestuur kampen, zijn er binnen Phoenix altijd weer mensen bereid om er samen de schouders onder te zetten.

Jubileumjaar recreanten

Op de volle bestuursagenda stond onder andere het komende jubileum van onze recreanten. In 2015 bestaat de recreantengroep, ooit met veel enthousiasme opgezet door Marco Antonietti, alweer 25 jaar. Dat gaan we uiteraard niet ongemerkt laten passeren. Peter Bosman, het nieuwe bestuurslid recreanten, heeft samen met de recreantengroep een spetterend programma van festiviteiten gepland. Dat belooft een mooi feest te worden!

Uitbreiding CF en opleiding jeugdtrainers

Goed nieuws ook voor de jeugd. De nieuwe subsidieaanvraag voor onze combinatiefunctionaris is door de gemeente voor twee jaar toegekend, dus tot en met 2016. En dat niet alleen, er is ook een uitbreiding van het aantal uren toegekend, van 0,5 naar 0,8 fte. Fijn voor Maurice, die sinds september met veel enthousiasme in deze functie aan de slag is gegaan. En erg fijn ook voor Phoenix. Marjolijn en Folkert, onze nieuwe bestuursleden jeugd, zijn samen met Maurice hard bezig om de kwaliteit van de trainingen te waarborgen en waar mogelijk nog te verbeteren. Komend jaar zal aan vier jeugdtrainers de mogelijkheid worden geboden om een trainerscursus niveau 3 te doen. Daarnaast zal Maurice ook zelf nog cursussen op niveau 2 verzorgen. Het vervolg daarvan wordt een meerjaren opleidingsplan. En er zal gewerkt worden aan verbetering van de leerlijnen in het trainingsplan voor de jeugd.

Wedstrijd- en topsport

Een vast agendapunt is ook de wedstrijdathletiek en topsport binnen Phoenix. Belangrijk actiepunt is nog steeds

het vinden van een derde milatrainer naast Joost en Hennie. Dat blijkt nog niet zo makkelijk te zijn. Weet je misschien een geschikte kandidaat hiervoor? Laat het weten aan Siem, ons nieuwe bestuurslid wedstrijd! Een andere prioriteit van Siem is het topsportbeleid en het topsportplan. Met o.a. steun van de VSU gaat hij aan de slag om dit weer optimaal neer te zetten.



Trackmeetings Junior

Sibren van den Berg heeft samen met mensen van U-track het initiatief genomen om in 2015 twee extra trackmeetings te gaan organiseren speciaal voor CD-junioren. Dit om aan de groeiende vraag van deze groep jonge wedstrijdathleten te kunnen voldoen. Het bestuur kreeg hiervoor een uitgewerkt plan, inclusief kostendekkende financiële onderbouwing, dat wij graag ondersteunen.

Grondige facelift kantine Overvecht

De kantine op Overvecht heeft sinds enige tijd een nieuwe zeer enthousiaste beheerder, in de persoon van Yet van den Bergh. In overleg met de gemeente en de atletiekverenigingen heeft zij een plan opgesteld om de kantine grondig op te knappen en nieuw leven in te blazen. Direct na de jaarwisseling zal met de werkzaamheden worden begonnen. Een erg goed initiatief! Dat wordt straks aangenaam even (na)zitten en recuperen bij Yet... Zie ook het bericht elders in dit Phoehtje.

Ledenontwikkeling

Een licht zorgwekkend punt is de ontwikkeling van het aantal leden. Hoewel de definitieve cijfers over 2014 nog niet bekend zijn, lijkt het erop dat we dit jaar per saldo gaan afsluiten met wat ledenverlies. Dit doet zich zowel voor bij de senioren als bij de jeugd. Aan de hand van de exit enquêtes probeert het bestuur nog te achterhalen wat mogelijke oorzaken hiervoor kunnen zijn. In elk geval gaan we een actief beleid voeren om deze ontwikkeling zo snel mogelijk te keren. Marjolijn zal hiervoor op korte termijn een plan maken. Als je bedenkt dat 11 seniorenleden op de begroting een bedrag van ruim €2000 vertegenwoordigen, dan zal het duidelijk zijn dat ook een lichte terugloop van het aantal leden grote financiële gevolgen kan hebben. Dus wil ik graag besluiten met een oproep aan jullie allemaal: wij weten wat een sportieve, gezellige, fantastische club Phoenix is... laten we met z'n allen zorgen dat potentiële nieuwe leden dat ook weten!

Wim van Teutem

RUN 2 DAY

MAAKT HARDLOPEN NOG LEUKER

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.

Als lid van Phoenix krijg je 10% korting op je aankopen bij Run2Day.

Run2Day maakt hardlopen nog leuker.

WWW.RUN2DAY.NL

 [FACEBOOK.COM/RUN2DAYNEderland](https://facebook.com/run2daynederland)

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

 [INSTAGRAM.COM/RUN2DAYNEderland](https://instagram.com/run2daynederland)

Secretaris Functie

Vorig jaar ben ik vol enthousiasme begonnen aan de bestuursfunctie Secretaris bij Phoenix. En ik moet zeggen; dit doe ik met veel plezier! Echter staat mijn privé leven niet helemaal stil en heb ik weer eens wat bedacht samen met mijn vriendin en tevens huisgenoot.

Per maart 2015 zullen wij trotse beheerders zijn van een prachtige camping, vakantiehuis en groepsaccommodatie net onder het reuzengebergte in Tsjechië. Hier zullen wij al onze energie stoppen in het klussen, de camping nieuw leven inblazen en alle gasten enthousiast verwelkomen. (www.bukovinabuiten.com)

Echter betekent dit wel wat voor mijn bestuursfunctie. Ik kan namelijk niet bij de vergaderingen aanwezig zijn en zal niet fysiek op de atletiekbaan te vinden zijn. Dat maakt de bestuursfunctie een stuk lastiger.

Wanneer ik in Nederland was gebleven qua wonen en werken, had ik de bestuursfunctie niet opgezegd. Maar wel gun ik het bestuur en vooral Phoenix als vereniging een bestuurslid die er volledig voor kan gaan. Daarom mijn vraag: Wie wil de functie als secretaris overnemen?

Vacature Secretaris

Als secretaris zorg je binnen het bestuur voor het bijhouden van de actielijst en het voorbereiden van de jaarlijkse Algemene Leden Vergadering. Bij de huidige taakverdeling is de secretaris ook verantwoordelijk voor het PR-beleid (samen met de voorzitter) en het onderhouden van de contacten met de webredactie en redactie van het Phoentje.

Hij/zij:

- Verzorgt de verslaglegging van de bestuursvergaderingen (10x per jaar) door het bijhouden van een actielijst.
- Coördineert de voorbereiding van de jaarlijkse Algemene Leden Vergadering en verzorgt daarvan de verslaglegging.
- Coördineert de organisatie van jaarlijkse activiteiten zoals het kaderuitje en de nieuwjaarsborrel
- Is in de bestaande taakverdeling in het bijzonder verantwoordelijk voor het PR-beleid en de contacten met de redacties van het Phoentje en de website. In overleg kan hier nader invulling aan worden gegeven.

Hiervoor zoeken we iemand vanuit de wedstrijdgroep die gemiddeld zo'n 2 uur per week beschikbaar heeft om deze functie te vervullen.

Gerrieke Grootemarsink

Even voorstellen!

Mijn naam is Peter Bosman. Ik word het nieuwe recreantenbestuurslid, als de Algemene Leden Vergadering dat wil. Tot die vergadering loop ik vast warm. Lidwien Koot heeft als recreantenbestuurslid inmiddels afscheid genomen.

Ik ben nu ongeveer 10 jaar lid van Phoenix. Ik heb me in die tijd prima vermaakt en me niet of nauwelijks in de organisatie van de vereniging verdiept of er aan bijgedragen. Dat is voor mij een goede reden om nu wel een bijdrage te gaan leveren.

Ervaring als actieve vrijwilliger/bestuurslid heb ik in het verleden opgedaan bij een stichting die zich bezighoudt met monumentenzorg in Utrecht, bij een Buitenschoolse Opvang in Tuindorp en bij de voetbalafdeling van Hercules.

Ik woon in Utrecht, ben 62 en werd dus bij Phoenix (nog nooit een atletiekbaan van dichtbij gezien) direct Master! Ik train bij Phoenix vaak op zaterdag in het Panbos, regelmatig op woensdag op de baan en sporadisch op maandag. Als je me als bestuurslid wilt stimuleren met goede suggesties of op te lossen problemen, dan kun je me daar aanspreken. Mijn emailadres: peter.bosman@kpnmail.nl.

Peter Bosman



Even voorstellen!

Bas legt na drie succesvolle jaren zijn bestuursfunctie naast zich neer. Paniek in het bestuur, want wie neemt het estafettestokje van zo'n markant Phoenix-lid over? Aangezien je als bestuurslid de nodige hindernissen moet overwinnen kwam men logischerwijs al snel bij mij, als steeplechaseeloper, uit.

Hopelijk komt de ervaring die ik als (bestuurs)lid bij mijn vorige atletiekverenigingen in Enschede, Groningen, Stockholm en Nijmegen heb opgedaan ook van pas.

Op dit moment ben ik nog bezig met de warming up als bestuurslid, maar zodra het startschot heeft geklonken ga ik mij inzetten voor alle wedstrijdleden, de Phoenix-(topsport)selectie en alle andere wedstrijdgerelateerde zaken. Ideeën, opmerkingen en klachten hierover hoor ik graag. Hopelijk kan ik dan in Bas' hardloopschoenen staan!

Siem Uittenhout



Het Phoenix sportgala en nieuwjaarsborrel

Ook dit jaar willen we weer een sportgala organiseren om onze atleten die in 2014 de meest spraakmakende prestaties hebben geleverd of de meeste progressie hebben geboekt even dat momentje te geven dat ze verdienen. Daarom willen we jullie uitnodigen daar bij aanwezig te zijn. Hou het evenement op facebook, je mail en de website in de gaten want dit jaar gaan we het anders doen met betrekking tot het verdelen van de bekers!

Aansluitend aan het sportgala is de nieuwjaarsborrel van Phoenix waar je iedereen, onder het genot van een hapje en een drankje, een gelukkig nieuw jaar kunt wensen.

Locatie: Runhouse Run2day Utrecht, Mariaplaats 10.

Tijd: 19.00 deur open.
19.30 sportgala
20.30 nieuwjaarsborrel
22.30 einde & gelegenheid om de stad in te gaan ;)

Dresscode: StijlVolYellow

Tot 9 januari!

Bas Jubels



januari				
vr	02	Indoorclubkampioenschappen & Vrijdagavondindoor	Allen	Galgenwaard
vr	09	Nieuwjaarsgala	Allen	Run2Day (Mariastraat 10)
za	10	2e wedstrijd jeugdcrosscompetitie	Juniores & Pupillen	Woerden
za/zo	10/11	Recreantenweekend	Seniores	Egmond
zo	11	Berekuilloop	Allen	Sportpark de Berekuil
vr	16	Vrijdagavondindoor	Juniores & Seniores	Galgenwaard
februari				
za	07	3e wedstrijd jeugdcrosscompetitie	Juniores & Pupillen	Zeewolde
zo	08	Berekuilloop	Allen	Sportpark de Berekuil
vr	20	Uiterste inzenddatum kopij clubblad	Allen	

Nieuwe leden

Eline van Baaren	recreant	e.m.vanbaaren@students.uu.nl
Julina Bastiaanse	jeugd	Mattieu@xs4all.nl
Lars Beijik	jeugd	vincent.beijik@gmail.com
Maurice Beiler	trainer	jeugdinfo@avphoenix.nl
Jitse de Boer	gastlid	jitsedeboer92@msn.com
Sara de Boer	recreant	sara.de.boer@hetnet.nl
Arthur van den Bosch	jeugd	estmagi@hotmail.com
Leon Casse	sprint/technisch	l.casse@hotmail.nl
Laura Delsink	jeugd	pbusto30@gmail.com
Domino Determann	recreant	
Esline Fadiga	jeugd	jose.schraauwers@casema.nl
Tes Harmsen	jeugd	robertennienke@kpnmail.nl
Ilse de Jager	recreant	dejager.else@gmail.com
Nico Kalmeijer	jeugd	kalmeijermestre@gmail.com
Dot van de Kant	recreant	dirkedons@hotmail.com
Janneke van Meel	recreant	jannekevanmeel@gmail.com
Ties Meeuwissen	jeugd	anita@meeuwissen.net
Ruben van Nieuwpoort	recreant	r.f.vannieuwpoort@student.tudelft.nl
Tijbbe van Ommeren	jeugd	tijbbe.van.ommeren@hotmail.com
Mirthe Overkamp	MLA	mirtheoverkamp@hotmail.com
Ayla van der Pasch	recreant	aylavanderpasch@hotmail.com
Titia Ruitenbeek	jeugd	claudia.ruitenbeek@hetnet.nl
Ansu Sanneh	jeugd	annemiekboer@hotmail.com
Renske Savenije	recreant	renske.savenije@live.nl
Feadan van Schaik	jeugd	pvanschaik000@ziggo.nl
Ilian van Schaik	jeugd	pvanschaik000@ziggo.nl
Basma Seddeki	jeugd	saida_soso@hotmail.nl
Diede Slaman	jeugd	mac.slaman@lombok.nl
Leena Spelt	jeugd	mantel.marianne@gmail.com
Sjors Verbeek	jeugd	moniko@casema.nl
Yuri Vink	jeugd	jaap.vink@outlook.com
Onno Voors	recreant	ov-wwl@xmsnet.nl
Lars de Winter	MLA	lars.dewinter@live.nl
Alexander van Zijl Langhout	sprint/technisch	alexander.vanzijl@hotmail.com

Wedstrijd- & trimloopkalender

Deze kalender is wegens het (totnu-toe) ontbreken van een wedstrijdsecretaris tijdelijk vervallen. *

* Ruud van Suijdam neemt als kersvers wedstrijdsecretaris de taak over van Edwin van den Berg. Inschrijven voor het NK via de wedstrijdsecretaris, alleen dan wordt het inschrijfgeld vergoed. In het volgend Phoehtje 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.



