

# 't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



***Lees snel verder:  
Alles over 50 vlugge jaren!***

# Algemene Informatie

A. V. Phoenix  
opgericht 4 december 1959

<b>BESTUUR</b>	Voorzitter : Arjan Pathmamanoharan 06-27061421 <voorzitter@avphoenix.nl> Secretaris : Marijke Dijkstra 06-38223859 <secretaris@avphoenix.nl> Penningmeester : Iris Kamp-Steverink 030-2893529 <penningmeester@avphoenix.nl> Algemeen : Paul Kommeren 030-2369004 <bestuur@avphoenix.nl> Jeugd : Jannet Vermeulen 030-6665200 <bestuur@avphoenix.nl>
<b>COMMISSIES</b>	Recreanten : Hanz van de Pol 030-2318822 <bestuur@avphoenix.nl> Colours of Athletics : Marijke Dijkstra 06-38223859 <dijkstra_marijke@hotmail.com> CWT : Lia Wijnberger 030-2129788 <cwt@avphoenix.nl> Juniorencommissie : Annabel van Heesbeen 030-2730990 <hermawouters@telfort.nl> Lustrumcie : Paul Kommeren 030-2369004 <reiziger20@yahoo.com> Materiaal : Peter Verburg 0346-573717 <tc@avphoenix.nl> Oudercommissie : Herma Wouters 030-2730990 <hermawouters@telfort.nl> PR-commissie : Sieger de Blok 06-10014345 <prcommissie@avphoenix.nl> Recreantencoörd. : Bart Broex 030-2723905 <recreantinfo@avphoenix.nl> Studentencommissie : Bas Jubels 06-14631616 <studentencie@avphoenix.nl> Technische commissie : Edwin Marquart 06-24261181 <tc@avphoenix.nl> Trainingscoördinator Senioren : Arjan Pathmamanoharan 06-27061421 <trainerscoördinator@avphoenix.nl> Trainerscoördinator Jgd Beleid : Jannet Vermeulen 030-6665200 <de.mare@tiscali.nl> Trainerscoördinator Jgd Uitvoering : <i>vacant</i> Vertrouwenspersoon : Ernestine Elkenbracht 030-2369690 <elk@xs4all.nl> Vrijwilligerscoördinator : Arjan Pathmamanoharan 06-27061421 <vrijwilligerscoördinator@avphoenix.nl> Websitete : Michel Reij 030-2211808 <michel.reij@gmail.com> WOC : Jasper Commandeur 030-6930601 <woc@avphoenix.nl>
<b>SECRETARIAAT</b>	Marijke Dijkstra, Cambridgelaan 597, 3584 DL Utrecht, 06-38223859 (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)
<b>WEDSTRIJD-INSCHRIJVING</b>	Esther Waij, 06-21943298, wsuit@avphoenix.nl. Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl. De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening 3321733 t.n.v. AV Phoenix, Utrecht te worden overgemaakt.
<b>WEDSTRIJDLICENTIE</b>	Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 18,90, junioren EUR 11,80 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.
<b>UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN CLUBKLEDING</b>	Peter Verburg 0346-573717 <peter.verburg@wxs.nl> Recreanten: Bart Broex 030-2723905 Wedstrijd: Marijke Dijkstra 06-38223859 Alle clubkleding via Starshoe te Zeist (zie advertentie elders in clubblad)
<b>MASSEURS</b>	Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan Maaïke, Judith en Hanz klaar in het Paviljoen van de SVDU op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor Maaïke Baudoin, Judith Veldman en Hanz van de Pol kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassage030@gmail.com>
<b>FYSIO</b>	Iedere donderdagavond en eenmaal per maand op woensdag is Marjet Hengeveld als fysiotherapeute aanwezig op atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in het paviljoen. Je kunt ook mailen naar marjet@triastotaal.nl of bellen via via 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippiedreef 61, tel 030-2660662
<b>LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE</b>	Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)
	Per kwartaal Machtiging Acceptgiro U-pas Pupillen EUR 33,00 EUR 35,50 gratis Junioren CD EUR 33,00 EUR 35,50 gratis Senioren /Jun AB EUR 42,00 EUR 44,50 EUR 21,00 Studenten EUR 33,00 (op vertoon van kopie lidmaatschap Olympos; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart)
	Bij blessures, zwangerschap e.d. bedraagt de contributie EUR 5,- (zelf aangeven bij de ledenadministratie). 50 % korting bij U-pas vanaf 17 jaar en vanaf elk derde gezinslid. Opzegging van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk plaatsvinden, de contributie van het lopend kwartaal blijft daarbij volledig verschuldigd.

**'t Phoentje****Een uitgave van:**

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

**Internet**

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

**Redactie**

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

**Redactie-adres**

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

**E-mail**

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

**Advertenties**

PR-commissie,  
Sieger de Blok  
06-10014345  
[prcommissie@avphoenix.nl](mailto:prcommissie@avphoenix.nl)

**Ledenadministratie**

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

**Coverfoto**

Het lustrumjaar is begonnen!

**2009: Phoenix vliegt weer uit!**

Het jaar is nog maar 6 weken oud en toch is Phoenix al gesignaleerd in heel het land, van Egmond tot Kerkrade, maar het blijft niet bij atletiek. Ook van de kou is al goed gebruik gemaakt door op de ijzers over Loosdrechtse Plassen en Alblasserwaardse sloten te glijden. En ook in het buitenland was genoeg te doen op atletiekgebied, er zijn wedstrijden te doen in plekken als Dortmund en Gent, Lanzarote is dan weer een lekkere plek om te trainen. Deze trend zal ook goed voortgezet worden, er zal in de loop van het jaar veel Phoenix-nieuws te melden zijn uit plekken als Londen, Oslo, Berlijn en het trainingskamp in Portugal. Maar vooral ook komt de wereld naar Phoenix toe op 14 juni!

Dit Phoentje staat vooral ook in het teken van het lustrumjaar, dat op 16 januari officieel van start gegaan is met een prachtig feest voor heel Phoenix en op 9 februari nog een extra verrassing met de uitverkiezing van Herman Lenferink als Utrechts Sportcoach 2008 en Phoenix als Utrechtse Sportvereniging 2008.

En er gebeurt natuurlijk veel meer, alles kun je lezen in dit eerste Phoentje van 2009. Je kunt nog even terugkijken naar de laatste belevenissen van 2008, maar ook kun je lezen wat er in januari allemaal al gedaan is en verder veel nieuws over alles wat er de komende maanden te zien en te beleven is bij Phoenix. Sla je vleugels mee uit op weg naar al die leuke wedstrijden, ga de stad in om je favoriete plekken op te zoeken en kom bij alle speciale activiteiten kijken en meedoen!

*Bart Broex*

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

**Vrijdag 20 maart 2009**

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

## 2009: AV Phoenix 50 jaar!

2009 is het jaar waar we zo lang naar toe hebben gewerkt en geleefd! We zijn er klaar voor!  
Ons lustrum! 50 jaar Phoenix!

In de Lustrumuitgave van het 25-jarig bestaan las ik een paar schitterende stukjes, waarvan ik jullie een passage niet onthouden wil:

'Het is najaar 1959 en in Utrecht heeft nog niemand gehoord van Hoog Catharijne. Als je komend vanuit Zuilen snel naar Tuindorp wilt, neem je een tussendoor-weggetje tussen de weilanden die later zullen worden overwoekerd door de flats van Overvecht.'

In datzelfde najaar stappen enkele leden van de atletiekvereniging Hermes op uit onvrede met een besluit tijdens de Algemene Ledenvergadering en richten op 4 december 1959 een nieuwe atletiekvereniging op: AV Phoenix. Nog geen twee maanden na de oprichting van de Christelijke atletiekvereniging Vitesse (17 oktober 1959), ook in Utrecht! Het is nu anno 2009 opmerkelijk dat de verenigingen Hermes en Vitesse er niet meer zijn (na de fusie in 2004 tot U-Track). Wie had toen durven dromen dat Phoenix 50 jaar later als één van de krachtigste atletiekverenigingen van Nederland met richting de 600 leden actief zou zijn?!

In een Hink-Stap-Sprong (Beleidsplan 2006-2009) hebben we de laatste paar jaar grote sprongen voorwaarts gemaakt en zien we dat Phoenix zowel op sportief als maatschappelijk gebied een vooraanstaande rol inneemt. In Utrecht én op Landelijk niveau!

2008 was een topjaar in de aanloop naar ons Lustrum waarin we de basis hebben afgerond voor een nieuwe fase die Phoenix in 2009 in zal slaan. Een jaar met veel hoogtepunten, waarvan ik er enkelen met u delen wil:

1) een bevestiging op het gevoerde beleid kregen we aan het begin van 2008 met de nominatie tot sportvereniging van de stad Utrecht en enkele weken later de nominatie van sportbestuur van zelfs heel Nederland  
2) in 2008 heeft Phoenix 3 nieuwe toptrainers weten aan te trekken in de naam van Jeroen Sengers (sprint), Nader Shirazeh (kracht) en Henk vd Lans (horden). Het is de voorbode van prestaties op een hoger niveau in de komende jaren  
3) prestaties, waar we nu al van kunnen genieten. Voor het eerst sinds 1991 werd in 2008 weer eens meer dan 1 individuele medaille gewonnen bij de senioren op Nederlandse Kampioenschappen. Saskia van Vugt was de grossier in medailles op de NK10.000, NK Senioren (5000m) en NK Weg (halve marathon). Maar ook verschillende andere prestaties waren van hoog niveau en laten zien dat Phoenix weer naar boven kijken kan.



- 4) een uniek samenwerkingsverband met Olympos, waardoor Phoenix in de komende jaren een nog betere doorstroming zal kennen vanaf de universiteit
- 5) een nieuwe structuur bij de jeugd met maar liefst 15 nieuwe extra jeugdtrainers
- 6) de memorabele wedstrijd rond de kwalificatie van Hilda Kibet en Lornah Kiplagat. Wat was het mooi en heeft iedereen genoten.

We zien dat de samenleving verhardt onder het motto vrijheid van meningsuiting en dat verschillende groeperingen in Nederland harder tegenover elkaar komen te staan. Phoenix laat met veel kracht en energie zien hoe op een positieve manier wel kan worden bijgedragen aan een multiculturele samenleving. De werkgroep Marokkaanse vaders is één van die positieve uitwerkingen, die aantoonbaar resultaat heeft opgeleverd.

We staan nu met 2 benen in 2009! Een bijzonder jaar, maar zoals gezegd een jaar ook waarin Phoenix een nieuwe fase wacht. Naast het Lustrum (met het WR Festival op 14 juni als één van de hoogtepunten) wachten grote nieuwe uitdagingen:

- 1) nieuwe ontwikkelingen in Colours of Athletics, waaronder de opzet van een vrouwen loopgroep
- 2) de detailuitwerking naar een nieuwe atletiekbaan op Maarschalkerweerd. Over 2 jaar zal de huidige atletiekbaan Maarschalkerweerd waarschijnlijk niet meer bestaan en zullen we een bijzonder nieuw onderkomen hebben
- 3) verdere uitwerking van de weg naar topsport naast het blijven aanbieden van goede en gevarieerde breedtesport. De basis aan faciliteiten en trainers ligt er. Met specifieke extra's kan het klimaat richting topsport een extra dimensie krijgen
- 4) de komst van een verenigingsmanager per april 2009!

Zelf heb ik straks bijna 4 jaar sturing gegeven aan Phoenix als vereniging en zie dit als een mooi moment om het stokje in maart over te dragen. Ook Paul Kommeren zal dan het bestuur verlaten. Fris bloed voor nieuwe uitdagingen. In de afgelopen 6 maanden is binnen het bestuur hard gewerkt aan de continuering van het huidige bestuur. We zijn dan ook zeer verheugd te kunnen melden, dat voor beide posities zeer goede nieuwe kandidaten gevonden zijn.

Maikel Waardenburg hebben we leren kennen als een analist, die met visie en kijk meedenkt in de opmars naar verbeteringen. Hij is in het najaar al gestart in de CWT en is in onze ogen de perfecte kandidaat om Paul Kommeren op te volgen.