"Nooit is alles gezegd."

Afrikaans gezegd

Op 31 oktober hielden wij plots en trots
in onze armen:

Sara Jasmijn

geboren om 9.49 uur
te Utrecht

Onze kleine Saar is voorlopig nog in het ziekenhuis.

Saskia, Jasper, Lisa, Nils en Saar de Vries
Loolaan 32
3971 PN Driebergen-Rijsenburg
0343-750868



*An angel in the book of life
wrote down my baby's birth
and whispered as she closed the book
"too beautiful for earth"*

... twee minuten later verdubbelde ons
geluk met de komst van

Julia Evelien

Even onverwachts als ze bij ons
kwam, moesten we haar weer gedag
zeggen en zingen voortaan:

*"11 november is de dag,
dat onze Julia,
dat onze Julia,
11 november is de dag,
dat onze Julia stralen mag."*

Lieve Julia, geef je Anouk een dikke knuffel?

Egmond 2015

Je kunt je weer opgeven voor ons jaarlijkse weekend in Egmond, dat dit jaar in het kader staat van 25 jaar Phoenix recreanten! Wat we gaan doen? Egmond staat voor ontberingen en afzien, maar vooral ook voor genieten. Dat doen we met hardlopen, gezelligheid en lekker eten.

Hardlopen

Op zondag lopen we de halve of kwart marathon in Egmond. Het parcours loopt over het strand en daarna door de duinen. Het weer bepaalt het karakter van deze klassieker. Wordt het afzien óf genieten? Of beide? Mis het niet en schrijf je in!

Gezelligheid

Gezelligheid is een wezenlijk onderdeel van het weekend. Lekker kletsen, parcoursverkenning, spelletjes, of een wandeling door de natuur. Er is voor elk wat wils. Altijd al vanuit bed de zee willen zien? Dit is je kans!

Lekker eten

Het weekend is geheel (door onszelf) verzorgd. Van eigengemaakt gebak op zaterdagochtend, tot complete verrassingsmenu's op beide avonden. De enorme keuken van het Zeehuis nodigt uit tot culinaire hoogstandjes!

Inschrijven kwart of halve marathon

Schrijf je in voor de loop via www.egmondhalvemarathon.nl. Maar wees snel met inschrijven, want er is een limiet die al heel snel bereikt wordt. (red: en dat is nu al gebeurd)

Inschrijven weekend

Stuur een mailtje naar rixtbode@gmail.com en maak 55 euro over op rekening 707613663 tnv R. Bode, Utrecht. Bij 50 deelnemers krijgt iedereen dit jubileumjaar 7,50 korting, dus haal je loopmaatjes over om ook mee te gaan! Na inschrijving krijg je volledige informatie.

De Kleine Letters

We hebben 50 plekken. Phoenix-leden krijgen voorrang bij inschrijving. Je bent ingeschreven als je hebt betaald. Annuleren kan kosteloos tot en met 31 november; daarna betaal je de overnachtingskosten á 29 euro, of zoek (en vind) je iemand die jouw plek wil overnemen.

Vragen?

Mail rixtbode@gmail.com of peter.bosman@kpnmail.nl, bel 06-48634660 of vraag het tijdens de training aan Rixt of Peter.

Rixt Bode en Peter Bosman

Clubkleding nu verkrijgbaar bij Run2Day

In het kader van het nieuwe sponsorcontract met Run2Day is afgesproken dat zij voortaan ook de clubkleding leveren. Vanaf oktober kun je voor de meeste Phoenix kleding (recreatief en wedstrijdkleding) terecht bij hardloopspecialzaak Run2Day. Deze zaak is gevestigd op het volgende adres:

Run2Day Utrecht
Mariastraat 10
3511 LP Utrecht
T: 030-2368686
E: utrecht@run2day.nl

Voor sprintpakken kun je terecht bij Sprinter Sportswear uit Assen. Meer informatie, waaronder de prijzen van de kleding, is te vinden op de Phoenix-site.

.....

Sluitingsdata kopij

Ook in 2015 zullen we jullie weer voorzien van 6 Phoentjes en 1 jaarverslag. De kopij moet ingeleverd worden op:

20 februari
17 april
19 juni
21 augustus
16 oktober
11 december

Daarnaast hebben we speciale plannen voor een digitale versie van het Phoentje, maar daarover lezen jullie verderop in dit Phoentje meer. Wij zijn erg benieuwd naar jullie mening daarover.

.....

Kantine wordt Cantina

De kogel is door de kerk. Hoera! De kantine bij Atletiekbaan Overvecht wordt opgeknapt.

Volgens de laatste, voorlopige, nog niet officieel vastgestelde planning gaat het werk 5 januari beginnen. Kortom, een nieuw jaar met nieuwe kansen en een nieuwe jas.

Allereerst krijgt de Cantina dubbelglas en een geïsoleerd dak. Er wordt bekeken of de wc's kunnen worden uitgebreid. Ook wordt de ingang verlegd zodat je kunt zien wie er binnenkomt. Er komt een nieuw plafond met LED-verlichting en als het even kan ook een nieuwe vloer.

Een nieuwe jas vraagt ook om een nieuwe inrichting. Stichting Zuilen & Vecht heeft al leuke, kekke, kleurige kunststof stoelen gezien. Ook heeft zij mooie tafelbladen gesignaleerd op internet.

De bar wordt verbouwd. Er komt een nieuwe, waarschijnlijk 2^e hands keuken. Dus heb je honger na je training op het veld of krachthonk, bestel een net gebakken broodje, een stamppotje, pasta. Zit je als ouder te wachten tot je koter is uitgeraasd op het veld, een kopje soep is zo klaar. Is er een reden voor een feestje, vergadering, wil je sporten met je werk? Mail en we regelen het.

Nog een praktisch puntje: In de kantine staan allerlei spullen, zonder naam, zonder adres. Wil je je stereo terug, of je vrieskist, mail dan even of meld het bij mij aan de bar.

Tot ziens in een vernieuwde Cantina,

*Yet van den Bergh,
Stichting Zuilen en Vecht*

Junioorencommissie

Hoi junioren A B en C,
Wij zijn van de juniorencommissie. Wij zijn er speciaal voor jullie om te zorgen dat er naast de trainingen en wedstrijden nog andere leuke activiteiten zijn om aan mee te doen. Hierdoor zien we elkaar niet alleen op de baan, maar ook erbuiten. Dat maakt het extra gezellig bij de junioren. Zo organiseren wij bijvoorbeeld een filmavond, een diner, een picknick en een super leuk kampweekend. Om jullie zo goed mogelijk op te hoogte te houden van al deze gave activiteiten, versturen wij e-mails. Echter, via onze speciale 'junioren phoenix' groep op Facebook kunnen we nog gemakkelijker berichten sturen en informatie delen. Word daarom allemaal lid van deze groep! Kort geleden zijn onze kersverse nieuwe leden Femke Beernink en Jade Herkens erbij gekomen om ons top team te versterken. Onze hele commissie bestaat daardoor nu uit Femke, Inge, Jade, Jorieke, Julia, Kyra en Luc. Samen zullen wij ervoor zorgen dat we een heel mooi en gezellig jaar tegemoet gaan.

Veel liefs van de juniorencommissie

Athletics like never before!

Nu al is 2016 een jaar om naar uit te kijken, want dat jaar gaat er iets unieks gebeuren in Amsterdam. Van 6 tot 10 juli worden dan de Europese Kampioenschappen Atletiek in het Olympisch Stadion gehouden: een unieke kans om topatletiek van dichtbij mee te maken. De Atletiekunie wil daarvan, samen met de atletiekverenigingen, een prachtig en onvergetelijk evenement maken dat ook buiten het toernooi zelf vele positieve gevolgen heeft: in de aanloop naar, tijdens maar zeker ook na die bijzondere week in juli.

Aan alle verenigingen is daarom al in het voorjaar gevraagd of er iemand binnen de vereniging is die daaraan mee wil werken: "de verenigingsambassadeur" en Wim vroeg het in juni aan mij (die week stond bij mij in ieder geval al geblokkeerd en zo waren de eerste stukken van de puzzel al gelegd). In de aanloop naar het EK 2016 zal ik heel regelmatig hier of op de website nieuws erover brengen en ook regelmatig op training informatie geven en samen met o.a. Karola en de andere Utrechtse verenigingsambassadeurs bezig zijn om aan promotie-acties en andere activiteiten te werken: van side events tot de werving van juryleden, van acties voor toegangskaarten tot clinics van topatleten (al dan niet met de EK-mascotte Adam), je kunt het allemaal tegenkomen.

Bart Broex

januari

1 Stephan Bon (47)
 1 Juliet de Barbanson (54)
 1 Sophie Zomer (9)
 2 Pieter Vriesen (33)
 2 Ella Kolsteeg (11)
 2 Floris Roest (15)
 3 Kasper Kerver (32)
 4 Christijn Hesselink (44)
 4 Oscar Vermaas (45)
 4 Co Laan (35)
 5 Feadan van Schaik (9)
 5 Veerle Dijkstra (11)
 5 Jeroen Witteveen (26)
 6 Gert Franke (31)
 6 Marga Geestman (53)
 6 Iris Vos (9)
 6 Nico Kalmeijer (11)
 7 Menno Zuidema (28)
 8 Anna Verstedden (10)
 9 Niek Vermue (62)
 9 Yara van Dee (18)
 10 Hans Rebers (35)
 11 Noortje Broekstra (10)
 12 Klaas Lok (60)
 12 Ercan Öz (22)
 12 Danielle Verkade (37)
 13 Eric de Jonge (49)
 15 Yamina Chioue-Kattani (46)
 15 Arthur van den Bosch (8)
 15 Daan Beelen (23)
 15 Marijke de Visser (22)
 16 Janna Lukkezen (24)
 17 Lykel van de Vegt (12)
 18 Bente Otermann (24)
 19 Annelies Kos (56)
 19 Dimitri Grigoriadis (41)
 20 Rinie Hoogendoorn (42)
 20 Ties Meeuwissen (9)
 20 Sjoerd van Reeuwijk (30)
 20 Remy Reeders (23)
 21 Khalil Toumi (24)
 21 Filip van der Vegt (16)
 25 Rens Feringa (8)

25 Marouane Charrabi (10)
 25 Luc Orbons (16)
 27 Alexander van Zijll Langhout (20)
 28 Dennis de Groot (32)
 28 Julia Orbons (19)
 29 Ayla van der Pasch (20)
 29 Douwe Slijderink (11)
 29 Marlene van den Blink (24)
 30 Marieke van Londen (38)
 30 Eline van Baaren (20)
 30 Joras Weijenberg (8)
 30 Kyra Pluimakers (18)
 31 Leonie Ruhaak (25)
 31 Jeroen van Schaik (40)
 31 Eline Bardoel (20)
 31 Edwin Voors (33)

februari

1 Guus de Ruiter (46)
 1 Margriet van Kammen (27)
 2 Martijn Spaan (30)
 3 Maud van Alphen (35)
 6 Henk van Vliet (68)
 6 Paul Hendriks (44)
 6 Basma Seddeki (10)
 6 Hugo Koelewijn (28)
 6 Guusje Raasveld (9)
 7 Hanz van de Pol (53)
 7 Jade Hermkens (14)
 8 Wijnand de Klerk (63)
 9 Frank Staal (49)
 11 Puck Mekel (15)
 11 Jules de Kort (24)
 11 Daniël van der Poel (11)
 12 Bas Land (22)
 14 Elisa Couperus (11)
 14 Milou Eijbroek (14)
 15 Esline Fadiga (8)
 15 Finn Mesker (9)
 16 Henk van der Lans (72)
 17 Herman de Jong (69)
 17 Maarten Spoor (21)
 17 Robin Duncan Hetharia (15)
 17 Fieke Witte (17)

18 Ger de Goede (49)
 18 Bernard te Boekhorst (43)
 19 Theo van Vlodrop (52)
 19 Dennis Magermans (38)
 19 David Brouwer Munoz (12)
 21 Annika Kerkhof (10)
 22 Diane Griffioen (44)
 22 Anouk Vos (32)
 23 Kirsten ten Tusscher (39)
 26 Siem Uittenhout (30)
 26 Camille Morren (10)
 26 Dorus Bakker (28)
 27 Marcel Ribbers (47)
 27 Vera de Kok (20)

Commissielid Jeugdloop Maliebaanloop

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

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 Phoehtje 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 Phoehtje. 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. Op een paar zondagen lever je zo een bijdrage aan een leuke trimloop! Meld je aan op 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 Phoehtje, een actiecampagne bedenken om informatie van leden van Phoenix in de 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 pupillen-kamp. 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 Oskar de Kieft via oskardekiefte@gmail.com.