Maar ook voor de positie van voorzitter kunnen we een bijzondere kandidaat presenteren. Hij heeft al een zeer ruime ervaring met het Phoenix bestuur (10 jaar penningmeester in de jaren '90), is op vele andere fronten actief geweest (zoals organisatie NK Senioren '04 en NK Junioren '07) en is ook als ouder actief binnen Phoenix. Dit is niemand minder dan Edwin vd Berg. Een duizendpoot, waarbij wij als bestuur er zeker van zijn dat dit DE kandidaat is om Phoenix een nieuw tijdperk in te loodsen!

Voor nu wens ik namens het bestuur alle leden een heel uitdagend en gezellig Lustrumjaar toe. Met vele onvergetelijke activiteiten, feestjes, bijzondere trainingen en goede prestaties!

*Arjan Pathmamanoharan*

### **Betere schoonmaak kleedruimtes/toiletten Maarschalkerweerd**

Per 4 februari zullen de kleedruimtes en toiletten van atletiekbaan Maarschalkerweerd beter worden schoongemaakt. De schoonmaak van deze accommodatie was het bestuur al jaren een doorn in het oog. Op Overvecht wordt sinds 2006 de schoonmaak zelf door ons als vereniging geregeld.

Eind 2008 is samen met het bestuur van U-Track besloten meer te investeren in de schoonmaak van Maarschalkerweerd en onze eigen schoonmaakster van Overvecht ook de vraag voor te leggen om Maarschalkerweerd in de schoonmaak mee te nemen.

Vanaf 4 februari zal iedere woensdag een extra schoonmaak plaatsvinden voor de recreantentraining. In eerste instantie is het een pilot tot eind april en als het bevalt zal het worden gecontinueerd.

Indien er na deze week nog klachten blijven bestaan rondom de schoonmaak van Maarschalkerweerd, dan horen wij het graag als bestuur.

### **Herman Lenferink en AV Phoenix genomineerd voor Sportprijzen Utrecht!**

Phoenix is door een adviescommissie van Gemeente, Vereniging Sport Utrecht, Algemeen Dagblad en Topsporters over 2008 tweemaal genomineerd voor de Utrechtse Sportprijzen. Het is de eerste keer dat een trainer van Phoenix onder de nominaties valt. Als vereniging haalde Phoenix over 2007 ook al de laatste drie en wist Orca uiteindelijk de hoofdprijs binnen te halen.

Herman is bij Phoenix al lang als trainer actief en sinds 2006 ook trainer van de Selectiegroep MLA. In het eerste jaar had de groep veel te kampen met blessures, maar in het afgelopen jaar is de opmars van alle atleten absoluut gebleken. Met vele plaatsen op het ereschavot, Nederlandse titels van Saskia van Vugt, Dennis Weijers en Bernard te Boekhorst en twee medailles op Europees Niveau van Bernard is een mooie stap voorwaarts gezet.

Ook vele PR's zijn in het afgelopen jaar gesneuveld. Daarnaast heeft Herman een organisatie rondom z'n groep neergezet, die het steeds meer mogelijk maakt om op goed niveau verder te werken aan verbeteringen.

Na een jaar met vele grote kampioenschappen, heeft Phoenix zich in 2008 op vele verschillende fronten verder ingezet. Op het gebied van Colours of Athletics neemt de vereniging een prominente rol binnen de stad in, met jeugdbeleid zijn weer nieuwe stappen gezet,

Phoenix heeft diverse nieuwe Toptrainers aangetrokken, op gebied van samenwerking in de regio spelen we een goede rol en daarnaast worden toch steeds ook weer mooie grote en creatieve evenementen neergezet. Kortom, een vereniging om trots op te zijn...

### 5e Dag van de Baanatletiek

Op zaterdag 28 maart 2009 organiseert de Atletiekunie op Papendal haar 5e Dag van de Baanatletiek. Deze dag is bedoeld om trainers en kaderleden op de hoogte te brengen van ontwikkelingen binnen de atletiek- en sportwereld. De titel van deze 5e dag luidt: 'Wie geeft 't stokje door'. Communicatie van de vereniging staat centraal.

Voorheen werd dit evenement 2 jaarlijks aangeboden. Nu is de Themadag Jeugd en Dag van de Baanatletiek samengevoegd. Op deze dag zal wel steeds een aantal workshops en presentaties specifiek voor jeugd worden aangeboden.

Van Phoenix verzorgen Arjan Pathmamanoharan en Sandra Meeuwse op deze dag twee verschillende workshops. Kijk voor meer informatie, inschrijven en het volledige programma met andere interessante workshops en praktijksessies op deze website. In overleg met de penningmeester is voor een aantal leden een vergoeding mogelijk. Inschrijven vóór 8 maart 2009!

### Ontknoping Maarschalkerweerd in eindstadion....

Sinds ons vorige clubblad is er wederom zeer veel gebeurd rondom de komst van de nieuwe atletiekbaan op Maarschalkerweerd.

In drie werkgroepen (Sociale Veiligheid, Inrichting baan en gebouwen en Detaillering atletiekbaan) zijn met alle partijen uitgebreide plannen opgesteld in overleg met alle instanties. Momenteel gaat het om de laatste details die een handtekening mogelijk moeten maken van alle partijen.

Vooraf de inrichting en verhuizing van het Paviljoen en de eisen aangaande de atletiekbaan vergen detailliekennis en energie van de diverse betrokkenen. De inschatting momenteel is dat in februari/maart de finale voorstellen er moeten liggen.

Dan ligt de volgende tijdsplanning voor ons:  
februari/maart 2009:

finale voorstellen gereed voor ondertekening  
maart 2009:

ondertekening door alle partijen  
april - december 2009:

verder ontwerp en aanbesteding

2010: bouw nieuwe locatie

2011: in gebruikname nieuwe atletiekaccommodatie  
Maarschalkerweerd

Voor meer details kunnen je ook altijd even vragen bij Edwin Marquart of Edwin vd Berg, die nauw bij deze werkgroepen betrokken zijn.

Namens het bestuur,

*Arjan Pathmamanoharan*



## 2009: Een jaar vol verrassingen!

Het lustrumjaar is aangebroken en dat betekent een druk jaar voor de vereniging en al haar vrijwilligers, maar vooral ook een erg leuk en feestelijk jaar!

### Verenigingsmanager en combinatiefunctie

Nadat tijdens de ALV in november de inzet van een Verenigingsmanager is goedgekeurd, is de zoektocht naar een geschikte persoon begonnen. Inmiddels hebben zich al 6 kandidaten aangemeld die in februari uitgenodigd zullen worden voor een gesprek. Edwin van den Berg, (die zich kandidaat heeft gesteld als de nieuwe voorzitter van Phoenix!) en Jannet houden zich hier vanuit het bestuur mee bezig. Daarnaast wordt samen met de Gemeente bekeken of een Combinatiefunctie ingevuld kan worden voor Atletiek.

Momenteel wordt gezocht naar één persoon voor Phoenix en één persoon voor U-track die elk voor ongeveer 20 uur per week aangesteld zullen worden. De Combinatiefunctionaris zal trainingen voor de jeugd van de vereniging gaan verzorgen en de jeugd op scholen en in de wijk Overvecht kennis laten maken met atletiek. De Gemeente heeft daarnaast groen licht gegeven voor de aanschaf van een bakfiets met atletiekmaterialen. Daarmee kunnen diverse wijkactiviteiten bezocht en opgezet worden, voor Colours of Athletics en door de Combinatiefunctionaris. Een mooie aanwinst voor de atletiek in Utrecht!

### NK 10.000 meter en bedrijvenloop 14 juni

De grootste activiteit die dit jaar georganiseerd zal worden is het WR-festival. Samen met Arjan en nog vijf andere enthousiastelingen zijn we inmiddels al anderhalf jaar bezig om een uniek evenement neer te zetten. Ook in de sub-commissies (ja, zo groot is het al!) zijn de laatste maanden nog meer Phoenix-leden aangeschoven. Daarnaast is de hulp ingeschakeld van stagiaires voor de uitwerking van diverse onderdelen die door de kerncommissie begeleid zullen worden.

Noteer 13 en 14 juni dus alvast in de agenda want dit mag je niet missen! Zo is op 14 juni het Nederlands Kampioenschap 10.000 meter waarbij we zoveel mogelijk Phoenix atleten aan de start hopen te zien. Aanmelden kan tot 1 juni 2009. Ook zal er een bedrijvenloop zijn waarvoor iedereen zich kan aanmelden. Teams van 5-10 personen doen gezamenlijk een aanval op het Wereldrecord van de vrouwen dat staat op 29.31,78. Een hele uitdaging en geen gemakkelijke opgave, ook niet voor 10 personen! We zullen voor de minder getrainde werknemers dan ook clinics gaan aanbieden in de weken voorafgaand aan het festival.



Naast de Wereldrecordaanval die aan het einde van de avond plaats zal vinden (en waar het toch allemaal om te doen is), is het grootste onderdeel van het WR-festival het scholenproject.

### Scholenproject en sponsorloop voor Phoenix jeugd

Christijn Hesselink heeft speciaal voor dit evenement het lespakket 'Sport ontmoet Cultuur' ontworpen dat bestaat uit 10 lesbrieven met diverse thema's als geschiedenis, leefomgeving, sport en muziek. Inge Hassink, moeder van Kasper Bakker, heeft de tekst in een fantastische lay-out gegoten.

In totaal doen 11 Utrechtse basisscholen met 1300 leerlingen uit groep 5 t/m 8 mee aan dit project, waarbij de leerlingen actief aan de slag zullen gaan met het land Kenia of Ethiopië. Elke klas zal ook twee workshops uitkiezen zodat ze in de klas muziek gaan maken (Djembe), Afrikaans koken of Afrikaans dansen. Trainers van Phoenix zullen de scholen bezoeken met een atletiekclinic om de kinderen alvast klaar te stomen voor de afsluitende sponsorloop op 14 juni. De leerlingen zullen geld inzamelen voor een goed doel uit Ethiopië of Kenia. De jeugd van Phoenix krijgt ook de kans om geld in te zamelen voor het goede doel en mee te doen aan deze sponsorloop.

Informatie zal via de trainers en de website verspreid worden, dus houdt dit goed in de gaten! Alle deelnemers aan de sponsorloop zullen eerst een clinic van een topsporter volgen die speciaal daarvoor naar Utrecht zal komen. Overigens kunnen wij de hulp van de ouders erg goed gebruiken om alles in goede banen te leiden, binnenkort zal er dan ook een beroep op jullie worden gedaan! Het hoogtepunt van dit project wordt natuurlijk het ontmoeten en ontmoeten van de absolute topatleten die een aanval zullen doen op het Wereldrecord. Tijdens het onderwijsproject zullen de leerlingen via een 'buddy-systeem' al in contact komen met atleten uit Kenia en Ethiopië en voor hen mooie spandoeken gaan ontwerpen.

Of het Wereldrecord verbroken zal worden is natuurlijk nog even afwachten, maar dat het een speciale avond zal worden die deze kinderen nooit meer zullen vergeten staat vast!

### **Korte mededelingen**

- Op 7 februari zal gestart worden met een trainerscursus Recreatieve Loopgroepen voor vrouwen. Op drie zaterdagdagen zullen maar liefst 17 vrouwen opgeleid worden om vervolgens vanaf maart 2009 vrouwen in de wijk aan het hardlopen te krijgen.

- In maart wordt het jaarverslag van bestuur en commissies weer bij iedereen bezorgd wat tijdens de ALV van 27 maart 2009 centraal zal staan. Noteer dit vast in de agenda, want we hopen zoveel mogelijk van jullie hier te zien! Helemaal omdat we ook afscheid zullen nemen van onze voorzitter Arjan, die de laatste 3 jaar zoveel enthousiasme in de vereniging heeft gestopt en dat natuurlijk niet ongemerkt voorbij kan gaan! Naast Arjan zal ook Paul Kommeren zijn bestuurstaak neerleggen. Voor beide functies hebben zich inmiddels Edwin van den Berg (voorzitter) en Maikel Waardenburg (bestuurslid algemeen) gemeld.

- Op 20-22 maart is het jaarlijkse clubkamp voor senioren waarvoor alle sprinters, MLA-ers, Recreanten, Studenten en basisgroepleden zich op kunnen geven. Het junioren clubkamp is van 10-12 april.