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).

Per direct plaats voor 1+

De BOMBARDON

Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke ruimte en sfeer!" "Dit zou voor iedere ouder uitstekend zijn"

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

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

Het begon allemaal in november 1990. Voor de meeste mensen een willekeurige maand van een willekeurig jaar. Maar niet voor de recreantengroep van A.V. Phoenix. Het was de periode waarin Marco Antoniotti, toen nog bezig met zijn trainersdiploma, een nieuwe groep stichtte voor enthousiaste lopers die stevige trainingen zoveel mogelijk met het aangename willen combineren. Een groep voor 'pretrenners', met ruimte voor een kletspraatje en voor koffie met appeltaart na het lopen.

Sindsdien is er een hoop gebeurd. De trainingen begonnen in een zaaltje in Kanaleneiland, maar breidde zich al snel uit naar het Panbos. Het bescheiden clubje uit de jaren 90 is inmiddels uitgegroeid tot een enorme groep die twee avonden per week de baan bezet. Maar niet alleen de omvang nam toe. In de loop der jaren is de recreantenclub ook meerdere tradities rijker geworden. De jaarlijkse barbecue, het Sinterklaasspel en ouwehoeren aan de picknicktafel na de zaterdagtraining zijn slechts een paar voorbeelden.

Volgend jaar bestaan de recreanten van Phoenix alweer 25 jaar. En dat gaan we vieren! Voor de gelegenheid is een jubileumcommissie in het leven geroepen, die druk bezig is een agenda met spetterende activiteiten (soms letterlijk) voor 2015 samen te stellen.

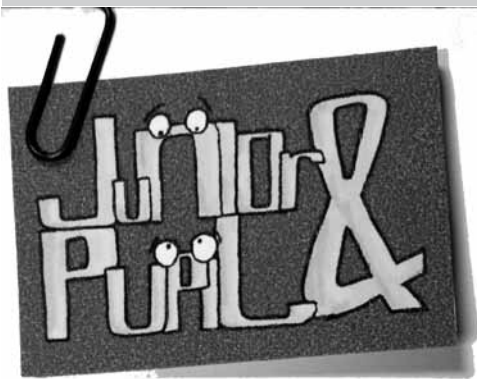


We zullen vast een klein tipje van de sluier oplichten. Het programma bestaat uit nieuwe, ludieke evenementen; de bekende gouwe ouwe loopactiviteiten opgefrist met een jubileumtintje; en lang gemiste klassiekers die terugkeren. Er gaat uiteraard gelopen worden, maar ook gezwommen, gegeten en gedanst.

Begin 2015 presenteren wij de officiële pretagenda. Hopelijk lopen jullie door deze aankondiging al massaal warm voor het komende jaar. Tot snel!

*De jubileumcommissie
Patricia, Mariska, Paul en Diederik.*





Hallo Junioren en Pupillen,

Voor je ligt alweer het laatste Phoentje van 2014. Wat gaat een jaar toch snel. Een mooie gelegenheid om nog even terug te kijken op het afgelopen jaar en vooruit te blikken op 2015! Dit doen we dit jaar met de standaard rubrieken, maar ook met nieuwe verhalen. Wie zou het estafettestokje in 2015 voor het eerst krijgen? Welke trainer laat ons wat zien uit zijn of haar leven? Hoe waren de activiteiten het afgelopen jaar en wat gaat er nu komen? Allemaal vragen waar je antwoord op kan vinden in dit Phoentje. Hier heb je natuurlijk alle tijd voor in de welverdiende kerstvakantie. Geniet van de vakantie en tot in 2015!

Chaya en Kyra

Vakantierooster

Trainen in de kerstvakantie is mogelijk en er zijn natuurlijk ook leuke activiteiten. Denk bijvoorbeeld aan de Sylvestercross in Soest op 31 december. Wie wil er nou niet 's ochtends even lekker crossen en dan 's nachts het vuurwerk de lucht in knallen en proosten op een nieuw jaar? Een mooie afsluiting van 2014 en begin van 2015. Toch is er niet voor iedereen training. Let dus even goed op:

De pupillen trainen **niet** in de kerstvakantie.

Op de maandagen (**22 en 29 december**) zijn er wel juniorentrainingen. Deze trainingen zijn op dezelfde tijden. Op de donderdagen (**25 december en 1 januari**) zijn er helemaal geen trainingen.

De eerste trainingen in 2015 zijn dus op **maandag 5 en donderdag 8 januari 2015!!**

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.

Elk jaar na het kamp verbaas ik mij hoeveel spullen er achter blijven en echt van niemand blijken te zijn. Gelukkig viel het dit jaar mee en zijn er veel van deze spullen terug naar de eigenaar. Ik heb nog een paar gevonden voorwerpen over. Wie weet van wie dit is? 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 rode theedoek met witte strepen
- Een rode met witte theedoek met kleine ruitjes.
- Een blauwe sportbroek van het merk asics. Maat 152
- Een wit h&m t-shirt, basic, maat 158/164
- Een paar blauwe sokken met ruiten. De ruiten zijn opgevuld door witte en blauwe vlakken.
- Een eenzame witte sportsok.



Crosscompetitie

29 november Soest

De crosscompetitie is begonnen. In de ijzige kou maar met een lekker zonnetje werd er drie super mooie rondes uitgezet in Soest die maar liefst 42 kinderen van Phoenix hebben gelopen. De kinderen die in de voorgaande jaren ook hebben meegedaan aan deze wedstrijden kenden de route nog wel een beetje. Een begin en finish op de zandvlakte en dan nog 1300, 600 en/of 400 meter door het bos.

De routes waren redelijk vlak en hier en daar zaten wat bochten en smalle paadjes. Er werd fanatiek door iedereen aangemoedigd en daardoor konden nog een paar kinderen gauw iemand vlak voor de eindstreep inhalen! Knap hoor! Ook was het mooi om te zien hoe jullie elkaar opvingen op het moment dat het even niet ging of dat je helemaal uitgeput over de finish kwam. Wat opbeurende en steunende woorden en de schouderklopjes deden soms wonderen.

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 crosscompetitie

Eigenlijk is de afspraak bij Phoenix dat ieder kind mee doet met de crosscompetitie. 42 kinderen is natuurlijk al heel veel en laten we nu proberen dit aantal te verbreken en met 50 kinderen naar de cross te gaan. De eerste cross is natuurlijk al geweest, maar je kunt ook met de tweede en derde cross mee doen zonder dat je met de eerste hebt meegedaan! We gaan er dus ook vanuit dat we met velen naar Woerden gaan om daar heerlijk door het bos te gaan crossen.

Vereniging: Clytoneus

Datum: **10 januari 2015**

Plaats: Woerden

Chronoloog: wordt tegen die tijd bekend gemaakt.

Opgeven: wsjeugd@avphoenix.nl, een mail dus naar Pieter Zwart. Dit kan tot 1 januari 2015.

Kosten: €4,50 per wedstrijd over te maken op rekeningnr NL46INGB0003321733 tnv AV Phoenix o/v naam deelnemer.

Informatie: Zie www.clytoneus.nl en de apart verspreide crosscompetitiebrief.

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

Vereniging: AV Zeewolde

Datum: **7 februari 2014**

Plaats: Zeewolde

Chronoloog: wordt tegen die tijd bekend gemaakt.

Opgeven: wsjeugd@avphoenix.nl, een mail dus naar Pieter Zwart. Dit kan tot 29 januari 2014.

Kosten: €4,50 per wedstrijd over te maken op rekeningnr NL46INGB0003321733 tnv AV Phoenix o/v naam deelnemer.

Informatie: Zie www.avzeewolde.nl en de apart verspreide crosscompetitiebrief.

Geef je dus op, want we verwachten dat iedereen meedoet!!!

.....

Wedstrijden

Waar een vakantie wel niet goed voor is... Je kunt op 31 december de Sylvestercross lopen, maar op 2 januari 2015 is er een super leuke wedstrijd in Utrecht. Phoenix organiseert dan samen met FIT Zeist en U-track de clubkampioenschappen indoor in Sporthal Galgenwaard. Een mooie wedstrijd waarin jij met jouw Phoenix vriendjes en vriendinnetjes de strijd kan aangaan voor een prijs binnen de vereniging, want elke vereniging heeft natuurlijk een eigen prijsuitreiking.

De pupillen starten om 13.00 uur met een driekamp. Junioren en senioren starten iets later met een vierkamp. Het chronoloog wordt op de site gepresenteerd.

Je vraagt je natuurlijk af wat je gaat doen. Nou bij deze alvast de onderdelen

- Pupillen C en mini doen in hun driekamp: Sprint, verspringen en foamspeer werpen.
- Pupillen B: 50 meter sprint, kogelstoten en verspringen
- Pupillen A: 60 meter sprint, kogelstoten en hoogspringen.
- Junioren D: 50 en 60 meter sprint, kogelstoten en hoogspringen.
- Junioren C en ouder: 50 en 60 meter sprint, kogelstoten en verspringen.

Je wilt dit natuurlijk niet missen!! Voorinschrijven is noodzakelijk, dus geef je snel op. Dit kan via <http://www.atletiekmeetings.nl/inschrijven/u-trackphoenixfit-clubkampioenschap-02012015>.

Is het licentienummer onbekend? Vul dan een 0 in. Je kunt je nog inschrijven tot 24 december!

Vragen? Mail naar woc@avphoenix.nl

Hellas winterindoor

Op 31 januari 2015 organiseert Hellas een mooie wedstrijd in de sporthal van Galgenwaard in Utrecht. Dit is de winterindoor. De jeugd doet een meerkamp met onder andere sprint, kogel/foamspeer en ver/hoog. Op www.hellasurecht.nl is meer informatie te krijgen over deze wedstrijd. Kosten 6 euro, over te maken op rekeningnr NL46INGB0003321733 tnv AV Phoenix Utrecht o/v naam deelnemer.

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.



Rens bij de eerste crosscompetitie

Dag 2014!

Jeetje wat gaat de tijd snel. Weten jullie nog dat we in februari de filmavond hadden voor de pupillen? Of het kamp voor de junioren in april! En alle mooie crosswedstrijden in de eerste maanden van het jaar, waar we met vele pupillen en trainers aan mee hebben gedaan. Na de crosscompetitie gingen we door naar de gewone competitie, waar we ook weer met een mooie Phoenix-groep aanwezig waren op alle wedstrijden.

In de zomer hebben we kunnen genieten van een sponsorloop met een buikschuifbaan en een heerlijke barbecue georganiseerd door de heren Bee en Dee. Na de zomervakantie kwam al snel hét evenement van het jaar: kamp! Met een mooie grote groep zijn we afgereisd naar Lunteren en hebben we een heerlijk weekend gehad met leuke spellen, mooie optredens en lekker eten.

En in de laatste maanden van 2014 hebben we kunnen genieten van nieuwe crosswedstrijden, indoorwedstrijden, en natuurlijk niet te vergeten: een pietentraining. 2014 ging snel, maar was heel sportief, mooi, leuk, en gezellig. Op naar 2015! Maken we er weer zoiets moois van?

Groetjes,

Kyra

Juniorencommissie

Hoi junioren A B en C, Wij zijn van de juniorencommissie. Wij zijn er speciaal voor jullie om te zorgen dat er naast de trainingen en wedstrijden nog andere leuke activiteiten zijn om aan mee te doen. Hierdoor zien we elkaar niet alleen op de baan, maar ook erbuiten. Dat maakt het extra gezellig bij de junioren. Zo organiseren wij bijvoorbeeld een filmavond, een diner, een picknick en een super leuk kampweekend. Om jullie zo goed mogelijk op te hoogte te houden van al deze gave activiteiten, versturen wij e-mails. Echter, via onze speciale 'junioren phoenix' groep op Facebook kunnen we nog gemakkelijker berichten sturen en informatie delen. Word daarom allemaal lid van deze groep! Kort geleden zijn onze kersverse nieuwe leden Femke Beernink en Jade Herkens erbij gekomen om ons top team te versterken. Onze hele commissie bestaat daardoor nu uit Femke, Inge, Jade, Jorieke, Julia, Kyra en Luc. Samen zullen wij ervoor zorgen dat we een heel mooi en gezellig jaar tegemoet gaan.