- De studentencommissie heeft de smaak goed te pakken met het organiseren van vele leuke activiteiten en verspreidt sinds kort zelfs een zeer professionele nieuwsbrief! Vanaf januari 2009 kunnen studenten die in Utrecht studeren alleen nog studentenkorting krijgen door lid te worden van Olympos. Heb je dus nog geen sportkaart, koop die dan snel!

Dan wens ik tot slot iedereen heel veel succes met alle wedstrijden en het organiseren van al die activiteiten die dit jaar al gepland staan! We laten ons graag verrassen!

Namens het bestuur,

*Marijke Dijkstra*  
Secretaris

### **Edwin vd Berg: beoogd nieuw voorzitter!**

Tijdens de nieuwjaarstoespraak is bekend gemaakt dat Edwin van den Berg de beoogd opvolger is van mij als voorzitter van AV Phoenix per eind maart 2009. Het bestuur is zeer verheugd met de aanstaande benoeming van Edwin tot nieuwe voorzitter, mede ingegeven door z'n lange en brede staat van dienst binnen Phoenix en z'n ervaring op zeer veel fronten.

Ook Maikel Waardenburg werd gisteravond gepresenteerd als de beoogd opvolger van Paul Kommeren, die eind maart ook het bestuur verlaten gaat.

Het betekent voor de vereniging dat het bestuurskader voor een groot deel tot 2012 is geborgd.

Edwin (46) is als penningmeester in het bestuur van AV Phoenix eerder actief geweest tussen 1991 en 2001. Daarna heeft hij ondermeer in het organisatie-team gezeten van de Nederlandse Kampioenschappen Senioren (2004) en Junioren (2007). Als vader van Sibren heeft hij ook een connectie met de jeugdafdeling.

Op gebied van de wedstrijdssport zelf heeft Edwin zich onderscheiden als een fanatiek atleet. In 1981 wist hij zich net niet te plaatsen voor de EK Junioren in Utrecht, maar was later op verschillende Nederlandse Kampioenschappen actief. In z'n periode als master was hij jarenlang ploegleider van de competitieploeg en acteerde hij op verschillende Europese Kampioenschappen.

Momenteel is Edwin nog actief als 1 van de 22 Unieraadsleden (2e kamer Atletiekunie). In de afgelopen maanden heeft Edwin achter de schermen al diverse belangrijke taken opgepakt, zoals de inrichting van de nieuwe baan van Maarschalkerweerd en de voorbereiding op de komst van de verenigingsmanager.

*Arjan Pathmamanoharan*

**Tegen inlevering van deze  
advertentie 10% korting op  
alle onderdelen**



Hondsrug 30 -31 3524 BP Utrecht tel/fax 030 - 2894581 [www.veloplan.nl](http://www.veloplan.nl)





***Feest!!!***



## Vrijwilligers: Tot ziens en bedankt!

Niet als mijn functie als voorzitter, ga ik in maart ook mijn rol als vrijwilligerscoördinator neerleggen. Ruim drie jaar heb ik dit beleid binnen Phoenix met veel plezier vormgegeven en had vooraf niet kunnen indenken dat ik met zoveel verschillende menselijke kanten te maken krijgen zou. Het waren dan ook boeiende jaren, waarin ik mezelf heb verrijkt en veel heb geleerd. Nu met de komst van de verenigingsmanager en een goed lopend vrijwilligerskader is het ook een prima moment om eruit te stappen en het stokje over te dragen aan nieuwe gezichten.

Bij mijn komst in het bestuur in 2005 heb ik het vrijwilligersbeleid naar het bestuur toetrokken. Iets, waar ik daarna nooit spijt van heb gehad. Het was ook eigenlijk de enige functie, waarvoor ik nooit op zoek ben gegaan naar opvolging. Niet omdat ik dacht hierin de beste te zijn binnen Phoenix, maar wel om zo de lijntjes met de commissies en het kader zo kort mogelijk te houden. Discussies over de competenties van mensen en de effecten die specifieke wisselingen hadden, waren zeer leerzaam. Maar ook de zoektocht naar persoonlijke uitdagingen van mensen, die met plezier in hun vrije tijd zich inzetten voor onze vereniging.

Het zijn de elementen die het vrijwilligerswerk kenmerken en de basis zijn voor een gezond beleid. Het standaard vullen met een naam of het altijd maar weer opnieuw organiseren van hetzelfde zijn gevaren die op de loer liggen in tijden dat te weinig tijd gestoken wordt in het persoonlijke aspect. Juist dit laatste betaalt zich later altijd weer uit en sterker nog: kan zorgen voor een impuls!

Het toekomstig bestuur adviseer ik dan ook absoluut dit vrijwilligersbeleid niet uit te besteden en met zorg voort te blijven zetten. Het is de basis van een ge-olie-de machine, die een vereniging als Phoenix nodig heeft om juist die extra stappen te kunnen zetten. Stappen die door hetzelfde kader ook in de afgelopen jaren zijn gezet. Al die mensen die het enthousiasme hebben gevonden binnen onze vereniging en zich zo enorm voor al die ontwikkelingen hebben ingezet, wil ik via deze onpersoonlijke weg nog eens bedanken! Het heeft mij die extra energie gegeven in mijn kaderfuncties om er ook meer uit te halen dan een normale inzet.

Voor nu wil ik nog een keer afsluiten met de nieuwe kaderleden in de afgelopen maanden en de resterende vacatures, waarmee we ons bestuursjaar uitluiden gaan.

### Nieuwe kaderleden

In de afgelopen maanden zijn de volgende nieuwe kaderleden bij Phoenix van start gegaan:

Voorzitter:	Edwin vd Berg (per april 2009)
Bestuurslid:	Maikel Waardenburg (per april 2009)
Adviseur bestuur:	Annemarie Weeda (per april 2009)
Jeugdtrainerscoördinator:	Maaïke Groendijk (per maart 2009)
Trainer horden:	Henk vd Lans
Trainerscoördinator Sen:	Paul Kommeren (per okt. 2009)
Technisch vormg website:	Jeroen Witteveen
Studentencommissie:	Renee Kooger
Phoentje Jeugd:	Rebecca van Balen
WOC:	Marcel Ribbers
WR Festival Jeugd:	Elsa Martens
WR Festival Randzaken:	Gijs Stevers
CWT Jeugdloop:	Nienke van Pijkeren

Deze 13 mensen wil ik heel erg veel plezier en succes toewensen bij hun nieuwe kaderwerk!

### VAKANT

Momenteel zijn de volgende functies nog open:

1. 1 lid PR commissie
2. Financieel ondersteuner penningmeester
3. 1 verslaggever voor de website (MLA)
4. 1 verslaggever voor de website (Sprintgroep)

Heb je ideeën voor bovenstaande functies, laat het weten aan het bestuur. Het is de bedoeling in ieder geval de eerste twee functies voor maart 2009 weer te hebben opgevuld.

*Arjan Pathmamanoharan*  
Vrijwilligerscoördinator

Februari 2009

wo	11 - 14	Londenreis studenten / Hyde park relay (14 feb)	London
za	14 - 15	NK indoor	Apeldoorn
vr	20	Studentenententje + stappen bij Maaik: studentencommissie@avphoenix.nl	
za	21 - 22	NK indoor Meerkamp & Masters (alleen 3000m)	Apeldoorn
di	24	Cursus jeugd-EHBO voor jeugdtrainers	Clubhuis Kampong
do	26	Traditie studentenborrel	
za	28	NSK indoor	Apeldoorn
za	28 - zo 1	NK cross	Gilze-Rijen

Maart 2009

zo	1	NK cross	Gilze-Rijen
zo	1	2e Phoenix Oriëntatieweek, organisatie: WOC	Lange duinen, Soest
zo	1	NK indoor Masters (alles muv 3000m)	Apeldoorn
di	3	Cursus jeugd-EHBO voor jeugdtrainers	Clubhuis Kampong
vr	6	Kopijsluiting 't Phoentje (jaarverslag)	
za	7	NSK cross	Wageningen
zo	8	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
vr	13	Groot Trainersoverleg	Paviljoen Maarschalkerweerd
za	14	NK halve marathon (CPC-loop)	Den Haag
vr	20	Kopijsluiting 't Phoentje	clubblad@avphoenix.nl
vr	20 - 22	CLUBKAMP SENIOREN	grote verrassing
wo	25 - 29	EK indoor Masters	Ancona (Italië)
do	26	Traditie studentenborrel	
vr	27	ALGEMENE LEDENVERGADERING	Paviljoen Maarschalkerweerd
za	28	Strandtraining	volgt nog
za	28	Dag van de Baanathletiek	Papendal Arnhem

April 2009

za	4	CLUBCROSS 25 JAAR	Panbos
vr	10 - 12	CLUBKAMP JUNIOREN	grote verrassing
za	11	Pupillencompetitie 1e wedstrijd	nog onbekend
ma	13	Utrecht marathon	Jaarbeurs Utrecht
za	18	Competitie Junioren C/D 1e wedstrijd	nog onbekend
zo	19	Competitie Senioren 1e wedstrijd	nog onbekend
zo	19	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
za	25	BATA-4444-RACE	Nijmegen-Enschede
za	25 - ??	Trainingskamp senioren	Portugal

Mei 2009

vr	1	1e Track meeting	Atletiekbaan Overvecht
zo	3	Competitie Junioren B 1e wedstrijd	nog onbekend
vr	8	Kopijsluiting 't Phoentje	
za	9	Pupillencompetitie 2e wedstrijd	nog onbekend
zo	10	Competitie Junioren A 1e wedstrijd	nog onbekend
zo	10	Competitie Masters 1e wedstrijd	nog onbekend
zo	10	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
zo	10	LUSTRUMACTIVITEIT IN WILHELMINAPARK met scholieren	Wilhelminapark Utrecht
za	16	Competitie Junioren C/D 2e wedstrijd	nog onbekend
zo	17	Competitie Senioren 2e wedstrijd	nog onbekend
zo	17	NK teams senioren	Den Haag
do	21 - 22	NSK baan	Nijmegen
vr	22	2e Track meeting	Atletiekbaan Overvecht

## Agenda

---

### Juni 2009

ma	1	FBK-games met Phoenix delegatie	Hengelo
vr	5	NSK teams	nog onbekend
za	6	Pupillencompetitie 3e wedstrijd	nog onbekend
zo	7	Competitie Junioren B 2e wedstrijd	nog onbekend
za	13 - 14	WR FESTIVAL 2009	Atletiekbaan Overvecht



za 13: Utrechtse Ploegen Meerkamp dag 1  
za 13: 3e Track meeting  
za 13: Phoenix zomerfeest  
zo 14: Utrechtse Ploegen Meerkamp dag 2  
zo 14: Afrika Festival  
zo 14: NK 10.000m  
zo 14: RECEPTIE 10e LUSTRUM AV PHOENIX  
zo 14: Jeugd sponsorloop Utrecht  
zo 14: WR-aanval 10.000m vrouwen



za	13 - 14	NK Masters (alles mvv kogelslingeren)	Oosterhout
zo	14	Competitie Junioren A 2e wedstrijd	nog onbekend
zo	14	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
za	20	Competitie Junioren C/D gebiedsfinales	nog onbekend
zo	21	Competitie Senioren 3e wedstrijd	nog onbekend
vr	26	Kopijsluiting 't Phoentje	
vr	26 - 28	NK Junioren	Emmeoord
zo	28	Competitie Masters 2e wedstrijd	nog onbekend

### Juli 2009

vr	10	4e Track meeting	Atletiekbaan Overvecht
----	----	------------------	------------------------

### Augustus 2009

za	1 - 2	NK Atletiek	Amsterdam
vr	7	5e Track meeting	Atletiekbaan Overvecht
di	11	Infomarkt nieuwe studenten (datum nog ovb)	De Uithof
za	15 - 23	WK atletiek	Berlijn

### September 2009

vr	4	6e Track meeting	Atletiekbaan Overvecht
vr	4	Kopijsluiting 't Phoentje	
zo	6	NK 10 km weg (Tilburg Ten miles)	Tilburg
za	12	Veluweloop	Wageningen
za	12	Competitie Junioren C/D landelijke finales	nog onbekend
za	12	Pupillencompetitie finale	Veenendaal
zo	13	Competitie Junioren B finale	nog onbekend
zo	13	Competitie Masters finale	nog onbekend
zo	13	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
zo	20	Competitie Senioren promotie/degradatie	nog onbekend
zo	27	Singelloop Utrecht	Catharijnesingel

Oktober 2009			
za	3	CLUBKAMPIOENSCHAPPEN	Maarschalkerweerd (ovb)
zo	18	25 JAAR MALIEBAANLOOP	Maliebaan Utrecht
vr	23	Kopijsluiting 't Phoentje	
za	31	30e Pheidippidesloop	Maarschalkerweerd
November 2009			
zo	8	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
za	21	JUBILEUMFEEST LUSTRUM AV PHOENIX	nog onbekend
vr	27	Kopijsluiting 't Phoentje	
December 2009			
vr	4	50e verjaardag AV Phoenix	
zo	13	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil

De jeugdafdeling van AV Phoenix heeft per 1 april plaats voor een

AV Phoenix krijgt nog een keer de mogelijkheid tot het aanstellen van een

### ***C-junioren TRAIN(ST)ER***

- o kun je C-junioren in een breed scala van atletieknnummers op weg helpen...
- o ben je beschikbaar op de donderdagavond...
- o ben je bereid ook zo af en toe mee te gaan naar wedstrijden...
- o vind je het leuk om in een grote groep van jeugdtrainers samen te bouwen aan een sterke jeugdafdeling...

dan ben jij mogelijk de train(st)er die wij zoeken en vragen wij je om contact op te nemen met Jannet Vermeulen (030-6665200) zodat we kennis kunnen maken.