Veel liefs van de juniorencommissie

Kerstbomenmeerkamp

Op 13 december vond het kerstbomenmeerkamp van Hellas weer plaats, een mooie indoorwedstrijd waarbij er kerstige medailles te winnen zijn. Phoenix heeft die helaas niet gewonnen, maar we hebben wel een hele mooie dag gehad. Maar liefst achttien Phoenix atleten hebben hoog gesprongen, ver gesprongen, kogel gestoten en gesprint.

Vera, Coos, Elisa, Yuri, Rens, Jaouad, Thijmen, Yannick, Merijn, Casper, Milou, Anne, Toon, Antoni, Carlijn, Douwe, Willem, en Jur bedankt voor jullie deelname. Jullie hebben het super gedaan!

Atleten en kunstenaars!

Om de D-junioren elkaar wat beter te leren kennen kregen ze tijdens een training de opdracht om een kunstwerk te maken dat Phoenix uitbeelde. En met heel wat creativiteit kwamen daar deze mooie kunstwerken uit:



De lichtjesestafette

Het is alweer eventjes geleden maar toch blikken we er nog op terug. De lichtjesestafette, het jaarlijkse evenement op de atletiekbaan in Overvecht. Ook dit jaar gingen de lampen uit en werden de waxinelichtjes en glow-in-the-dark staafjes tevoorschijn getoverd. Het is toch altijd even spannend: zo'n donkere baan en allemaal lichtjes. Maar uiteindelijk hebben alle kinderen, verdeeld in acht groepen, gestreden voor een eerste plaats.

Dit jaar was het, net als voorgaande jaren, weer sprookjesachtig mooi. Op naar volgend jaar!

Zalige Kerst en een gelukkig Nieuwjaar

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

Voor elk Phoentje interview ik een jeugdtrainer/trainster van Phoenix over zijn/haar dagelijks leven. In dit Phoentje stel ik de vragen aan Jorieke Beer-nink.

Hoelang ben jij trainer bij Phoenix?

Ik ben sinds vorig jaar de trainster van de B pupillen op de maandag en donderdag. Daarvoor viel ik nog wel eens voor mijn zus (Merle) in als zij een keer geen training kon geven bij de C pupillen.

Heb jij zelf als kind aan atletiek gedaan?

Ja, dat heb ik zeker. Ik zit op atletiek sinds ik 6 ben. En al sinds ik heel klein ben kwam ik altijd mee naar de training. Dat komt omdat mijn ouders altijd actief training gaven bij Phoenix en het dan makkelijker voor hen was als ik gewoon mee ging.

Wat vind jij het leukste onderdeel en waarom?

Ehm, dat vind ik best een moeilijke vraag haha. Ik vind de meeste onderdelen eigenlijk wel leuk behalve horden en hoog. Ik vind de werp-onderdelen het leukste, omdat die mij wel het beste liggen denk ik.

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

Ik zit nog op de middelbare school, in 5 vwo op RSG Broklerde. Buiten school pas ik nog op bij verschillende oppasadresjes, en dat doe ik met veel plezier. Op zondag werk ik in een cafetaria in Breukelen. En training geven natuurlijk! haha.

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

Juf! Ik wilde altijd heel graag juffrouw worden.

Heb je een relatie/kinderen?

Ja, ik heb een vriend die heet Victor.

Naar wat voor muziek luister je graag?

Ik heb niet echt een bepaald genre wat ik graag luister eigenlijk. Meestal luister ik naar muziek met een lekker of vrolijk ritme.

Wanneer en waarheen was jouw laatste vakantie?

Naar zuidelijk Afrika twee jaar geleden! Toen zijn we met een groepsreis 4 weken lang door het zuidelijk deel van Afrika getrokken. Daar heb ik heel veel mooie en speciale dingen gezien. Dat was echt heel erg tof!

Wat is je lievelingseten?

Pannenkoeken!!!





De rubriek
waarin kinderen
zich voorstellen en
iets over zichzelf vertellen

"Het Estafette-Stokje"

1. Wie ben jij?

Ik ben Toon Feringa en ik ben 9 jaar. Ik woon in Wijk bij Duurstede en ik ben heel sportief. Sinds 1,5 jaar zit ik op atletiek.

2. Wanneer train jij en bij welke trainer?

Ik trainde altijd op maandag en donderdag. Tegenwoordig train ik alleen nog op maandag bij Julia. Sinds november ben ik een A1 pupil. Ik vind het wel jammer dat ik niet meer op donderdag kan trainen, maar ik moet dan ook voetballen.

3. Doen jouw vader, moeder en broers/zussen ook aan sport?

Mijn broertje Rens doet aan atletiek en turnen. Mijn moeder rijdt paard en loopt regelmatig hard. Mijn vader doet niet echt aan een sport, maar we willen wel graag dat hij aan sport gaat doen. Daarom stimuleren we hem. Soms gaat hij wel vissen en mag ik mee. Dat is ook een soort sport. Hij doet namelijk ook aan zeevissen.

4. Wat vind je het leukste van atletiek?

Ik vind verspringen het allerleukste omdat ik dit heel goed kan.

5. Doe je mee aan wedstrijden en wat vind je ervan?

Ik doe eigenlijk aan alle wedstrijden mee, behalve de cross. Ik vind de cross gewoon niet zo leuk om te doen. De andere wedstrijden vind ik wel leuk. Dit komt omdat ik dan heel veel P'tjes kan halen. Het is soms wel jammer dat we met heel weinig kinderen zijn, omdat het dan minder spannend wordt wie er de beste is binnen de vereniging. Ik doe nu veel wedstrijden samen met Leon Mallens.

6. Wat vind je naast atletiek nog meer leuk om te doen?

Ik voetbal bij de CDW in de E8 in Wijk bij Duurstede. Daarnaast vind ik het leuk om te vissen, hard te lopen en buiten te spelen.

7. Heb je een huisdier?

Ik heb twee katten. De ene kat heet 'Pippi' en is van mij. Deze kat is 3 jaar oud. De ander heet 'Katje'. Deze kat is van Rens en is 4 jaar oud. Eerst hadden we ook nog een andere kat. Deze heette 'Loelie'. Helaas is zij vorig jaar overleden aan kanker. Deze kat is 2 jaar oud geworden.

8. Wat wil je later worden?

Ik weet het nog niet. Er zijn zoveel leuke dingen die je kunt doen. Ik kan nu nog niet kiezen.

9. Ik geef het estafettestokje door aan.....

...Antoni Elkenbracht. Ik heb hem gekozen, omdat ik met hem heel vaak speel op wedstrijden. We gaan dan vaak met andere jongens fluitraket gooien.



atleet	aantal
Jinke van der Sluis	18
Ella Kolsteeg	17
Toon Feringa	17
Luc Orbons	15
Yannick Brito Alves	14
Coos Veldpaus	12
Elisa Couperus	12
Femke Brouwer	12
Imke Boersma	12
Koosje van der Molen	12
Rens Feringa	12
Willem Veldpaus	12
Dat de Kieft	11
Douwe Slijderink	11
Gijs Bekooij	11
Lotte Kortschot	11
Anna Verstedes	10
Carlijn Zwart	10
Johan Zomer	10
Jur Delissen	10
Lara van den Broek	10
Margriet van der Vegt	10
Nathan Grul	10
Bonnie de Vries	9
Daniël van der Poel	9
Jade Hermkens	9
Juras Huijben	9
Nida Huijben	9
Sanne van Enk	9
Sophie Zomer	9
Sylvester de Vries	9
Vera Pot	9
Anne van Gils	8
Antoni Elkenbracht	8
Eline Brinkhuis	8
Fieke Witte	8
Filip van der Vegt	8
Jannah de le Lijs	8
Job van de Vegt	8
Leon Mallens	8
Merijn Couperus	8
Robin Hetharia	8
Aaron Grul	7
Esther Spruit	7
Hugo Scholten	7
Melijn Stegeman	7
Milan Coppens	7
Noortje Broekstra	7
Pien Bekooij	7
Ruben Immerzeel	7
Thijmen Immerzeel	7
Ariane Elkenbracht	6

Ebbe Sanders	6
Felix Bosschaart	6
Femke Beernink	6
Luc Reij	6
Luc van den Brink	6
Nena Henzing	6
Ok de Kieft	6
Tara Jeucken	6
Thijs Geelhoed	6
Tim van Enk	6
Veerle Dijkstra	6
Yara van Dee	6
Jonathan van Dongen	5
Marcelo Jebbink	5
Margo Straver	5
Sebastiaan van der Grift	5
Annika Kerkhof	4
Elly Thomas	4
Jetske Berman	4
Lars de Jong	4
Merel Geelhoed	4
Milou Eijsbroek	4
Mischa van der Pluijm	4
Romaisa Hrika	4
Boele van Renesse	3
Boudewijn van Leerdam	3
Casper Kronemeijer	3
Daantje Mekel	3
Emily Bastiaanse	3
Finn Mesker	3
Floris Roest	3
Frits Geelhoed	3
Guus van Renesse	3
Iris Vos	3
Isabel Delsink	3
Isabel Mosterd	3
Jules Mallens	3
Lodewijk van Leerdam	3
Lykel van de Vegt	3
Marouane Charrabi	3
Max Veerman	3
Menno Akkerman	3
Merlijn Stegeman	3
Naoual Chouchou	3

door Peter Verburg

Mis je een uitslag?
Mail deze dan naar
<peter.a.verburg@gmail.com.>



Puck Mekel	3
Wouter Litjens	3
Hella van der Linden	2
Hugo Baten	2
Iker Bruggink	2
Joanne van der Poel	2
Martha Brouwer-Munoz	2
Matthieu Barentsen	2
Pieter Maas	2
Rachella Boodoe	2
Rodney Kuisch	2
David Brouwer-Munoz	1
Joël van Veen	1
Joris Stevers	1
Merel Willemsens	1
Nalini Sreeram	1
Roman Rookhuizen	1
Sybren Heijnen	1
Theun van der Woude	1

22-10-2014 Maliebaanloop Utrecht

jd		
1km	Rodney Kuisch	3.19
1km	Ok de Kieffe	3.20
jpa		
1km	Dat de Kieffe	3.50
1km	Antoni Elkenbracht	3.54
1km	Nathan Grul	4.31
jpb		
1km	Casper Kronemeijer	4.10
jpc		
1km	Job van de Vegt	4.20
1km	Sverre Vroonhof	4.23
1km	Merijn Couperus	4.38
1km	Aaron Grul	4.41
1km	Jonas van Dijk	5.11
jpd		
1km	Melijin Stegeman	4.21
mpa		
1km	Elisa Couperus	4.01
1km	Nena Henzing	4.34
1km	Lykel van de Vegt	4.48
mpb		
1km	Anna Verstedden	4.47
mpc		
1km	Ariane Elkenbracht	4.08
1km	Vera Pot	5.04
1km	Faedan van Schaik	5.12
mpd		
1km	Ella Schepper	5.13
1km	Lisa de Vries	8.01

25-10-2014 Indoorewedstrijd Dordrecht

Een aantal C-junioren greep deze wedstrijd aan om nog wat records bij te schaven voordat ze op 1 november B-junioren zouden worden.

jc			
60m	Luc Orbons	7.40	
60mhrd_84	Luc Orbons	8.45	CR
mc			
60m	Jinke van der Sluis	8.31	
60m	Nida Huijben	8.38	p
ver	Jinke van der Sluis	5.39	CR

1-11-2014 Boekeldercross Aalten

md		
2km	5 Daantje Mekel	9.30

2-11-2014 Maple Leaf Cross Hilversum

mc		
1,5km	3 Femke Brouwer	6.03

door Peter Verburg

Mis je een uitslag?
Mail deze dan naar
<peter.a.verburg@gmail.com.>


8-11-2014 Herfstindoor Utrecht-G'waard

jc			
60m	Rodney Kuisch	9.05	
60mhrd_84	Rodney Kuisch	11.28	p
ver	Rodney Kuisch	4.28	p
jd			
60m	Yannick Brito Alves	9.78	p
60mhrd_76	Yannick Brito Alves	12.88	p
hoog	Yannick Brito Alves	1.10	p
jpa			
60m	Toon Feringa	11.28	p
ver	Toon Feringa	2.57	p
kogel_2	Toon Feringa	4.33	p
jpc			
50m	Rens Feringa	9.07	p
50m	Melijin Stegeman	9.79	p
ver	Melijin Stegeman	2.85	p
ver	Rens Feringa	2.62	p
vortex	Rens Feringa	9.74	p
vortex	Melijin Stegeman	6.98	p
mc			
60m	Anne van Gils	9.30	p
60m	Femke Brouwer	9.38	p
60m	Carlijn Zwart	9.86	
60m	Esther Spruit	10.26	
60mhrd_76	Femke Brouwer	11.56	p
60mhrd_76	Esther Spruit	12.37	p
ver	Anne van Gils	3.82	p
ver	Carlijn Zwart	3.72	p
kogel_3	Esther Spruit	8.13	p
kogel_3	Anne van Gils	7.40	p
kogel_3	Carlijn Zwart	6.25	p
mpa			

Bij de mpa's presteerde Ella Kolsteeg iets heel bijzonders. Op alle drie de nummers verbeterde ze het clubrecord! En die drie clubrecords stonden op naam van Luna van Velzen, die die records vestigde op dezelfde datum, maar dan in 2008! Op hoog ging ze over 1.35, wat 10 cm hoger is dan het oude record, dat voor het eerst gesprongen werd door Zulema van Heyningen in 1991. En of het nog niet genoeg is, is het ook nog een evenaring van het clubrecord bij de meisjes D.

60m	f	Ella Kolsteeg	9.00	CR
60m	f	Ella Kolsteeg	8.98	CR

UITSLAGEN!

60m	Imke Boersma	10.47	p	jpd		
60m	Koosje van der Molen	10.71	p		7	Tijs Hierck 3.16
60m	Anna Verstedden	11.22	p		14	Lars Beijck 3.31
hoog	Ella Kolsteeg	1.35	CR	mc		
hoog	Imke Boersma	1.00	p		31	Esther Spruit 10.18
hoog	Anna Verstedden	0.95	p		14	Femke Brouwer 8.55
hoog	Koosje van der Molen	0.95	p	md2		
kogel_2	Ella Kolsteeg	9.33	CR		23	Ines van den Berg 6.42
kogel_2	Anna Verstedden	4.92	p		29	Joanne van der Poel 6.52
kogel_2	Imke Boersma	4.72	p	mpa1		
kogel_2	Koosje van der Molen	3.82	p		31	Annika Kerkhof 5.32
					39	Koosje van der Molen 5.45

9-11-2014 Wintercup (1) Baarn

jc				mpb		
1800m	3	Ok de Kieft	5.34		16	Ariane Elkenbracht 5.22
jd				mpc	38	Vera Pot 6.15
1800m	11	Willem Veldpaus	6.09		28	Tes Harmsen 6.38
jpa						
1400m	8	Dat de Kieft	5.51			
mpa						
1400m	15	Coos Veldpaus	6.18			
1400m	16	Elisa Couperus	6.22			
1400m	31	Imke Boersma	7.06			
1400m	36	Veerle Dijkstra	7.22			
mpb						
900m	18	Ariane Elkenbracht	3.25			

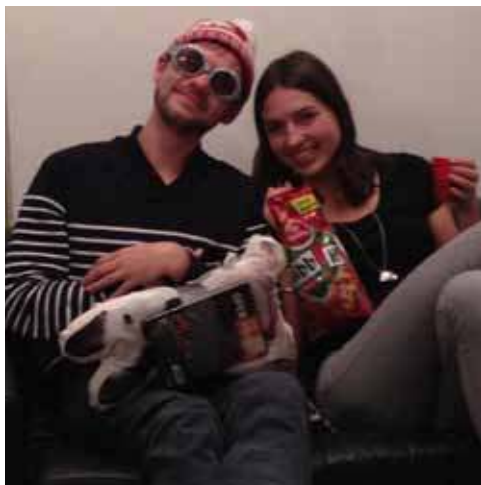
22-11-2014 Warandeloop Tilburg

jc						
	11	Ok de Kieft	9.44			
jpa						
	32	Dat de Kieft	4.37			
mc						
	32	Femke Brouwer	9.12			

29-11-2014 Crosscompetitie Soest

jc						
	3	Ok de Kieft	9.06			
jd2						
	10	Willem Veldpaus	8.28			
jpb						
	13	Ties Meeuwissen	5.02			
	33	Merijn Couperus	5.25			
	34	Aaron Grul	5.27			
jpc						
	5	Rens Feringa	5.16			
	9	Felix Bosschaart	5.23			
	22	Yuri Vink	5.46			
	27	Ruben Immerzeel	5.56			

Naast de gebruikelijke 'laatste-donderdag-van-de-maand-borrels' hebben we afgelopen periode met de studenten geprobeerd te bowlen. Sommige studenten waren natuur-talenten en gooiden strike na strike, bij andere studenten (Marieke C), was het nog niet helemaal duidelijk dat je de pins om moest gooien. Na elke succesvolle gutter bal stond zij al weer te juichen. Toen ook zij de spelregels begreep, waren de strikes en spares in haar arsenaal ook niet meer weg te denken.



Daarnaast hebben we gezellig met ons allen sinterklaas gevierd. De kookploeg dacht slim te zijn en iets in het eten te stoppen wat de concurrentie uit zou schakelen, maar helaas was alleen Angelo er vatbaar voor en heeft hij de rest van de avond buikpijn gehad. Een opsteker voor Angelo was wel dat Sinterklaas er voor had gezorgd dat er 3 cadeautjes voor iedereen waren. De cadeautjes hebben we daarna zelf verdeeld met een dobbelspel. Het was duidelijk dat Sinterklaas een paar Pieten op pad had gestuurd die wel van 18+ dingen houden, want naast drank werden er ook zekere andere dingen gegeven. Na een spannend spel, waar iedereen alle cadeaus wel eens heeft zien langskomen (op de muts na, die werd bewaakt door 2 dames) ging iedereen tevreden met 3 cadeaus naar huis. Dankjewel Sinterklaasje!

Joris Koenders



Vrijdag 12 december zijn er drie estafetteteams afgereisd naar Nijmegen om deel te nemen aan het Nederlands studentenkampioenschap traplopen. Hierbij beklommen we de twintig verdiepingen hoge Radboudtoren. En we hebben Phoenix goed op de kaart gezet. Alleen al onze teamnamen lieten niets aan het toeval over: The Rise of the Phoenix, De Toppertjes en The Order of the Phoenix. Iedere deelnemer sprint in een onmogelijk snel tempo omhoog. The Rise of the Phoenix zette een toptijd neer van 1.47 minuten. En de toppertjes hadden de tweede tijd.

Toen kwam de spannende tijd van het wachten. Houden we onze prijzenpositie? En jawel! We werden nummer 1 en 2. Ook individueel ging het goed. Sibren werd vierde en Nadim werd vijfde op de 10 verdiepingen. Maar ik, Julia, was eigenwijs en had besloten dat als ik dan toch meedeed ik net zo goed alle 20 etages op kon rennen. Nou dat heb ik geweten hoor. Na de achtste verdieping was het enige wat me nog op de been hield was de enthousiaste, zeer luidruchtige aanmoediging van iedereen, verspreid over alle etages. Samen hebben we een top avond gehad, met als afsluiting een hele lekkere taart.

Julia Orbons



Vijf minuten in de wedstrijd is er op het bovendeck van Amerika's langste hangbrug alleen nog het fladderen van honderden startnummers en het gegier van ijskoude wind door de tuinen te horen. Zeventig meter onder ons ploegt een containerschip oceaanaarts; Apocalyptische bruinigrijze wolken boven de gloednieuwe Freedom Tower in de verte. Wie onvoldoende core stability toont, wordt onverbiddelijk een meter opzij verplaatst. Ik ben blij dat ik m'n bij de Action gescoorde fleece mutsje en handschoenen nog niet heb weggegooid. De wijze raad die ik uit Utrecht meekreeg ("vóóral niet te hard starten"), smijkt ik wel meteen in de prullenbak. Het enige dat ik wil is zo snel mogelijk naar de overkant.

Zelfs de immigratie ambtenaar wist het zeker: "It's gonna be gale force winds on Sunday, sir!", terwijl hij drie dagen daarvoor met een ferme klap een stempel in m'n paspoort zette. "Welcome in New York!" Tezamen met honderden andere lopers schuifelden we langzaam de douane door van JFK Airport. 's Werelds meest gehypte marathonweekend was begonnen.

Maandenlang van te voren zijn we al plat gefacebooked met parcoursinformatie, trainingstips en bagage opties die de New York Road Runners aan haar deelnemers verstrekt. "We", dat zijn zo'n 55.000 lopers die allemaal wel een overtuigende reden hebben gevonden om zesentwintigkommatwee mijl af te leggen over hobbelig asfalt, vijf roestige bruggen, en voor een miljoen ooverdovende toeschouwers.

De New York City marathon is voor velen het nec plus ultra op hun bucketlist, en daar weten de marketeers feilloos raad mee. Alleen al op de enorme expo wordt er voor miljoenen dollars aan fraai bedrukt looptextiel omgezet. En laat ook ik eerlijk zijn: met de marathon van, laten we zeggen, Etten-Leur, is niets mis, maar New York is toch wel, nou ja, New York.

Van die overtuiging is weinig meer over in de holle ogen van het startveld om half zeven 's zondagochtend. Anderhalf uur daarvoor had een konvooi bussen en ponten ons opgepikt uit de stad. Op een militaire basis aan de voet van de beroemde Verrazano Narrows brug zoekt iedereen een onmogelijk te vinden luw plekje tegen de beukende Noordwesten wind. Lauwe koffie van Dunkin' Donuts in de magen, mutsen diep over de oren. De rolstoelers zijn inmiddels veiligheidshalve naar de overkant van de brug geplaatst. Ik snap nu pas waarom ik een lang juridisch document heb moeten tekenen, waarin ik de organisatie noch de stad New York aansprakelijk stel voor schade door rondvliegende takken en erken dat het lopen van een marathon een 'hazardous activity' is.

In Brooklyn, aan de overkant van de Hudson, tikken de mijlen vrolijk weg op een tempo 7:27. Eigenlijk is een marathon niet veel anders dan ieder andere MLA wedstrijd. Tempo vinden in het begin, zo vlak mogelijk lopen voor 80% van de wedstrijd en een versnelling proberen te vinden het einde. Simpel.

Maar dan heb je even niet gerekend op de parcoursbouwers van New York. Okee, dat er op KM 25 de ontiegelijk lange Queensboro Bridge ligt, die net als de Erasmusbrug in Rotterdam bijdraagt aan verzuring, is tot daar aan toe. Maar in Manhattan en de Bronx blijven de heuvels komen. De wind draait om de wolkenkrabbers van Fifth Avenue volop je gezicht in. Versnelling? Ik moet er niet aan denken als ik m'n laatste gelletje wegslik.

En toch: ál die gekke mensen langs de kant die blijven aanmoedigen, de indruk alsof je ruim drie uur door een filmset loopt, Chassidische joden die net voor je voeten oversteken, de finish op Strawberry Fields. Dát is de bonus van 42.195 meter Big Apple. Met als extraatje die dag de bejaarde New Yorkse in een overvolle metro, die me, en met haar de hele coupé, feliciteert en onverbiddelijk haar plek aanbiedt. "You should sit! You ran enough!", zo klinkt het. Daar kon ik het moeilijk mee oneens zijn. En oh ja, ik liep in New York tijdens mijn derde marathon een PR (3:20:16)

Wim Nieuwenhuijse



Zondag 30 november stond de 't Is (voor) Niksloop op het programma. En jaweker: inschrijven voor deze loop is gratis. 1200 mensen kunnen die dag voor niks genieten van de prachtige omgeving van Geldrop. Op een klein stukje asfalt in het begin en aan het einde na, gaat het parcours over alle delen van de Strabrechtse heide. Hobbelige weggetjes, smalle heide- en zandpaadjes, hier en daar mul zand of modder, glooiend met prachtige uitzichten over de Brabantse heide en langs idyllische vennetjes. Kortom: alle facetten die het lopen in de natuur zo mooi maken.

De organisatie was meer dan perfect. Vriendelijke, super behulpzame vrijwilligers, een grote sporthal met kleed- en doucheruimte en een tassen-bewaar-mogelijkheid, een gezellige horecagelegenheid met koffie en thee voor 80 cent en verzorgingsposten met snelle jelles en lekkere warme thee. Zelfs nog een tombola op je startnummer. De tijdwaarneming was geregeld d.m.v. het bij de finish scannen van je barcode op het startnummer. Perfect!

Zowel wandelaars als hardlopers konden inschrijven en die laatsten konden kiezen uit 6km, 10km, 15km, 21,1km, 30km en 42,5km. Natuurlijk wilde ik deze kans optimaal benutten en heb ik dus voor de 42,5km gekozen. Onderweg was de bewegwijzering zo duidelijk dat het me, welke afstand je ook liep, onmogelijk lijkt dat er iemand verdwaald is. Na 4 uur, 2 minuten en 7 seconden buiten genieten was het ook heerlijk om – als 10e vrouw - weer binnen aan de thee te kunnen. Tisvoorniksloop, jullie mogen blijven. Een echte aanrader!