Voor het geven van training bij de AV Phoenix is een (bescheiden) onkostenvergoeding beschikbaar die samenhangt met (atletiek)opleiding en ervaring.

### ***Combinatiefunctionaris (0,5 fte)***

De combinatiefunctionaris gaat 60% van deze tijd besteden aan atletiekstimulering van jeugd, voornamelijk in de wijken Overvecht en Zuilen (atletiek op scholen, sportexperience, activiteiten in het kader van Colors of Athletics, bakfietsproject) en 40% van deze tijd jeugdathletiektrainingen geven bij Phoenix.

Ben je geïnteresseerd in een oriënterend gesprek over de verdere inhoud van deze baan of wil je weten of jij in aanmerking zou kunnen komen, neem dan contact op met Jannet Vermeulen, 030-6665200.

### ***De deadlines voor het Phoentje in 2009!***

30 januari  
 6 maart (jaarverslag)  
 20 maart  
 8 mei  
 26 juni  
 11 september  
 23 oktober  
 27 november

## Opnieuw Toptrainer naar AV Phoenix

Als bestuur zijn we trots te melden dat we erin zijn geslaagd na Jeroen Sengers (sprint) en Nader Sirazeh (kracht) dit jaar nog een toptrainer binnen te halen bij Phoenix in Utrecht. Nadat Jos Beernink eind november helaas z'n vertrek kenbaar had gemaakt, zijn we direct in samenwerking met de Atletiekunie op zoek gegaan naar nieuwe sterke trainers voor het Utrechtse. Phoenix timmert aan de weg en daar hoort een stuk ambitie bij. Met het aantrekken van Henk van der Lans zijn we van mening weer een bijzonder puzzelstukje te hebben gelegd in de weg richting topsport.



In december hebben meerdere gesprekken plaatsgevonden met Henk en z'n vereniging Zuidwal met als resultaat dat we eind december de komst van Henk naar Phoenix definitief hebben kunnen beklinken. Henk is inmiddels in januari begonnen met het geven van training.

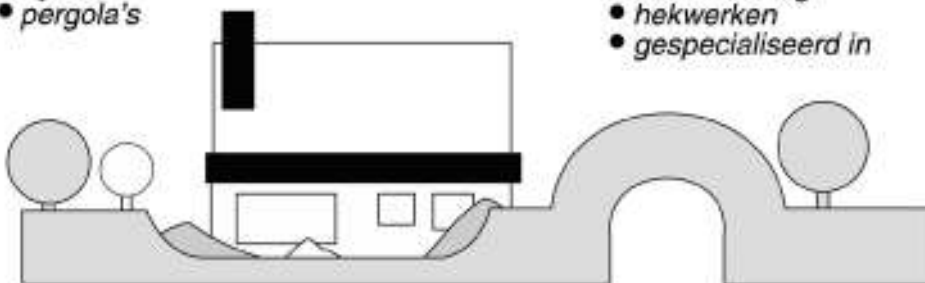
Verschil is dat ook het aantal hordentrainingen per week zal worden opgevoerd naar 2 per week en dat er deels samen getraind gaat worden met (top)atleten van Zuidwal. Eén van die atleten is veelvoudig Nederlands Kampioen Erik Leeftang, die een routing heeft uitgestippeld richting de Olympische Spelen van 2012. Daarnaast traint Henk atleten als Anouk Oosterhuis (top 15 Nederland op horden en top 5 met ver), Eline van Roon (top 400 horden), Tim Jansen (top 200m) en anderen.

Trainingsdagen horden per 2009

De hordentrainingen zijn sinds 5 januari 2009 maandag (19:30-21:30) en vrijdag (18:00-19:30).

## Hoveniersbedrijf C.J. Verwaal

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



Werkhoven

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

Tevens interieurbeplanting "Hydrocultuur"

## Phoenix organiseert opnieuw een oriëntatieloop

Op veler verzoek organiseert Phoenix op zondag 1 maart 2009 opnieuw een oriëntatieloop. Vergeet dus niet om deze datum alvast in je agenda voor het nieuwe jaar te zetten. Voor degenen die er vorig jaar niet bij konden zijn nog even een korte uitleg.

### De wedstrijd

Een oriëntatieloop is een hardlooptwedstrijd waarbij zo snel mogelijk een op een landkaart aangegeven parcours moet worden afgelegd. Om er zeker van te zijn dat alle deelnemers hetzelfde parcours hebben afgelegd staan er stempelposten op de route die, met behulp van de kaart en eventueel een kompas, gevonden kunnen worden.

Deelnemers kunnen het parcours alleen, of in teams van maximaal twee personen, afleggen. Iedere twee minuten start er een deelnemer of team. Bij de start krijg je een landkaart uitgereikt waarop de tempelposten en de te lopen route is beschreven. De wedstrijd bestaat uit twee rondes van ongeveer drie kilometer. Als de eerste ronde voltooid is krijgen de deelnemers een tweede kaart waar de tweede ronde op staat. De deelnemer of het team dat beide rondes het snelst heeft afgelegd mag/mogen zich de beste oriëntatieloper(s) van Phoenix noemen.

### De lintenloop/jugendwedstrijd

De jeugdige leden (t/m 13 jaar) kunnen meedoen aan een zogenaamde 'lintenloop'. Dit is een hardlooptwedstrijd waarbij het parcours herkenbaar is afgezet maar waarbij op verschillende punten in het parcours naar stempelposten gezocht moet worden. De stempelposten zijn niet al te ver van de hoofdweg verstoppt. Net als bij de wedstrijd voor oudere clubleden starten de deelnemers iedere twee minuten, alleen of in teams en gaat het er om dat een zo snel mogelijke tijd neer wordt neergezet. Degenen die hard kunnen rennen én goed kunnen zoeken winnen.

### Oriëntatieloop kort

Wanneer: zondag 1 maart 2009

Waar: 'Lange Duinen' Soest (zie routebeschrijving)

Hoe laat: eerste start om 12.00 (in volgorde van aanmelden op de dag zelf)

Afgelopen: afh. van aantal deelnemers, waarschijnlijk zijn de starts tussen 12.00 en 13.00

Inschrijven: tot 22 februari a.s. via [woc@avphoenix.nl](mailto:woc@avphoenix.nl) (vermeld (team)naam en categorie)

Inschrijfgeld: Lintenloop € 2,- per deelnemer, oriëntatieloop € 3,- (betaling op dag zelf)

Kompas: Als je er een hebt, neem mee!. De organisatie heeft er maar een paar beschikbaar.

Afstand: oriëntatieloop 2 \* (ongeveer) 3 km, lintenloop (ongeveer) 2,0 km

Voorzieningen: Kiosk (koffie, frisdrank, broodjes, e.d. geen kleedruimte of toiletten)

### Routebeschrijving:

De start van de oriëntatieloop is op de parkeerplaats aan de Foekenlaan, te Soest. Vanuit Utrecht, neem de A28 richting Amersfoort. Neem de afslag richting Soesterberg, later Soestduinen. Dit is de N413. Volg de N413 tot je spoor over bent.

Nadat je het spoor over bent na ongeveer 1 kilometer linksaf, de Denneweg op. Vervolg de weg de Esdoornlaan op en sla op de Foekenlaan linksaf. Bestemming bereikt. Bijgevoegd ook een plaatje, voor de echte oriëntatieloper wellicht heel handig.



## Gezocht:

### **Enthousiaste vrouwelijke leden die een gratis korte trainerscursus willen volgen om een loopgroep te kunnen trainen.**

In maart 2009 willen we in Utrecht één of meerdere loopgroepen voor vrouwen gaan opzetten in samenwerking met Ladyfit. Ladyfit is een sportvereniging voor en door vrouwen met een laagdrempelig aanbod in diverse wijken. Eind 2008 willen we graag van start gaan met de cursus assistent trainer recreatieve loopgroepen, georganiseerd door de Atletiekunie. Voor de leden van Phoenix zal deze cursus gratis worden aangeboden zodat we in maart voldoende trainers hebben die een loopgroep voor vrouwen kunnen begeleiden. Dit is een unieke kans, normaal kost een cursus ongeveer 150 euro per deelnemer!

De cursus omvat een theorie en praktijk gedeelte en zal in totaal 20 uren in beslag nemen, verdeeld over een aantal avonden of zaterdagen, afhankelijk van de beschikbaarheid van de deelnemers. Aan het eind van deze cursus zal je een gecertificeerd diploma ontvangen.

De enige voorwaarde om mee te doen is dat je na het behalen van je diploma minimaal 25 uur training gaat geven aan loopgroepen voor vrouwen. Voor deze trainingen zul je uiteraard een vergoeding ontvangen.

Ben jij geïnteresseerd, wil je graag meer informatie of meer weten over de mogelijkheden? Neem dan contact op met mij via mail ([secretaris@avphoenix.nl](mailto:secretaris@avphoenix.nl)) of telefoon (06-38223859).

*Marijke Dijkstra  
Secretaris AV Phoenix*

## Nieuwe leden

Marlien Blaauw	recreant	mfablaauw@hotmail.com
Fatima-Zahra Boutayeb	jeugd	Fatmi-bout@hotmail.com
Israe Boutayeb	jeugd	fatmi-bout@hotmail.com
Thomas van Dam	jeugd	simco250@wanadoo.nl
Heleen van Dam	jeugd	simco250@wanadoo.nl
Jette van den Eijnden	sprint/technisch	xazora@hotmail.com
Rik van Haaren	recreant	rik.vanhaaren@xs4all.nl
Maarten Hanssen	recreant	maarten121@hotmail.com
Renee Kooger	MLA	reneekooger@gmail.com
Gerda Korpershoek	recreant	gerdakorpershoek515@hotmail.com
Marloes de Kovel	recreant	mdekovel@gmail.com
Dzifa Kusenuh	jeugd	dzifa_kusenuh@hotmail.com
Henk van der Lans	trainer	spaarzorg@spaarzorg.nl
Marieke van Londen	recreant	m.vanlonden@maw.ru.nl
Hakim Mhamdi	trainer	
Harrison Moude Foko	jeugd	rebeccadurston@yahoo.co.uk
Mariëlle Mourits	sprint/technisch	marielle_mourits@hotmail.com
Margriet Neuteboom	sprint/technisch	margrietneuteboom@hotmail.com
Nienke van Pijkeren	MLA	nienkevanpijkeren@gmail.com
Evelien van Schijndel	MLA	evelienvanschijndel@live.nl
Lutine Schoemaker	MLA	lutineschoemaker@hotmail.com
Ilse Topper	MLA	ilsetopper@gmail.com
Wouter Verberne	recreant	w_verberne@hotmail.com
Nanne de Viet	jeugd	jdeviet@wanadoo.nl
Jerre Wismans	jeugd	rebke@arebkeoriginal.com
Mees Zilver	jeugd	rob.wendy@planet.nl