Jannet Vermeulen-Stulen



Uitslag verkiezing nieuwe clubnaam

In het vorige PhoeNtje werd opgeroepen om te reageren op een lijst met suggesties voor de nieuwe clubnaam. Aan die oproep is massaal gehoor gegeven. Met trots kondig ik hier de nieuwe clubnaam aan. De namen 'Atalanta', 'Torpedo' en 'Otelul' sprongen er uit, maar uiteindelijk is met een ruime meerderheid gekozen voor:

TORPEDO PHOENIX!!

'Ik sta nog niet in de schaduw van vele andere 400m horden lopers...'

Een van de grootste 400m-horden talenten die Phoenix ooit in zijn geschiedenis gekend heeft, bereidt zich voor op het indoorseizoen. Afgelopen zomer liet deze topsporter een gigantische progressie zien. Tot 250m loopt hij bizar hard, alleen daarna kan de enorme snelheid moeilijk vast gehouden worden. Daarom wordt er nu aan zijn vorm gewerkt om in 2015 ook die laatste 150m snoeihard door te kunnen trekken. Mocht dat lukken dan liggen er mooie hoogtepunten in het verschiet. Het is immers al een tijdje geleden dat er voor het laatst een Nederlander op de 400m horden op de Olympische Spelen uitkwam...

Je bent ontzettend talentvol en de vergelijking met Harry Schulting werd al snel gemaakt. Wat doet dat met je?

Ik ga er nuchter mee om en zet het allemaal in het juiste perspectief. Natuurlijk hoor ik ook dat men mij een talent noemt. Zelf vind ik dat wel meevallen. Ik heb bijvoorbeeld nog nooit aan een senioren nk deelgenomen. Als zogenaamd 'talent' is dat toch wel het minste wat mogelijk moet zijn...

Maar je kan toch niet ontkennen dat je een sublieme tweeënige hordenpassage hebt en ongelooflijk hard kan lopen?

Nou, ik denk dat het nog veel beter kan. Ik doe aan hordenlopen omdat ik het leuk vind en ik ken mijn niveau. Ik ben gewoon een leuke regionale clubloper. Als ik een hele goede dag heb dan kan ik voor de club wat competitiepunten binnen slepen. Maar iedereen zal zien dat ik het van het harde werken moet hebben. Dat was afgelopen zomer ook goed te zien toen er een video van een wedstrijd van me

werd gemaakt. Ik liep toen voor het eerst onder de minuut. Daar was ik erg blij mee, maar als je zag hoe ik liep... Dan kan je het zeker niet over perfecte tweeënigheid hebben, laat staan met een ongelooflijke snelheid.

Wat zijn je ambities? Gezien je enorme progressie heb je de lat hoog gelegd voor de buitenwacht. In 2015 staat er weer een wk op de kalender...

Ik denk eerlijk gezegd dat jij niet helemaal een realistisch beeld van zaken hebt... Kijk naar de ranglijst van 2014. Daar sta ik 60^e op ... Wellicht kan ik in 2015 een paar plekken hoger eindigen als ik mijn techniek iets weet te verbeteren. Je moet je realiseren dat ik momenteel al 6 tot 10 keer per week train. En dat doe ik puur omdat ik het leuk vind. Ik weet van mezelf dat ik niet het grootste talent op aarde ben. Als ik met mijn huidige trainingsinspanningen nu nog maar net onder de minuut kan lopen dan hoef je er ook niet zo veel meer van te verwachten. Als ik ooit op een NK senioren mag starten zou dat al fantastisch zijn!

Heb je nog indoorplannen voor deze winter? Vorig indoorseizoen leverde namelijk wat problemen bij je op omdat je té hard liep op de rondebanaan...

Ja, ik heb wel indoorplannen. Indoor is gewoon leuk. Ik ga denk ik voor de 60m horden. Niet dat ik daar een rol van betekenis ga spelen, maar het is wel goed voor m'n startsnelheid. En dat verhaal van de rondebanaan lijkt me moeilijk opgaan als je mijn pr's bekijkt, hahaha... Nee, kijk naar iemand als Cliff Ellsworth, de huidige Nederlands kampioen. Die loopt pas hard. En gaat hij naar internationale toernooien? Nee, nog lang niet. Ik sta nog niet eens in de schaduw van dat soort jongens. Ik ken mijn plaats en ben al heel blij dat ik dagelijks kan genieten van een beetje sporten. En dat ik geen uitblinker ben dat maakt me helemaal niets uit!

The #results can not rest for long! Je hebt inmiddels ook enorm ontwikkelde #sprintersbenen en daarbij loop je ook nog eens op super sonic #spikes. Het zou toch erg #sonde zijn als de #wind die je #zeilen vangen je niet naar variërende #schatten gaan brengen?#keepondreaming #ilovethehurdles #perfecttechnique #fasterandfaster

Ik weet niet precies wat je bedoelt, maar dat zal aan mij liggen. Maar ik begrijp dat je me het beste toewenst, bedankt daarvoor. Zelf heb ik veel zin om lekker te blijven trainen en wedstrijden te gaan lopen. Misschien zit er wel een pr in!

Leon Grauweman

Ze zijn allebei kinderen van de club. Kyra Pluimakers (17 jaar) zit al sinds haar tiende bij Phoenix en Julia Orbons (19) zelfs nog een jaartje langer. Als respectievelijk junior- en pupillentrainer staan ze nu zelf aan de weg van de toekomst van onze vereniging. Twee maal per week leren ze 'hun' kinderen de fijne kneepjes van het atletiekvak. Maar zelf steken ze er ook een hele hoop van op. De vrijwilligerscommissie ging met ze in gesprek.

Kyra en Julia zijn allebei nog niet zo heel lang trainer bij Phoenix. Kyra nu anderhalf jaar en heeft inmiddels haar diploma trainer 2 op zak. Julia is in mei van dit jaar begonnen, het bevalt haar uitstekend: "Je geeft een groep een heel jaar lang, van november tot november, training. In dat jaar leer je ze echt goed kennen en bouw je een hechte band op. Dat merkte ik wel toen ik afgelopen maand afscheid moest nemen van mijn eerste groep." Kyra beaamt de woorden van Julia: "Op dat soort momenten merk je inderdaad pas echt hoe dankbaar de kinderen, maar ook de ouders zijn. Wij delen dan traktaties uit aan alle kinderen, maar wij krijgen dan zelf ook vaak leuke cadeautjes van hen. Die dankbaarheid is wel één van de leukste dingen van het trainerschap."

De familie Phoenix

Ze hebben al veel mooie momenten als trainer meegemaakt. Kyra: "Ik train de D junioren, dus kinderen van 11 en 12 jaar die al een beetje beginnen te puberen. Ze krijgen al relaties met elkaar enzo, echt heel lief. Ook hadden drie meisjes uit mijn groep onderling ruzie. Ik ben toen met ze gaan praten waardoor het weer goedkwam. Dan merk je dat je ze echt goed aanvoelt, bijvoorbeeld door ze op precies het juiste moment even te knuffelen."

Julia geniet het meeste van de momenten waarop ze merkt dat haar groep echt een groep wordt. "Als trainer besteed je veel aandacht aan teambuilding, want je wilt je groep met een goed gevoel door kunnen sturen naar de volgende trainer. Je hoopt immers dat ze zo lang mogelijk bij Phoenix blijven. Als je dan in bijvoorbeeld een teamspel merkt hoe hecht ze zijn, dan voelt dat fijn. Sommigen worden hier echt vrienden voor het leven." Kyra: "Absoluut, het is misschien het best te omschrijven als een familieband: je steunt elkaar door dik en dun, in goede en slechte tijden. Wat dus vaak een slechte wedstrijd betekent, haha."

Niet alles gaat zoals gepland

Omdat ze beiden al op zo'n jonge leeftijd met atletiek zijn begonnen, kunnen ze uit eigen ervaring putten voor wat betreft de oefeningen. Maar ze leren ook veel van de andere trainers, aldus Julia. "In principe train je altijd met z'n tweeën. Ik geef bijvoorbeeld op donderdag samen met Chaya training en Kyra traint samen met Sibren.

Zij zijn beide al wat langer trainer dus geven zij ons vaak tips." En dat is maar goed ook, want er komt naast alle technische aspecten natuurlijk nog veel meer bij kijken.

Beiden ervaren het trainerschap dan ook als uiterst leerzaam. Kyra: "Wat ik bijvoorbeeld heb geleerd is hoe je om moet gaan met feedback. Tijdens het kamp kreeg ik behoorlijk bot commentaar van één van de kinderen. Die woorden leer je dan relativeren: jonge mensen brengen nou eenmaal niet alles even subtiel. En je leert hoe je je boodschap moet overbrengen, ik denk dat je daar heel je leven wat aan hebt." Julia vult aan: "Ik heb geleerd dat je niet alle kinderen zomaar bij elkaar kan zetten, haha. En



dat bij het werken met kinderen niet alles gaat zoals je gepland hebt. En de omgang met de ouders niet te vergeten. Die kunnen soms erg fanatiek zijn, dat is soms best lastig.” “In eerste instantie probeer je dat dan zelf op te lossen”, vervolgt Kyra. “Als het echt niet lukt dan stap je op de trainerscoördinator Maurice af. Of je bespreekt het met de andere trainers. We proberen elkaar altijd te helpen.”

Een kwestie van goed plannen

Beide dames zijn sinds begin dit collegejaar student. Kyra is begonnen aan de opleiding Facility Management aan de HU te Amersfoort en Julia studeert Biomedische Wetenschappen op de UU. Dan rijst de vraag natuurlijk: valt dat nog allemaal wel te combineren, want ze zullen toch ook zelf nog wel willen trainen? “Ja hoor, het is alleen wel een kwestie van goed plannen”, zegt Julia. “Het vereist een bepaalde mate van discipline, maar dan lukt het best. Ik heb ook nog gewoon tijd om leuke dingen te doen enzo.”

Ook volgens Kyra is het goed te doen: “Maar als ik op donderdag training geef en overdag heel de dag op school zit, moet ik er dus wel voor zorgen dat ik woensdagavond al de training voorbereid heb.” Wel heeft ze haar eigen atletiek-carrière aan de wilgen gehangen: “Ik was er eerlijk gezegd wel klaar mee. Nadat ik zelf training heb gegeven, vaak na een lange dag op school, ben ik moe, wil ik gaan eten en heb ik dus geen zin om ook nog te trainen. Dan sta je wel heel lang op de atletiekbaan. Omdat ik al heel lang trainer wilde worden, was die keuze helemaal niet zo moeilijk.”

Voor de mensen die zelf trainer willen worden hebben Kyra en Julia nog wel een tip: “Stap gewoon op een trainer of combinatiefunctionaris en trainerscoördinator Maurice Beiler af. Je wordt redelijk snel in het diepe gegooid, maar het is hartstikke leuk en alle trainers helpen elkaar.”

Hans Rebers



De redactie van het Phoentje is benieuwd in hoeverre het Phoentje wordt gelezen door onze leden en hoe het wordt gewaardeerd. Deze enquête kan alleen online ingevuld worden en dit kost slechts enkele minuten. Direct na het verschijnen van het clubblad zul je ook per e-mail over deze enquête geïnformeerd worden. Daarnaast willen we vanaf volgend jaar ook het actuele Phoentje via de website aanbieden en willen weten hoeveel belangstelling daarvoor is. Graag horen we jouw mening!

Hoe vaak lees je het Phoentje?

- ☐ Altijd
- ☐ Regelmatig
- ☐ Soms
- ☐ (vrijwel) nooit

Hoe uitgebreid lees je het Phoentje?

- ☐ (vrijwel) alles
- ☐ Meerdere rubrieken
- ☐ Een rubriek
- ☐ Ik zoek alleen naar informatie over wedstrijden, trainingstijden en contactgegevens
- ☐ Ik lees het Phoentje niet
 - ☐ welke toevoeging zou je willen zien zodat je het Phoentje wel gaat lezen?

Welke rubrieken lees je?

	Altijd	vaak	soms	(vrijwel) nooit
Redactioneel	0	0	0	0
Van de voorzitter	0	0	0	0
Uit de bestuurskeuken	0	0	0	0

Wedstrijdkalender	0	0	0	0
Activiteitenkalender	0	0	0	0
Nieuwe leden en verjaardagen	0	0	0	0
Prikbord	0	0	0	0
Jeugdpagina's	0	0	0	0
Langere verhalen	0	0	0	0
Columns	0	0	0	0
Stermiles	0	0	0	0
Uitslagen senioren	0	0	0	0

Vind je dat het Phoentje een toegevoegde waarde heeft naast de website?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

In welke vorm is het Phoentje voor jou het meest aantrekkelijk?

- ☐ Ik wil het Phoentje op papier lezen
- ☐ Ik wil het Phoentje digitaal lezen als pdf
- ☐ Anders, nl

Heb je interesse om lid te worden van de redactie?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Laat bij “Ja” ook je naam en e-mailadres en evt. telefoon-nummer achter zodat we je kunnen benaderen. Heb je nog opmerkingen, suggesties en verbeterpunten voor ons? Geef ze dan door bij het invullen, of stuur een e-mail naar ons mailadres clubblad@avphoenix.nl

Uit alle prestaties kwam al heel snel een shortlist van 13 atleten deze keer. Dat leidt tot een harde conclusie qua afvallers, maar uiteraard ook een eervolle vermelding. Maar we beginnen met de meest opvallende prestaties.

10 miles

Topper deze keer is **Fieke Witte**, die bij de start van het indoorseizoen meteen een CR verbeterd (60 meter horden in 9.34) en ook nog op de sprint haar pr verbeterd tot 8.53. Met nog een heel indoorseizoen voor de boeg kijken we uit naar het vervolg.

9 miles

De bucketlist van **Wim Nieuwenhuijse** schijnt al volledig afgerond zijn (op loopgebied) en inderdaad, hij zet wel een mooie najaarsreeks neer met pr's van 41.30 bij de Maliebaanloop tot 1.02.18 bij de natte en winderige Bruggenloop in Rotterdam. Technisch klopt dat, maar na de bruggen van New York vallen de hindernissen in de Maasstad wel mee. Daar liep hij naar 3.20.16, ook een nieuw pr en wat hij daar verder meemaakte staat iets eerder in dit clubblad

8 miles

Een nieuwe binnenkomer deze keer, want hij is nog maar 1 week junior B en **Luc Orbons** verbeterd al het CR op de 60m tot 7.30. Dat was ook wel te verwachten omdat hij het al in zijn bezit had en hij een week eerder als C-junior al een CR op de 60m horden neerzette, maar de entree mag er zijn.

7 miles

Als lezer moet het je al opgevallen zijn, deze naam ben je nog niet tegengekomen. Maar wees gerust, want **Lorraine Ravestein** loopt in Tilburg weer naar een topprestatie, al is het in deze tijd van crossen lastig om pr's aan te scherpen. In het sterke deelnemersveld van de korte Warandecross is een 5e plek wel gewoon top en ja, de tijd was ook sneller dan ooit en daarmee is 8.13 een persoonlijk parcoursrecord.

6 miles

Een nieuwe naam bij Phoenix, maar wel met een prachtig debuut bij de Maliebaanloop en 6 dagen later al lid van één van de Phoenix-teams bij de Pheidippidesloop. Die 40.33 is genoeg om 7 miles te geven aan **Lysanne Aarden**.

5 miles

Nog een nieuwkomer zoekt de Nijmeegse heuvels op, waar je met wat fantasie inderdaad tot 7 kunt tellen. 57.12 is een prachtige tijd voor **Dorus Bakker** en na een korte check in het archief van uitslagen.nl zou het ook een pr kunnen zijn. (Je overzicht van pr's is van harte welkom bij Peter Verburg).



4 miles

De Koude Polderloop in Nijkerk is al heel kleurrijk en met de nodige overdrijving beschreven op de website, maar de harde cijfers waren van secundair belang. Onterecht, want het nieuwe pr van **Gerrieke Grootemarsink** op de 10 km mag er zijn: 42.24

3 miles

Tradities zijn er om in ere te houden, zeker als het gaat om de Warandeloop. Wie doet dat het beste bij Phoenix? Niemand anders dan **Ad Buijs**, die er dit jaar bij de H60+ zelfs de winst pakte in 21.48, precies 1 tel meer als vorig jaar. Heb je je ingehouden op het laatste stuk Ad?

2 miles

Hij heeft er meestal goed zicht op en heeft verteld dat zijn pr eigenlijk sneller is, maar ja, voor deze 1.01.31 over de 10 Engelse Mijlen krijgt **Simon van den Enden** wel de miles. Misschien is het ook een pr omdat nog nooit na exact deze afstand de finish bereikt werd?

1 miles

Hij wendt voor dat het met het stijgen der jaren te maken heeft dat hij zich vergeten heeft in te schrijven voor de bekendste oktobermarathon van het land, maar wie regelmatig met hem gaat fietsen weet wel beter – het ligt niet aan het ouder worden maar zo is hij nou eenmaal. **Bernard te Boekhorst** hoeft zich dus over zijn geheugen geen zorgen te maken, dat werkt nog als vanouds. Het tweeluik rond Etten-Leur en op Terschelling is de moeite waard en levert de laatste mile op van 2014.

Ik sluit af met 3 eervolle vermeldingen, in de uitslagen zie ik een paar nieuwe namen die een 10 km liepen op de Maliebaan (Aartjan van Pelt) en in Etten-Leur (Mirthe Overkamp) en Marieke Gimbel liep zich over de Nijmeegse

heuvels naar een nieuw pr van 1.07.53. Met de grote voor-sprong en de uitzonderlijke regelmaat dit jaar van Lorraine is 2014 klaar voor de Stermiles. De laatste 2 weken tot aan de Sylvestercross veranderen daar niets meer aan. Het nieuwjaarsgala is dan ook de perfecte gelegenheid om deze prijs der prijzen uit te reiken.

	Oud	Nieuw	Stand
Lorraine Ravenstein	39	7	46
Marijke de Visser	32		32
Lars Janssen	27		27
Annemieke Dunnink	19		19
Luc Reij	18		18
Jeroen Witteveen	17		17
Fieke Witte	6	10	16
Yara van Dee	15		15
Leon Graumans	15		15
Mariska Bun	14,75		14,75
Lisa de Ruiter	13		13
Ad Buijs	9	3	12
Wim Nieuwenhuijse	2	9	11
Lisa Rodenburg	10,75		10,75
Carel van de Werff	10		10

Bas Land	10	10
Eline Bardoe	9	9
Kasper Kerver	8	8
Dennis de Groot	8	8
Luc Orbons		8
Kirsten Huijgen	7,75	7,75
Arjan van der Logt	7	7
Alice Achterberg	6,75	6,75
Bert Kamphorst	6	6
Nida Huijben	6	6
Jinke van der Sluis	6	6
Lysanne Aarden		6
Bart Luijk	5	5
Nadim van Minnen	5	5
Dorus Bakker		5
Gerrieke Grootemarsink	3	4
Pascale Schure	2	2
Simon van den Enden		2
Eric de Jonge	1	1
Siem Uittenhout	1	1
Anton van der Stoep	1	1
Bernard te Boekhorst		1

Verse biologische groente uit Utrechts achtertuin?

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

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



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

12-10-2014 Duinentrail Schoorl

d55
34km 21 Jannet Vermeulen-Stulen 4u08.04

17-10-2014 Herfstloop Lopik

hsen
5km 22 Thierry Kortekaas 22.32

19-10-2014 Marathon van Amsterdam

h35
hele 85 Jaap Vink 2u59.32
hele 947 Auke van der Wilden 4u01.18 p
h40
hele 384 Johan van Eijk 3u27.54
h45
halve 3342 Dimitri Goudoussakis 1u50.00 p
hele 1185 Ralph van Buuren 4u20.40
h55
halve 3303 Barend Janbroers 1u49.51
dsen
halve 3300 Merel van Elk 2u11.07 p

22-10-2014 Maliebaanloop Utrecht

hsen
6km Loc Le 25.26
6km Eddy Halter 32.11
10km Leon Graumans 32.44
10km Arjen van der Logt 34.56
10km Marc Leijters 36.35
10km Jeroen Rodenburg 36.42
10km Jeroen Gresnigt 42.31
h45
6km Godfried Boogaard 34.32
10km Wim Nieuwenhuijse 41.30 p
h50
10km Aartjan van Pelt 44.28 p
10km Paul van Schaik 45.32
10km Diederik de Klerk 48.00
10km Mario van der Lingen 49.18
h55
10km Nico de Jong 60.52
h60
10km Ad Buijs 39.03
dsen
6km Ernestine Elkenbracht 29.13
6km Carla van Koulil 29.27
6km Anja Steenhof 31.33
6km Margo Kestens 35.03
10km Lorraine Ravestein 37.11
10km Lysanne Aarden 40.33 p
10km Marieke Gimbel 45.43

door Peter Verburg

Mis je een uitslag?

Mail deze dan naar

peter.a.verburg@gmail.com



10km Mariska van Sprundel 50.46 p
10km Esther Havekes 60.52
d35
6km Sacha Boomkens 38.16
10km Akke van der Bij 51.46 p
10km Lidwien Koot 59.07
d45
10km Karen Vervoordeldonk 52.48
10km Marja Huiskamp 56.37 p
d50
6km Caro Ebskamp 37.10
10km Katinka Knoop 57.29

25-10-2014 Indoorwedstrijd Dordrecht

mb
60m Yara van Dee 8.41
60m Fieke Witte 8.53 p
60mhrd_76 Fieke Witte 9.34 CR
Fieke haalt een flinke hap af van het record van Yara (9.88).
ver Yara van Dee 4.74
kogel_3 Yara van Dee 11.55

25-10-2014 Beartrail 's-Gravenvoeren (B.)

d55
56km 7 Jannet Vermeulen-Stulen 7u10.34

25-10-2014 Werpvielfkamp Zutphen

h50
kogel_6 Carel van der Werf 9.94
discus_1,5 Carel van der Werf 34.87
speel_700 Carel van der Werf 31.33
kogelsl_6 Carel van der Werf 39.96
gewicht_11 Carel van der Werf 14.20
werpvijfkamp Carel van der Werf 2944

26-10-2014 Marathon Brabant Eindhoven

h40
hele 2 Bernard te Boekhorst 2u44.29
h55
10km 21 Barend Janbroers 46.35
dsen
10km 3 Mirthe Overkamp 44.10 p
d50
10km 7 Karin Muzerie 48.58

UITSLAGEN!

26-10-2014 Wolfskamerloop Huizen

h40
10km 1 Bart Luijk 37.00

1-11-2014 Floracross Boskoop

jb
3km 5 Juras Huijben 13.47

2-11-2014 Laan van Meerdervoort Loop Den Haag

hsen
10km 12 Maarten van Ommen 39.43
h35
10km 54 Rolph Hydra 50.37 p
h60
10km 1 Ad Buijs 41.04

2-11-2014 Maple Leaf Cross Hilversum

hsen
3km 21 Hans Rebers 10.13
3km 30 Lars de Winter 10.34
3km 3 Leon Graumans 9.04
dsen
3km 2 Lorraine Ravestein 10.32
3km 40 Gerrieke Grootemarsink 11.46
3km 44 Lisa de Ruiter 11.59

2-11-2014 Berenloop Terschelling

h40
hele 3 Bernard te Boekhorst 2u45.51

8-11-2014 Herfstindoor Utrecht-G'waard

jb
60m s Luc Orbons 7.37
60m f Luc Orbons 7.30 CR
Luc verbeterde het record dat hij vorig jaar als JC al in bezit had,
mb
60m s Fieke Witte 8.68
60mhrd_76 s Fieke Witte 9.45
60mhrd_76 f Fieke Witte 9.68

9-11-2014 Wintercup (1) Baarn

hsen
3500m 6 Arjen van der Logt 11.40
3500m 28 Sibren van den Berg 14.17
10km 2 Jeroen Rodenburg 34.48
10km 11 Siem Uittenhout 37.33
10km 12 Marc Leijters 37.38
h35
5km 2 Najim el Bouayadi 20.23
dsen
3500m 21 Karin Gorter 13.07

3500m 26 Lisa de Ruiter 13.55
3500m 33 Marieke Gimbel 14.48
ma
3500m 39 Nina van Eijk 22.18

9-11-2014 Nedereindsebergloop Nieuwegein

d55
10,4km 3 Jannet Vermeulen-Stulen 55.29

16-11-2014 Zevenheuvelenloop Nijmegen

hsen
7km 101 Tom Wevers 29.44
15km 66 Maarten van Ommen 0u50.36
15km 141 Robert Hogerwerf 0u54.51
15km 146 Siem Uittenhout 0u55.08
15km 225 Dorus Bakker 0u57.12 p
15km 13 Rob Houtenbos 1u02.28 p
h40
15km 7 Bernard te Boekhorst 0u51.57
15km 862 Dimitri Grigoriadis 1u12.03
15km 1170 Jeroen van den Hoven 1u14.41 p
h45
15km 1414 Rick Gijzen 1u16.17
15km 2536 Eddy Halter 1u29.53
h50
15km 821 Marcel Claessens 1u14.49
h55
15km 202 Barend Janbroers 1u10.41
15km 1346 Nico de Jong 1u33.29 p
h60
15km 812 Paul Roeland 1u49.44 p
dsen
7km 498 Brigit Croonen 40.23
15km 124 Marieke Gimbel 1u07.53 p
15km 240 Kirsten Nienhuis 1u11.33 p
15km 1862 Thalitha Bhugwandass 1u28.19 p
d45
15km 321 Karen Vervoordeldonk 1u22.32 p
15km 578 Fieke Schoots 1u27.57
15km 861 Astrid van Raalte 1u33.47
d50
15km 66 Karin Muzerie 1u16.42
15km 335 Katinka Knoop 1u27.28
15km 343 Emma van Daalen 1u27.41
15km 537 Mieke van Vliet 1u34.34 p