# Wedstrijd- & trimloopkalender

Februari, maart en april 2009 door Esther Waij

## Baanwedstrijden

5 april	Vught	Instuif
8 april	Epe	Deltion baancircuit (1)
11 april	Amersfoort	Open instuif

## Crosswedstrijden

15 februari	Oss	Rusheuvelcross
15 februari	Amersfoort	Bergcross
15 februari	Apeldoorn	Leestencross
28 februari & 1 maart	Rijen	NK Cross
7 maart	Wageningen	NSK Cross
8 maart	Vught	Lunettencross
15 maart	Uden	Stadioncross
29 maart	Gaanderen	Achterhoekcross
05 april	Zeist	Clubcross

## Wegwedstrijden

28 februari	Woerden	Knotwilgenloop (10/21,1)
7 maart	Harderwijk	Halve Marathon van Harderwijk (10/21,1)
8 maart	Huizen	Trappenbergloop (8)
8 maart	Alpen a/d Rijn	20 van Alpen (5/10/20)
14 maart	Ameide	Vijf Mijlenloop (8)
14 maart	Den Haag	City-Pier-City-loop/ NK Halve Marathon (5/10/21,1)
15 maart	Culemborg	Goilberdingenloop (5/10/15)
15 maart	Amsterdam	Louis Vinkloop (10)
15 maart	Tilburg	30 van Tilburg (10/20/30)
21 maart	Wapenveld	Euromakruidenloop (5/10/16,1)
21 maart	Reeuwijk	Reeuwijkse Plassenloop (5/10/15)
22 maart	Zaandam	Zaanlandloop (5/10/16,1)
22 maart	Haaksbergen	Haaksbergse Engelse Mijlen (8/16,1)
22 maart	Voorschoten	Voorschotenloop (5/10/15)
29 maart	Zeist	Mijlen van Zeist (8/16,1)
29 maart	Dordrecht	Dwars door Dordt (5/10)
04 april	Oosterhout	Rondje Vrachelen (10)
04 april	Reusel	Stratenloop (10)
05 april	Druuten	Druutenloop (5/10)
05 april	Amsterdam	Sloterplasloop (5/10)

05 april	Halsteren	Tien van Halsteren (10)
05 april	Rotterdam	Rotterdam Marathon (5/10/42,2)
12 april	Amsterdam	Nescioloop (15)
13 april	Utrecht	Utrecht Marathon (5/10/21,1/42,2)
13 april	Boxtel	Paasloop (15)
13 april	Roosendaal	Kidney-run (10)

## Trimlopen\*

14 februari	Houten	Vlinderloop
15 februari	Utrecht	Winter 7-loop
22 februari	Maarsseveen	VIB-loop
1 maart	Aalsmeer	Westeinderloop
1 maart	Zeist	Panbosloop
7 maart	Driebergen	Driebergenloop
8 maart	Utrecht	Berekuilloop
14 maart	Houten	Vlinderloop
15 maart	Utrecht	Sluitingsloop 7-loop
21 maart	Nijkerk	Veluwepoortloop
29 maart	Maarsseveen	VIB-loop
5 april	Zeist	Panbos sponsorloop
11 april	Houten	Vlinderloop

## Indoorwedstrijden

14/15 februari	Apeldoorn	NK Indoor senioren
21 februari	Apeldoorn	NK Indoor 3000 meter masters
21/22 februari	Apeldoorn	NK Indoor Meerkamp
28 februari	Apeldoorn	NSK Indoor
01 maart	Apeldoorn	NK Indoor masters (geen 3000 meter)

## Jeugd

15 februari	Amersfoort	Bergcross
21 februari	Utrecht	Jeugdiindoor
14 maart	Soest	Finale crosscompetitie
04 april	Amersfoort	Trainingspakkenwedstrijd
11 april	?????	1e wedstrijd competitie

\* zie ook bij wegwedstrijden

Wie wekelijks gedetailleerdere wedstrijd informatie per e-mail wil ontvangen kan een mailtje sturen aan Esther Waij <estherwaij@hotmail.com>

## Clubcross staat stil bij 50 jaar Phoenix

De clubcross staat dit jaar stil bij het 50-jarige bestaan van atletiekvereniging Phoenix. Nou ja. Bij wijze van spreken dan, want er gaat natuurlijk ook gewoon weer heel hard gelopen worden in het Panbos. We staan stil bij het verleden van de club. Vijftig jaar is een hele tijd waarin er natuurlijk vanalles en nogwat is gebeurd. Gebeurtenissen waar de meeste leden van nu geen idee van zullen hebben. Deze gaten in de kennis proberen we op historisch verantwoorde wijze op te vullen, in samenwerking met de lustrumcommissie.

Ook hebben we een paar oud-leden van het eerste uur uitgenodigd om de clubcross bij te wonen. Beppe van Maarsseveen (bij sommigen beter bekend als 'Tante Bep' uit de sprint-technische groep) en Sjaak Gortzak (MLA) hebben al gezegd er zeker bij te willen zijn. Als zijn heup het toelaat denkt Sjaak zelfs nog een rondje mee te gaan lopen. Een mooie gelegenheid dus om wat meer te weten te komen over Phoenix in vroeger tijden. En voor de oudgedienden een mooie kans om Sjaak en Bep weer eens de hand te schudden. Kort samenvat: een bijzonder mooie dag om één van de laatste crossen van het seizoen mee te pikken.

Maar goed. Even wanneer, waar, hoe laat en wat:

De clubcross is dit jaar op zaterdag, 4 april (in tegenstelling tot de datum die op de lustrumkalender is vermeld). Je kunt je hiervoor gratis inschrijven bij het Hermes/U-track hok, aan de parkeerplaats naast de Amersfoortseweg, vanaf 12.00.

Het programma is als volgt:

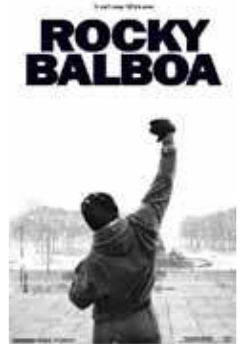
Start		Afstand
12.30	Gezamenlijke warming up door jeugdtrainers	
13.00	Pupillen	1.050 m
13.15	Junioren B, C en D	3.100 m
13.50	Korte cross: Recreanten, Senioren/Masters en A-junioren	1.750 m (1 ronde)
13.50	Lange cross: Recreanten, Senioren/Masters en A-junioren	7.125 m (5 ronden)

De WOC

## Clubkamp 2009

**"De strijd der krachten;  
De sterkste man en vrouw  
van Phoenix"**

Dit jaar staat Phoenix geheel in het teken van het welgevierde lustrumjaar. Dit brengt een ruim aanbod van zeer gezellige activiteiten met zich mee, en uiteraard kan het traditiegetrouwe clubkamp daar niet buiten vallen.



Het clubkamp zal dit jaar plaatsvinden in het weekend van vrijdag 20 maart tot zondag 22 maart op een nog geheim te houden locatie en is de ideale gelegenheid om nog eens lekker te trainen voordat het competitie seizoen voor velen onder ons begint. Naast enkele trainingen hebben we ook dit jaar een paar bijzonder leuke activiteiten op het programma staan.

Wat we allemaal gaan doen blijft nog even een geheim, al zullen het gebruikelijke taartfestijn, het stappen in de regio en het ontspannen zwemuitje op zondag blijven bestaan. Wat we wel bekend willen maken is dat er zich dit jaar een ware strijd zal voltrekken tussen de 'spierbonken' en 'atletische benen' van alle verschillende trainingsgroepen. De ware Rocky onder ons zal bekend worden.

Want wie onder ons zeer sterke vrouwen en mannen gaat er uiteindelijk met de felbegeerde bokaal naar huis?

Durf jij het aan om je te meten met je clubgenoten of lijkt het je gewoon onwijs gezellig om mee te gaan? Check de Phoenix-site voor meer informatie en geef je snel op via het e-mailadres!

*De Clubkampcommissie,*

*Kasper Kerker  
Sieger de Blok  
Daniël Godefrooij  
Renée Wijntjens*

## Verjaardagen

### februari

1 Kees Venselaar (56)  
 1 Iva Roozendaal (11)  
 1 Guus de Ruiter (40)  
 1 Zwanet Young (10)  
 3 Florine Sreeram (11)  
 3 Maud van Alphen (29)  
 3 Nalini Sreeram (11)  
 3 Martha Brouwer Muñoz (12)  
 4 Pim Verhoef (12)  
 4 Sieger de Blok (31)  
 4 Sandra Meeuwssen (43)  
 5 Martin van den Berg (25)  
 6 Henk van Vliet (62)  
 7 Jade Hermkens (8)  
 7 Hanz van de Pol (47)  
 8 Wijnand de Klerk (57)  
 8 Joanel van Velzen (14)  
 8 Gilbert Wijntjens (21)  
 9 Frank Staal (43)  
 9 Luna van Velzen (11)  
 10 Lotte Rutgers (12)  
 10 Damiët Korver (14)  
 12 Nina ter Laan (30)  
 12 Tessel Boerma (22)  
 14 Milou Eijsbroek (8)  
 16 Max van Bart (8)  
 17 Herman de Jong (63)  
 17 Maarten Spoor (15)  
 17 Karin Peijs (23)  
 17 Fieke Witte (11)  
 17 Lamyae Oudra (13)  
 18 Marissa Braakman (15)  
 18 Bernard te Boekhorst (37)  
 18 Marjolein Secrève (32)

19 Mirjam de With (32)  
 19 Juul Bolder (9)  
 21 Marten Mulder (35)  
 21 Ernst Teule (47)  
 21 Merel Schreuder (23)  
 21 Sailay Siddiqi (25)  
 22 Klaas Huijbregts (29)  
 23 Kirsten ten Tusscher (33)  
 25 Joerie Gennisse (18)  
 26 Lutine Schoemaker (26)  
 26 Simon Toussaint (12)  
 27 Marcel Ribbers (41)  
 27 Vera de Kok (14)

### maart

1 Susanne van Alst (28)  
 1 Anouk Hollander (15)  
 2 Lieke Hollander (18)  
 3 Martine Nagelkerke (37)  
 3 Marlien Blaauw (27)  
 3 Dzifa Kusenuh (14)  
 3 Iris Kamp-Steeverink (38)  
 3 Maartje Koster (26)  
 5 Nadina Meertens (36)  
 5 Janon Dol (11)  
 5 Jerre Wismans (14)  
 6 Rosa Leenders (9)  
 7 Bert van Wijk (42)  
 7 Maarten van Ommen (29)  
 7 Annemieke Dunnink (29)  
 8 Tamara van de Ven (32)  
 8 Bart Luijk (37)  
 8 Robert Voors (40)  
 10 Kas Woudstra (15)  
 11 Claire Boels (34)

11 Jurre Homan (14)  
 12 Koos Vermeulen (59)  
 12 Fredo Schotanus (31)  
 12 Daan de Natris (11)  
 13 Nanne de Viet (18)  
 14 Herman Lenferink (50)  
 17 Jette van den Eijnden (20)  
 17 Philippa Wadsworth (37)  
 18 Nick Boerma (38)  
 18 Linde Meyaard (41)  
 20 Femke Beernink (8)  
 21 Albert Langhout (56)  
 21 Niels Teunissen (10)  
 21 Bjorn Witteman (14)  
 22 Leanne van den Berg (9)  
 22 Frank van Gasteren (25)  
 25 Luc Smiesing (9)  
 25 Bastiaan Meenink (16)  
 25 Anne Spruit (12)  
 25 Ruben van Tergouw (17)  
 25 Renée Wijntjens (23)  
 25 Mary-Joanne Verhoef (18)  
 26 Liesbeth Waltz (53)  
 26 Bart Broex (34)  
 28 Ramon Willems (40)  
 28 Mick Broer (9)  
 28 André Verwei (42)  
 28 Thijs van Gogh (17)  
 29 Ayla Snoeys (24)  
 30 Wouter Verberne (20)  
 30 Maaïke van Oort (22)  
 30 Pauline Sebregts (22)



**Thais Restaurant**  
**MAHANAKORN**

มาหานาคORN

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

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

## Competitie 2009:

### **De competitieregels en overige mededelingen over de competitie**

Voor de nieuwe atleten bij Phoenix en de andere geïnteresseerden die het afgelopen jaar onduidelijkheid hadden over de competitie, geef ik hieronder de regels per categorie die (waarschijnlijk bij voldoende animo) zullen uitkomen voor Phoenix in de competitie. Ik zal beginnen bij de pupillen en eindigen bij de masters.

#### **Pupillen**

De pupillencompetitie bestaat uit drie voorwedstrijden (in april, mei en juni) en een finale (in september). De wedstrijden beginnen altijd met de estafettes. Alle pupillen doen vervolgens een meerkamp die bestaat uit sprint, een springnummer en een werpnummer. Bij de eerste twee voorwedstrijden lopen de pupillen ook een lange afstand: 600 meter voor de pupillen C en 1000 meter voor de pupillen B en A. Er worden individuele klassementen opgemaakt en ploegenklassementen. Van elke categorie (C, B, A1, A2) mogen de beste zes ploegen van de regio naar de finale.

De pupillencompetitie wordt niet georganiseerd door de Atletiekunie maar door de verenigingen in onze regio zelf. Er zijn drie poules.

Alle wedstrijden zijn op zaterdag. De data zijn 11 april, 9 mei en 6 juni. Omdat de poule-indeling nog niet bekend is weten we nog niet waar de wedstrijden worden georganiseerd. De finale is op zaterdag 12 september bij VAV in Veendaal. Bij alle wedstrijden worden de deelnemers begeleid door ploegleiders (ouders) en trainers van Phoenix.

Inschrijven voor de pupillencompetitie kan bij Pieter Zwart via [wjsjeugd@avphoenix.nl](mailto:wjsjeugd@avphoenix.nl). De informatie wordt tijdig naar iedereen gemaild en uitgedeeld op de training.

#### **Junioren CD**

De CD-competitie wordt georganiseerd door de Atletiekunie. Er zijn 14 poules, verdeeld over het land, waarin twee voorwedstrijden worden gehouden. De beste 6-12 ploegen in een poule plaatsen zich voor de zes gebiedsfinales (het aantal ploegen is afhankelijk van het aantal deelnemende verenigingen). De winnaars van de gebiedsfinales, aanvuld met de zes beste ploegen plaatsen zich voor de landelijke finale. Voorlopig zijn er voor Phoenix zowel bij de C- als bij de D-junioren twee jongens- en twee meisjesploegen ingeschreven, maar de samenstelling daarvan is nog niet bekend.

Het programma is landelijk gelijk, maar verschilt per categorie en per divisie. In de eerste divisie worden de puntenaantallen van de twee beste deelnemers per onderdeel geteld, in de tweede divisie alleen het puntenaantal van de beste deelnemer per onderdeel. Aan een wedstrijd in de eerste divisie moeten dus meer atleten deelnemen dan aan een wedstrijd in de tweede divisie. Wie precies wil weten hoe dit zit kan het reglement raadplegen op [www.atletiekunie.nl](http://www.atletiekunie.nl).

Als voorbeeld het programma voor de jongens C. Dit bestaat uit 4\*100 meter, 100 meter, 100 meter horden, 800 meter, verspringen, hoogspringen, kogel, discus en speer. Elke deelnemer kan aan maximaal twee onderdelen plus estafette deelnemen. De opstelling wordt gemaakt door de trainers.

Over de wijze van inschrijving wordt later informatie verstrekt. Alle wedstrijden zijn op zaterdag. De data voor deze competitie zijn: voorwedstrijden op 18 april en 16 mei, gebiedsfinale op 20 juni, landelijke finale op 12 september.

#### **Junioren B**

Bij de junioren B zijn er 7 poules waarbij alle ploegen in een divisie uitkomen. De beste 12 ploegen in het landelijke competitieklassement mogen uitkomen op het NK Teams junioren ofwel de finale van de junioren B competitie. Dit jaar zijn er voor Phoenix een jongens- en een meisjesploeg ingeschreven.

Doordat er op verschillende plaatsen wordt gestreden voor het landelijke klassement worden hier punten gegeven voor de prestatie en niet voor de behaalde plaats. Bij de twee wedstrijden in de voorronde wordt hetzelfde programma gevolgd. Bij de jongens zijn dit de onderdelen: 100, 400, 800, 1500 meter, 110 meter horden, 4x100 meter estafette, hoogspringen, polsstokhoogspringen, verspringen, hink-stapspringen, kogelstoten, discuswerpen en speerwerpen. Bij de meisjes gaat het om 100, 400 en 800 meter, 100 meter horden, 4x100 meter estafette, hoogspringen, verspringen, kogelstoten, discuswerpen en speerwerpen.

Aziz Boucharb zal deze competitie begeleiden en mocht je mee willen doen dan moet je junior C of B zijn. De data voor deze competitie zijn: 3 mei en 7 juni. NK Teams junioren wordt gehouden op 6 september. Noteer deze data vast in je agenda!

#### **Junioren A**

De junioren A kent een divisie waarin alle ploegen tegen elkaar strijden bij de beste 12 ploegen te komen om in de finale (NK Teams junioren) te komen. Dit jaar zal worden

geprobeerd zowel een jongens- als een meisjesploeg voor Phoenix uit te laten komen.

In deze competitie krijg je punten op prestatie en zijn de ploegen verdeeld over 4 poules. De 12 ploegen met het hoogste aantal punten op de landelijke competitieoverzicht zijn geplaatst voor het NK Teams junioren (finale). Bij deze competitie wordt beide wedstrijden hetzelfde programma gevolgd. Bij de jongens zal dit bestaan uit de 100, 400, 800, 1500 en 3000 meter, 110 meter horden, 4x100 meter estafette, hoogspringen, polsstokhoogspringen, verspringen, hink-stapspringen, kogelstoten, discuswerpen en speerwerpen. Bij de meisjes gaat het om de onderdelen 100, 400, 800 en 1500 meter, 100 meter horden, 4x100 meter estafette, hoogspringen, verspringen, hink-stapspringen, kogelstoten, discuswerpen en speerwerpen.

Wil je aan deze competitie deelnemen moet je junior B of A zijn en je opgeven bij Aziz Boucharb. Noteer wel alvast de volgende data in je agenda: 10 mei en 14 juni. De finale wordt gehouden op 6 september.

### **Senioren**

Bij de senioren zijn er verschillende divisies: NK Teams met 8 ploegen, 1e divisie met 12 ploegen, 2e divisie met 36 ploegen en een 3e divisie waarbij het aantal ploegen variabel is. Behalve voor de 3e divisie dien je je te hebben geplaatst. Phoenix komt uit in de 2e en de 3e divisie bij zowel de mannen als de vrouwen. Waar de deelnemende ploegen over verschillende poules worden verdeeld. Deze ploegen in de 2e en 3e divisie zullen ook niet op dezelfde locatie aanwezig zijn. In deze divisies geldt, in tegenstelling tot het NK Teams en de 1e divisie, dat er geen punten worden gegeven op plaats, maar op prestatie volgens het puntenboek van de Atletiekunie. Dit heeft te maken met het feit dat er op verschillende plaatsen wordt gestreden om een plaats bij de beste 8 in het landelijke competitieklassement.

In de 2e divisie zal er geprobeerd worden om te promoveren naar de 1e divisie, de divisie waar wij in 2007 uit zijn gedegradeerd. De 3e divisie is om iedereen die het leuk vindt om deel te nemen aan de competitie, ook daadwerkelijk deel te laten nemen aan te competitie. In de 2e divisie zijn alle onderdelen van atletiek vertegenwoordigd in een of meerdere wedstrijden, behalve de 4x400 meter estafette en de 3000 meter steeple voor vrouwen. In de 3e divisie is er geen kogelslingeren, 3000 meter steeple en voor de vrouwen geen polsstokhoogspringen.

Lijkt het je leuk om mee te doen aan deze competitie en ben je junior B of ouder, noteer dan alvast de volgende data in je agenda: 19 april, 17 mei en 21 juni. De promotie-

wedstrijd zal worden gehouden op 20 september, waarbij de beste 5 ploegen promoveren naar de 1e divisie. Edwin van den Berg zal dit jaar de ploegleider zijn bij de mannen en Esther Waij bij de vrouwen.

### **Masters**

De mastercompetitie kent twee divisies, waarbij de masters van Phoenix dit jaar zullen uitkomen in de 1e divisie. Er zal na afgelopen jaar waarin beide ploegen in de finale kwamen en de mannen kampioen werden, weer een vrouwen- en een mannenploeg worden ingezet.

Wat betreft de masterscompetitie worden er ook punten op prestatie gegeven en niet op plaats. Bij de vrouwen de beste 8 ploegen en voor de mannen de beste 12 ploegen komen in de finale. Alle wedstrijden hebben dezelfde onderdelen. Bij de vrouwen zijn dit: 100, 800 en 3000 meter, 4x100 meter estafette, hoogspringen, verspringen, kogelstoten en discuswerpen. De mannen hebben de volgende onderdelen op het programma staan: 100, 200, 400, 800, 1500 en 5000 meter, Zweedse estafette, hoogspringen, verspringen, kogelstoten, discuswerpen en speerwerpen.

Wil je meedoen aan de masterscompetitie en ben je ouder dan 35 jaar dan kun je je opgeven bij de ploegleider. Voor de vrouwen is dit Iris Kamp en voor de mannen is dit Frank Staal. De data voor in de agenda zijn: 10 mei en 28 juni. De finale wordt gehouden op 13 september.

### **Tot slot**

Mochten er nog vragen zijn over de competitie stel ze gerust aan Pieter Zwart (pupillen en junioren CD) of Esther Waij (junioren AB, senioren en masters). Daarnaast bent u beschikbaar om bij een competitiewedstrijd te jureren dan horen wij dit ook graag. Zodra de locaties bekend zijn, wordt dit op de website bekend gemaakt.



## Hallo Junioren en Pupillen,

Het eerste Phoentje van 2009 met veel verhalen, verslagen en uiteraard het spetterende lustrumfeest met de heel wat feestbeesten.... de P-tjes Parade, competitiedata, het Estafette-stokje, wie stelt zich voor deze keer en nog veel meer.....

## Indoorwedstrijd 18 januari in Galgenwaard

Een opmerkelijke rust hing er vandaag over de soms zo hectische Galgenwaard. Een zondagsrust dacht ik eerst, toen ik rond 11 uur aankwam. Maar helaas bleek de opkomst bij onze eigen indoorwedstrijd flink gebukt te gaan onder de griep epidemie die momenteel door onze streken waart. Ook mijn eigen zoon had ik thuis moeten laten, zielig in een bedje-op-de-bank.

Maar waar de gelederen van de atleetjes flink uitgedund waren, was er wel een verheugend aantal Phoenix-vrijwilligers op de been om de wedstrijd in goede banen te leiden. En wat te denken van de 4-op-1 begeleiding die sommige kinderen kregen van onze jeugdtrainers, dat moet toch wel een geweldige start zijn voor Peter's P-tjes Parade!

De kinderen hebben zelf het volgende opgeschreven:

- \* hallo  
vandaag zijn er weinig mensen en julia (ik) doet het heel slecht!  
omdat ze pijn heeft aan haar arm moet ze met links stoten. Dat vinden wij heel stoer.  
We gaan zo verspringen.  
Ik hoop dat we het allemaal goed doen de groeten  
Luna, Fieke, Julia, Rachella

- En natuurlijk niet te vergeten Irene!
- \* hallo  
we hebben om 11.00 kogelgestoten en we hebben allebei een p.r. gehaald  
Zwanet : 5.03 Jinke : 3.63  
sprint ging ook toppie  
groetjes Kikkerbil (Jinke) en Zwanet
- \* het was leuk en ik denk dat ik eerste ben geworden, Pim  
Leuke wedstrijd, goed georganiseerd.  
Jammer dat er niet zoveel pupillen van andere verenigingen meededen,  
Hilde (moeder)
- \* Het was erg gezellig, helaas geen P, wel bijna, dus toch een broodje kroket, Merel.  
Kas gaat nu 1.60 springen en ons daarna helpen met deze bladzijde volschrijven :  
Dit is de eerste wedstrijd sinds een jaar dat ik me weer eens glorieus winnaar kan noemen. Nou ja, dat denk ik tenminste.  
De gigantische opkomst laat me in mijn broek plassen voor de start van de sprint.  
Ik ben lekker weg en kom ook lekker aan.  
Winnens dus. Ik ga bij de monitor staan en zie een tijd van maar liefst 10 seconden staan. Op de 60 meter. Een frons sierde mijn gezicht. Een foute tijdmeting bleek later. Snel naar hoogspringen dan maar.  
Van de 5 deelnemers zijn er nog 4 over.  
Het zweet breekt me weer uit als ik een jongen over 1.25 zie springen. Als ik daar maar overheen kom. Resultaat = 1.55 zoals gewoonlijk. Mijn toon is gezet.  
Phoenix is zo slim geweest om deze wedstrijd samen op een andere wedstrijd te plannen, vertelde...ehm..... de Phoenix voorzitter met die lange achternaam me.  
Ik werd wakker met het gevoel te winnen.  
Ik word eigenlijk altijd wakker met het gevoel te winnen. Maar nu voor het eerst blijkt dit gevoel ook echt uit te komen.  
Hoop ik. Nog even een top-tijd sprinten en dan 8 meter kogelstoten. Als de andere drie daar nou maar nou maar niet overheen komen.....