16-11-2014 Scorpiocross Oosterhout

hsen
8540m 11 Hans Rebers 33.12
8540m 20 Rick Soeters 39.34
2860m 1 Arjen van der Logt 9.38

h60
7120m 1 Ad Buijs 27.36

22-11-2014 Holtingerveldtrail Havelte

d55
30km 9 Jannet Vermeulen-Stulen 2u53.01

22-11-2014 Van Elderen bos-crossloop Ommen

h40
Ruud van Suijdam 41.36

22-11-2014 Warandeloop Tilburg

hsen
27 Jeroen Rodenburg 7.25
47 Arjen van der Logt 7.35
97 Lars de Winter 8.16

h60
1 Ad Buijs 21.48

dsen
5 Lorraine Ravestein 8.13
30 Lisa de Ruiter 9.14

29-11-2014 Horaloop Ede

h35
10em 20 Jasper Commandeur 1u09.08
h40
10em 4 Simon van den Enden 1u01.31 p
10em 19 Ruud Kamp 1u08.13

29-11-2014 Crosscompetitie Soest

jb
11 Juras Huijben 10.45
19 Jonathan van Dongen 12.24

ma
4 Nina van Eijk 9.14

mb
9 Nida Huijben 8.50
10 Fieke Witte 9.06

30-11-2014 Vlasakkerloop Amersfoort

hsen
5km 1 Arjen van der Logt 16.33

30-11-2014 't Is voor Niks Marathon Geldrop

d55
42,5km 10 Jannet Vermeulen-Stulen 4u02.07

6-12-2014 Koude Polderloop Nijkerk (Gld.)

h40
10km 2 Bernard te Boekhorst 33.55

dsen
10km 3 Gerrieke Grootemarsink 42.24 p

6-12-2014 Bos en Vallei Circuitcross Wageningen

dsen
3100m 2 Lisa de Ruiter 12.05
5900m 2 Karin Gorter 22.47
5900m 5 Nienke van Pijkeren 25.52
5900m 6 Inge van 't Veer 26.54

7-12-2014 AV Haarlemmermeer cross Hoofddorp

hsen
10km 19 Hans Rebers 40.03

7-12-2014 Bruggenloop Rotterdam

hsen
15km 270 Martijn van der Linden 1u07.45 p
15km 799 Jasper Jongeling 1u12.00 p
h35
15km 331 Rolph Hydra 1u13.23 p
15km 415 Rob Visser 1u13.57 p
h45
15km 22 Wim Nieuwenhuijse 1u02.18 p
h55
15km 75 Barend Janbroers 1u12.47
d50
15km 23 Karin Muzerie 1u17.44
15km 182 Rini van Blokland 1u33.18
d55
15km 1 Jannet Vermeulen-Stulen 1u10.09

7-12-2014 Montferland Run 's Heerenberg

hsen
15km 23 Maarten van Ommen 0u51.35
h40
15km 70 Ruud van Suijdam 1u03.28
h45
15km 576 Eddy Halter 1u30.09
h60
15km 354 Wimjan Schippers 1u40.50

7-12-2014 Duinrellcross Wassenaar

h45
8,5km 14 Frank Staal 38.30

12-12-2014 NSK Trappenloop Nijmegen

hsen
10 etages 5 Sibren van den Berg 54.90
10 etages 6 Nadim van Minnen 55.35

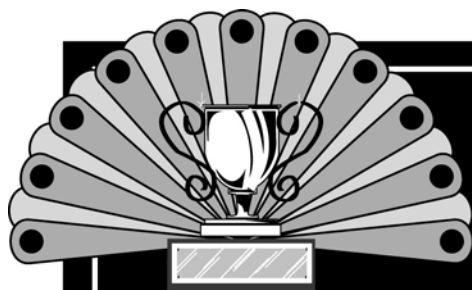
Ron Agterberg



**DE
SCHARRELSLAGER[©]**



Nachtegaalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW

SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

OVERZICHT TRAINERS

Sprint

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

Technisch

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>
Miou Notermans	06-37005887 (kracht)	<miou.notermans@gmail.com>

Midden- & Lange Afstand

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

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Bert van Eijk	030-2203264 (ma, basisgroep en za)	<eijkbos@tele2.nl>
Kirsten de Meijer	(ma, basisgroep)	
Marjon Boers	06-10402632 (ma, basisgroep)	
Barend Janbroers	020-6254944 (ma, midden/snelle groep)	<b.janbroers.01@mindef.nl>
Paul van Schaik	0343-755460 (ma en za)	<pvanschaik000@ziggo.nl>
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)	<diederikdeklerk@planet.nl>
Rixt Bode	06-48634660 (ma, wo en zo)	<rixtbode@gmail.com>
José van Dam	06-36162949 (wo, basisgroep)	<josevandam@ziggo.nl>
Jan Pieter Stam	06-55121941 (wo, basisgroep)	<stamjp@gmail.com>
Karin Muzerie	06-53192078 (wo, middengroep)	<k.muzerie@live.nl>
Hanz van de Pol	06-15696921 (wo)	<hanz@tuxtown.net>
Herman Lenferink	06-53787190 (wo, parktraining Lombok)	<hlenferink@lombok.nl>

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Hadassa de Velde Harsenhorst	030-2718676 (Pup C/mini's ma)	Bas Jubels	06-14631616 (Jun C ma)
Sacha Boomkens	06-46390862 (Pup C/mini's ma)	Mariska Bun	0114-316975 (Jun C ma)
Anne Elevelt	06-18991690 (mini's/Pup C do)	Roos Post	06-54686454 (Jun C do)
Lars de Winter	(mini's/Pup C do)	Vincent Hocq	06-33165650 (Jun B ma)
Fieke Witte	06-44860336 (mini's/Pup C do)	Nadim van Minnen	06-31745989 (Jun B do)
Jorieke Beernink	0346-564859 (Pup B ma en do)	Sibren v/d Berg	06-11179972 (Bostraining zo)
Janna Lukkezen	06-51385695 (Pup B do)		
Luna van Velzen	06-15060982 (Pup B do)		
Julia Orbons	06-14178996 (Pup A1 ma en do)		
Chaya Friedhoff	06-43792995 (Pup A1 do)		
José van Dam	06-36162949 (Pup A2 ma en do)		
Joris Koenders	06-41051629 (Pup A2 ma en do)		
Sibren v/d Berg	06-11179972 (Jun D ma en do)		
Kyra Pluimakers	06-81355910 (Jun D ma en do)		

Invaltrainers

Vivian Boer	06-42946385
Janine Brassé	06-41678857
Jannet Vermeulen	06-28591846
Gerrieke Grootemarsink	06-28598631
Miriam Hentzen	06-24427142
Monique van Schip	0343-754928

Jeugd Differentiatie

Danielle Verkade	06-29310081 (werpen (wo))
Leon Graumans	06-28742600 (MLA (wo))
vacant	06-29438251 (hoog (wo))
Bas Jubels	06-14631616 (sprint (wo))
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	Maurice Beiler
Kinderen 8 t/m 10 jaar	Gymzaal Bangkokdreef	16.00-17.00	Maurice Beiler
Pupillen C + mini's	Sporthal de Dreef	17.15-18.30	Hadassa de Velde Harsenhorst en Sacha Boomkens
Pupillen B	Sporthal de Dreef	17.15-18.30	Jorieke Beernink
Pupillen A 1e jaars	Sporthal de Dreef	17.15-18.30	Julia Orbons
Pupillen A 2e jaars	Overvecht	17.30-18.45	José van Dam en Joris Koenders
Juniores D	Overvecht	17.30-19.00	Sibren v/d Berg en Kyra Pluimakers
Juniores C	Overvecht	17.30-19.00	Bas Jubels en Mariska Bun
Juniores B	Overvecht	19.00-20.30	Vincent Hocq

Woensdag

Kinderen 5 t/m 7 jaar	Atletiek'sCool De Speler Ondiep	14.30-15.30	Maurice Beiler en Sval 't Erve
Kinderen 8 t/m 10 jaar	Atletiek'sCool De Speler Ondiep	15.30-16.30	Maurice Beiler en Sval 't Erve
Juniores BCD (diff MLA)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Leon Graumans
Juniores BCD (diff sprint)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Bas Jubels
Juniores BCD (diff werpen)	Maarschalkerweerd	19.00-20.00	Daniëlle Verkade
Juniores BCD (diff hoog)	Maarschalkerweerd	19.00-20.00	vacant

Donderdag

mini's / Pupillen C	Sporthal Galgenwaard	17.30-18.30	Anne Elevelt, Lars de Winter en Fieke Witte
Pupillen B	Sporthal Galgenwaard	17.30-18.30	Janna Lukkezen, Jorieke Beernink en Luna van Velzen
Pupillen A 1e jaars	Sporthal Galgenwaard	17.30-18.30	Chaya Friedhoff en Julia Orbons
Pupillen A 2e jaars	Sporthal Galgenwaard	17.30-18.30	José van Dam en Joris Koenders
Juniores D	Sporthal Galgenwaard	18.30-20.00	Sibren v/d Berg en Kyra Pluimakers
Juniores C	Sporthal Galgenwaard	18.30-20.00	Roos Post
Juniores B	Sporthal Galgenwaard	18.30-20.00	Nadim van Minnen

Vrijdag

Juniores BCD (diff horden)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans
Juniores BC (regio horden)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans

Zondag

Juniores BCD + pupillen A 2e jaars	bos (vertrek vanaf Maarschalkerweerd)	09.30-11.00	Sibren van den Berg
------------------------------------	---------------------------------------	-------------	---------------------

Sporthal De Dreef, Drielenborchdreef 27, Utrecht
 Sporthal Galgenwaard, Herculesplein 341, Utrecht
 Atletiekbaan Overvecht, Franciscusdreef 4, Utrecht
 Atletiekbaan Maarschalkerweerd, Mytylweg 79, 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	18:30-20:30	Miou Notermans
	krachttraining	Overvecht	19:45-21:00	vacant
Woensdag	sprint	Maarschalkerweerd	18:30-20:00	Mustapha Elorche
	werpen	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Miriam Hentzen
	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
Donderdag	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Jeroen Sengers
	sprint/horden	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Mustapha Elorche
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	vacant
Vrijdag	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	vrije training
	krachttraining	Overvecht	19:00-20:30	Mustapha Elorche
	krachttraining	Overvecht	20:00-21:30	Miriam Hentzen
	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
Zaterdag	horden	Huizen / Soest	10:30-12:30	Henk vd Lans
	bos/heuveltraining	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
	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
Donderdag	baantraining	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm, Henny Meijvis
NB Zorg bij baantrainingen dat je 15 minuten ingeloopt hebt, zodat je om 19:00 aan de oefeningen kunt beginnen.				
Zaterdag	bostraining	Panbos Zeist	14:00-16:00	Joost Borm
	NB verzamelen 13:30 op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			

RECREATIEF

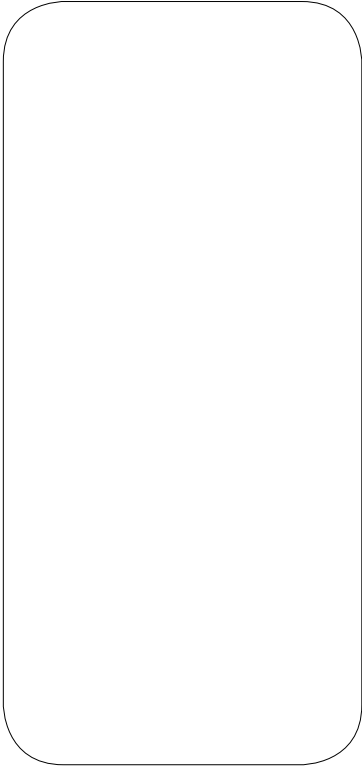
Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	basisgroep - Rixt Bode midden- en snelle groep (gecombineerd, in winterseizoen ook met basisgroep sprint) Bert van Eijk/Paul van Schaik/André Verwei
Dinsdag	zaaltaining	Gerrit Rietveldcollege	20:00-21:30	Marco Antoniotti/Ruud Kamp/Diederik de Klerk
	looptraining (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			
	bostraining	Panbos Zeist	09:15-10:45	Marco Antoniotti/ 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