Kas Woudstra, JC

Door zijn snelle sprint heeft Kas uiteindelijk in de meerkamp nummer 2 ingehaald en is dus 1e geworden!

Gefeliciteerd!!!



*Julia, Luna, Irene, Fieke en Rachella schrijven een verhaal in het schriftje*

*Zwanet vliegt door de lucht*



*Madelons 1e wedstrijd, helemaal enthousiast*



*Rachella werd op haar eerste wedstrijd meteen 2e in de meerkamp!!*



*Mirjam verzint leuke spelletjes*



*Fieke en Luna dansen rond de levende stoelen*



## Het Lustrumfeest

Op vrijdagavond 16 januari is op Maarschalkerweerd in de kantine het lustrumjaar begonnen met een spetterend feest. Om 7 uur begonnen we met de pupillen en junioren D. Er was een DJ Coen, die dansmuziek draaide.

Miriam had allerlei maffe spelletjes bedacht, waardoor de tijd voorbij vloog, van stoelendans tot limbo-dansen. Van gekke trainers nadoen tot stoere standbeelden. Op de foto's van Michel kan je wel zien dat iedereen genoot. Om half tien was er een fantastisch vuurwerk met de brandende tekst Phoenix 50



*Carlijn*



*Vuurwerk!!!*

jaar op het middenveld van de atletiekbaan. Daarna waren het de junioren die het feest bepaalden, vele dertigers stonden te kletsen, maar de junioren gingen alle op de tafels uit hun dak. Een mooi begin van het lustrumjaar!!!

Tijdens het lustrumfeest werden ook de jaarlijkse bekertjes uitgereikt. Eva Boot, Rafaël van der Steen en Vera de Kok waren de gelukkigen.

Gefeliciteerd allemaal!



*Josje en Judith dansen de Limbol*



*Stoeleldans!*



*De Jongens Prestatiebeker  
Rafaël van der Steen!*



*De Meisjes Prestatiebeker:  
Eva Boot!*



*De Aanmoedigingsbeker:  
Vera de Kok!*

## Clubcross

Op zaterdag 4 april is de jaarlijkse clubcross van Phoenix. Deze hardloophwedstrijd is in het Panbos vlakbij de parkeerplaats aan de Amersfoortseweg. Om half één doen we met z'n allen een gezamenlijke warming up waarna de pupillen starten om 13.00. Zij lopen een afstand van 1.050 m. De B, C en D junioren starten een kwartier later, om 13.15 voor een cross over 3.100 m.

De inschrijving, snoepverkoop en drankpost is net als vorig jaar net iets verder dan de kleedruimte. Je kunt je op de dag zelf nog inschrijven tot een kwartier voor de start. Het inschrijven is gratis en je mag ook vriendjes en vriendinnetjes meenemen.

Tot dan!

*De WOC*

## Doe mee met het Utrechts Scholieren Atletiek Toernooi!!

Op zondag 11 mei organiseert Phoenix voor scholieren van 12 t/m 14 jaar een bijzondere toernooi in het Wilhelminapark. Je kunt dan met een team van 4 jongens en 4 meisjes meedoen met o.a kogelstoten, hoogpringen, sprint en een estafette. Alle middelbare scholen zijn inmiddels aangeschreven.

Wil jij ook meedoen met een team van jouw school, neem dan snel contact op met jouw gymleraar. Hij/zij kan dan jouw school inschrijven.

## Filmavond voor pupillen

Op vrijdag 23 januari werd de kantine van de atletiekbaan Maarschalkerweerd omgebouwd tot een echte bioscoop. Gordijnen dicht, licht uit en een leuke film. Deze keer was het Wall-E.

Een robot die verliefd wordt op een andere robot, ze leven op de aarde, waar het één grote rotzooi is. Het is zo'n bende op de aarde dat de mensen in de ruimte in een ruimteschip leven, het verhaal speelt zich af ver in de toekomst. Wall-E is wel heel lief.

'n Week later, op vrijdag 30 januari, is de filmavond voor de junioren. Wat dat voor 'n film is, is nog een verrassing. ...., vast 'n spannende.

## Impressie van 'n moeder...

Madelon vindt de atletiek erg leuk en ze doet erg haar best. De wedstrijd van 18 januari vond ze spannend en eigenlijk had ze wel graag een medaille willen winnen, maar dat kon natuurlijk nog niet. Kogelstoten vindt ze machtig interessant, maar ook het verspringen en het hardlopen vond ze prima onderdelen van de wedstrijd. Ze vindt het leuk om samen met haar vriendin Leanne te sporten, haar overbuurmeisje. Madelon is net op 28-12 acht jaar geworden en ze vond het mooi, dat dit in het Phoentje stond bij de lijst met jarigen. Aan de overige activiteiten doet ze natuurlijk ook mee. Zoals daar waren het jubileumfeest met heel veel chips, dansen en vuurwerk toe. Een week later was het filmavond en ze heeft genoten met natuurlijk Leanne, Luuk en vele anderen van de film Wall-E. Zo'n beker popcorn erbij is smullen al heeft ze er niet zo veel van gegeten als van de chips, dat was wat te veel van het goede. Inmiddels hebben we in Galgenwaard ook de echte clubkleding kunnen kopen, dat was handig dat de verkoper uit Zeist ons en vele andere ouders met kinderen zo terwille kon zijn. Madelon heeft de jubileumkalender van Phoenix op haar kamer hangen. Al haar activiteiten kan ze hier op kwijt.

*Esther Leenheer-Wessel  
moeder van Madelon*

## Oriëntatieloop

Een hele leuke loop, heel anders dan een normale hardloophwedstrijd, je moet 'n bepaalde volgorde lopen met kompas door de natuur. Je gaat op zoek naar allerlei punten, waar je je kaartje kan afstempelen. Ook ouders kunnen meedoen. Voor kinderen is er een speciale loop. Geef je op via de site!!!

*Uw WOC presenteert:  
De tweede Phoenix-Oriëntatieloop!*

Op 1 maart zal in de Lange duinen in Soest weer uitgemaaakt worden wie het snelst een weg kunnen vinden in dit landschap. Behalve de oriëntatieloop zal er ook weer een lintenloop worden gehouden voor de jongere atleten t/m 13 jaar. De wedstrijden starten allebei om 12.00u en er kan ter plekke niet meer worden ingeschreven. Ga voor meer info naar de activiteitenkalender op [www.avphoenix.nl](http://www.avphoenix.nl).

Inschrijven kan tot 22 februari op [woc@avphoenix.nl](mailto:woc@avphoenix.nl)

## Crosscompetitie 2008-2009

Door het slechte parkoers in Amersfoort op zaterdag 17 januari is de 2e crosswedstrijd niet doorgedaan. De wedstrijd werd afgelast. Door de strenge vorst was de grond in het bos glad en keihard. De kans op valpartijen en botbreuken zou waarschijnlijk wel erg groot worden. Uiteindelijk een wijs besluit.

Nu blijkt de wedstrijd helemaal te vervallen, omdat Altis geen kans ziet om hem alsnog te organiseren.. De competitieleider zal later bekend maken wat de gevolgen zijn voor de eindklasseringen. Sommige kinderen konden nl. de eerste wedstrijd niet en kunnen nu niet 2 wedstrijden lopen om zich voor de finale te plaatsen. Wat hierover besloten wordt weten we op dit moment nog niet. Zo gauw daar iets over bekend wordt, zal het op de site komen.

## 3de Crosswedstrijd

Op zaterdag 7 februari wordt de 3e crosswedstrijd gehouden in Amersfoort door Triathlon. Wil je 'n keertje meemaken wat dat is, zo'n crosswedstrijd, geef je op bij Pieter Zwart [wsjeugd@avphoenix.nl](mailto:wsjeugd@avphoenix.nl) of vraag aan je trainer. Gewoon lekker hardlopen in het bos en afhankelijk van je leeftijd loop meer of minder. Pupillen lopen vaak 1000/1200 mtr, Junioren 2000 en meer. Gewoon doen, het is heel goed voor de conditie!!!

## Zomer: Pupillencompetitie

De data zijn reeds bekend, maar nog niet de plaatsen.

Schrijf ze dus alvast op de kalender!!!

zaterdag 11 april 2009: eerste wedstrijd

zaterdag 9 mei 2009: tweede wedstrijd

zaterdag 6 mei 2009: derde wedstrijd

zaterdag 12 september 2009: finale

De indeling in poules wordt later vastgesteld, dus de locaties van de eerste drie wedstrijden zijn voor Phoenix nog niet bekend. Wel bekend is dat de finale door VAV in Veenendaal wordt georganiseerd.

In maart zullen de trainers formulieren uitdelen, alle info over de competitie staat daarin en ook hoe je je moet opgeven. Uiteraard gaan we daar met heel veel kinderen naar toe!!!

## De P-tjes Parade-wisselbeker

De uitslag over 2008 is heel bijzonder. Voor het eerst in het bestaan van de P-tjes Parade zijn er 2 nummers 1, namelijk Kas Woudstra en Joran van der Sluis, allebei 24 P-tjes. We hebben gekeken en overlegd hoe we dit konden oplossen. Er kan tenslotte maar één iemand de beker winnen. Beide heren krijgen een extra poging. Tot 1 maart mogen ze een wedstrijd uitzoeken, waarbij ze natuurlijk proberen de meeste P-tjes te halen. Dus momenteel kan ik jullie nog niet vertellen wie de winnaar is van 2008. Na 1 maart dus wel, dan horen jullie de uitslag. De nummer 3 van de P-tjes Parade is Pim Cauwels met 23 P-tjes. Hij had net 1 P-tje meer gehaald dan Justin en Luna op de laatste indoorwedstrijd in Galgenwaard, zij werden gedeeld vierde. Bijzonder is ook nummer 6 Carlijn Zwart, die heeft het ook heel goed gedaan. Wat ook bijzonder is dat in de top tien nóg een Cauwels staat namelijk Irene Cauwels op plaats 9, een zeer sportieve familie!!

Voor de nieuwe kinderen en ouders onder ons, de P-tjes worden gehaald iedere keer als je een PR haalt, dus als je jezelf verbetert. Wie de meeste P-tjes haalt krijgt de wisselbeker gedurende een heel jaar, en haar/zijn naam wordt in de voet van de beker gegraveerd.

Sinds 1995 hebben we al een P-tjes Parade.

Dus jongens en meisjes heel veel succes in 2009 en hopelijk halen jullie weer veel P-tjes !!!



Mats van de Vusse bij de crosscompetitie in Amersfoort



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

## “Het Estafette-Stokje”

**Anass Charki, ik ben 10 jaar en 'n A-pupil 2e jaars. Ik train iedere maandag en donderdag bij José. Ik ben op Phoenix gekomen in maart 2007, ik was toen B-pupil en zat bij Christijn.**

**Daarvoor heb ik turnen gedaan en taiboksen, maar daar zaten niet zoveel kinderen op en ik vond het niet leuk, omdat we altijd hetzelfde deden. Door Arnout uit mijn klas ben ik op Phoenix gekomen, die zat er al op.**

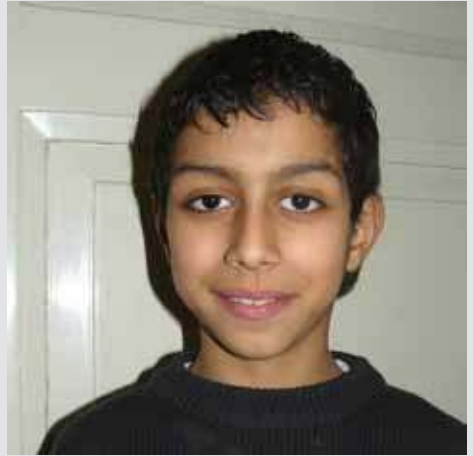
**Ik heb 3 broers en 2 zussen, ze zijn ook sportief, één broer van 17 doet zelfs 'n sportopleiding Sport en Beweging. Mijn andere broer van 18 heeft op voetbal gezeten bij Zwaluwen. Mijn zus zit nog steeds op voetbal, ze is spits in een meidenteam. Zij heeft ook op atletiek gezeten. Mijn kleine broertje is nog te klein, hij is 4. Met papa ga ik soms rondjes lopen op de baan, hij was voetbaltrainer bij Zwaluwen, nu voetbalt hij soms nog met vrienden.**

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

De juffen en meesters zijn niet streng, ze worden niet gauw boos, het is gezellig. Het liefst doe ik sprint, soms als ik ga rennen, krijg ik het koud, komt door de wind. Het tussenstukje vind ik het fijnst, dan heb ik de meeste snelheid, gaat dan heel lekker, alsof je vliegt. Hoog vind ik ook leuk, mijn PR is 1.05 mtr., dat heb ik op de 1e competitiewedstrijd in Woerden gesprongen. De andere nummers vind ik gewoon minder leuk, het is niet dat ik er een hekel aan heb.

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

Met m'n broertje spelen, we hangen dan een deken over het bed, maken een huisje en dan gaan we stoeien. TV kijken, de serie Het huis ANUBIS, vind ik heel mooi,



dat gaat over een mysterie in een huis, heel spannend. Ik lees met mijn zus Kippevelboeken “De zwarte ring” en op school “De vloek van de farao”, allebei heel mooi en spannend. We hebben thuis 1 djembé, 1 gitaar en 4 Marokkaanse trommels, die zijn heel groot wel 60 cm, voor kinderen zijn ze kleiner. Ze lijken op een tamboerijn, ook aan de zijkant van die metalen ringetjes en als je het goed kan, kan je ze heel snel om je hand heen laten draaien. We spelen hier altijd op met Nieuwjaar, dan komt ook de hele familie.

*3) Je mag een wens doen. Wat zou je wensen?*  
Ik zou willen dat mijn hele familie heel gelukkig is.

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

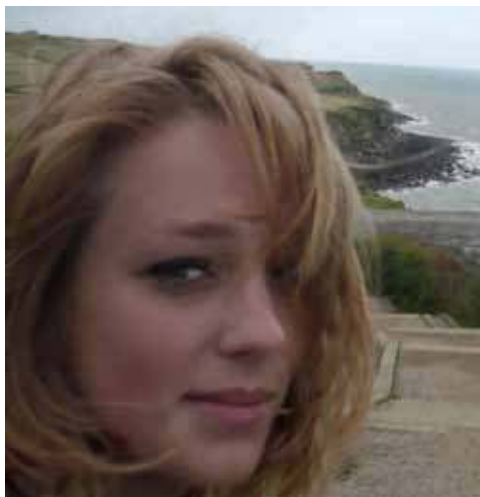
Ik heb 2 goudvissen gehad toen ik 5 of 6 was, maar die zijn nu dood. Daarna 2 vogeltjes, Tweetie en Poepie, de eerste geel en de ander groen/bruin. Mijn lievelingsvogeltje was Tweetie, heel schattig, ik heb haar begraven bij de boom aan het begin van de straat, net als het egeltje, die vond ik in onze straat dood op de weg, die heb ik toen ook bij dezelfde boom begraven. O ja, en we hebben ook nog 'n heel klein poesje gehad, Misjoe, die hadden we in 'n klein doosje meegenomen, maar hier is ze weggelopen, stom hè?! En 'n naamloos konijn en 2 schildpadden, maar dat weet ik niet meer goed. Nu gaan we weer 2 vogeltjes kopen, 2 parkieten. Dat was 't.

*Naar wie gaat de volgende keer het stokje?*

Naar Arnout van der Zouw, hij is 'n A-pupil, traint meestal op de donderdag.

## Even voorstellen

Ik ben Elsa Martens en ben 21 jaar. Ik studeer rechten en ik ben net klaar met mijn bachelor. Ik train nu sinds begin november de Junioren D1: een heel leuke, gezellige groep! Zelf ben ik al 15 jaar met atletiek bezig, met een paar onderbrekingen door blessures. Ik begon in Rotterdam bij PAC, waar ik alle basis heb geleerd en echt fanatiek begon te worden. De clubkampioenschappen en de competities vormden voor mij toch wel het hoogtepunt. Ik vond alle onderdelen leuk, maar had toch wel een klein beetje moeite met kogel en de 600 m/1000 m. Verspringen en hoogspringen heb ik altijd het liefst gedaan. Op mijn 12e jaar zijn wij verhuisd en werd ik lid van GAC in Hilversum. Hier heb ik mij echt toegelegd op de meerkamp en trainde in een geweldige meerkampgroep. Nu bij Phoenix, train ik eigenlijk alleen maar op het lopen in de studentengroep. Echt heel leuk dat ik toch nog veel met alle atletiekonderdelen te maken heb door de trainingen aan de junioren. Ik hoop dat zij ook zo genieten van de trainingen als ik, en dat ze nog lang blijven trainen. Ik vind atletiek echt de meest veelzijdige sport die er is, en denk dat ik er nog heel lang in betrokken zal blijven!



## Van het jeugdfront

### Differentiatietrainingen

We gaan de komende weken weer goed kijken wie er mee kunnen doen aan de differentiatietrainingen. Dat zijn trainingen voor junioren die bepaalde nummers leuk vinden en beter willen leren (werpen, verspringen/horden, sprint). Kijk op je schema welke trainingen er zijn. Wil je meedoen, bespreek dat dan met je trainer. Je bent van harte welkom.

### Nieuwe jeugdtrainers

De afgelopen periode is veel energie gestoken in het werven van nieuwe jeugdtrainers. Hierbij nog eens een speciaal welkom aan hen allen (meer dan 10!). In navolging van het beleidsplan 'ledere finish een nieuwe start' hebben we geprobeerd groepen samen te stellen die niet groter dan 15 atleten zijn en staan er zoveel mogelijk 2 trainers voor een groep. Bij deze eerste stap hebben we hiermee gekozen voor kwantiteit (genoeg trainers). De komende periode gaan we door middel van clinics, opleiding en bijscholing werken aan de kwaliteit. Wij hopen dat jullie de trainers met open armen ontvangen en samen hard zullen werken aan verbetering van de kwaliteit van de jeugdathletiek bij Phoenix.

### Clinic polshoog

Vanaf 13 november start de bekende polshoogspringen Gilbert Wijntjes een polshoog clinic op de donderdagavond in Galgenwaard. Junioren worden via hun trainer uitgenodigd hieraan mee te doen. Na de clinic zal bij voldoende belangstelling een differentiatietraining polshoog voor junioren worden opgestart.

### Clinic technische nummers voor jeugdtrainers

Op 22 november houden de jeugdtrainers een technische dag op Maarschalkerweerd. Met deskundigen en eigen kennis worden kogelstoten, verspringen en hoogspringen gezamenlijk onder de loep genomen. De junioren van de differentiatietrainingen worden ook uitgenodigd bij hun onderdeel. Wij hopen dat zoveel mogelijk jeugdtrainers aanwezig zijn.

### Ouderavond

De avond van het vertrek van het jeugdkamp hebben we met een klein maar select groepje ouders bij elkaar gezeten om vooral veel informatie uit te wisselen. Het is goed om op deze manier regelmatig contact te hebben met de ouders van onze jeugdleden. Wij zijn blij met hun betrokkenheid en zij waren onder de indruk van onze inzet.

### Jeugdtrainers inloopcafé

Met zoveel trainers is het belangrijk elkaar te ontmoeten. Daarvoor is het jeugdtrainers inloopcafé bedacht. Elke laatste donderdagavond van de maand ontmoeten de jeugdtrainers elkaar in het paviljoen op Maarschalkerweerd van 19.00 tot 21.30 uur (in december een week eerder i.v.m. kerst). Heeft u als ouder vragen of wilt u een trainer spreken? Loop ook gezellig binnen!

*Jannet Vermeulen-Stulen  
coördinator jeugd AV Phoenix  
030 6665200 of 06 28591846  
(overdag niet op dinsdag en donderdag)*

## Peter's P'tjes Parade

	atleet	aantal		atleet	aantal
1	Joran van der Sluis	24		Martinus Maas	8
	Kas Woudstra	24		Rosa de Graaff	8
3	Luna van Velzen	23	54	Arnout van der Zouw	7
	Pim Cauwels	23		Daan de Natris	7
5	Justin van Bente	22		Donna Vegt	7
6	Carlijn Zwart	20		Esther Spruit	7
	Yara van Dee	20		Isoud Ottens	7
8	Rens Woltjes	19		Jan Willem Spruit	7
9	Irene Cauwels	18		Josje Veenhoven	7
	Jinke van der Sluis	18		Leanne van den Berg	7
11	Max Verbrugge	15		Levien van Heesbeen	7
	Sibren van den Berg	15		Milou Neijens	7
13	Fieke Witte	14		Sven van der Zouw	7
	Luc Orbons	14		Vera Pauptit	7
	Lukas Leussink	14	66	Anne Spruit	6
16	Eva Boot	13		David Soetermeer	6
	Hiwad Rashad	13		Iva Roozendaal	6
	Julia Orbons	13		Julia Verheugt	6
	Merel Willemsens	13		Robin Szczerba	6
	Roos Post	13		Thijs van Zon	6
21	Cleo Orbons	12	72	Daan Roozendaal	5
	Duane ter Steege	12		Hugo Verheugt	5
	Jeroen Zwart	12		Rebekka van der Grift	5
	Thimo van den Berg	12	75	Barry Mook	4
	Thimon van der Sluis	12		Joanet van Velzen	4
26	Anass Charki	11		Josja Veul	4
	Anne Groenen	11		Lamyae Oudra	4
	Bjorn Witteman	11		Nol Simons	4
	Judith Kok	11		Pim van Eijk	4
	Nikki Minjon	11		Wessel Berrens	4
	Sebastian van der Grift	11	82	Fenna Rozemond	3
32	Floor ten Bruggencate	10		Floris Roest	3
	Luke Hilhorst	10		Jamie Jansen	3
	Martha Brouwer Munoz	10		Jim Herremans	3
	Merle Beernink	10		Jordan Boodoe	3
	Nina van Eijk	10		Joris Timmermans	3
	Romee van Bente	10		Roel Timmermans	3
	Vera de Kok	10		Simon Toussaint	3
39	Anna Kok	9		Sterre Wiss	3
	Annabel van Heesbeen	9		Thijs Bon	3
	Dylo van Houten	9		Thijs van den Corput	3
	Eva Leussink	9	93	Alexander van der Grift	2
	Floortje van der Teems	9		Devin van Houten	2
	Jetze van der Pol	9		Isabelle Kalkhoven	2
	Marie Boot	9		Lennart Kalkhoven	2
	Stan Silver	9		Teun van Oirschot	2
	Thijs Masmeijer	9		Veerle Jansen	2
	Tobias Pauptit	9	94	Lucas van Teutem	1
	Zwanet Young	9			
50	Jorieke Beernink	8			
	Luc Reij	8			



 U-Track  
atletiekvereniging

# Panbos Roparunloop

## Zeist 2009

**zondag 5 april**

**aanvang 12.00 uur**

Extra grote verloting op startnummer

Afstanden 1 en 3 t/m 21 kilometer

**U steunt het  
goede doel met deze loop**

**Inlichtingen:**

Edward Tol, 0640 961 610 of 030 - 2 610 215

e-mail [info.trimlopen@hccnet.nl](mailto:info.trimlopen@hccnet.nl) of internet: [www.u-track.nl](http://www.u-track.nl)

Jos Karstanje, [joskarstanje@casema.nl](mailto:joskarstanje@casema.nl)

door Peter Verburg

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



## 13-12-2008 Kerstboommeerkampen Utrecht-G'waard

jc							
60m	Kas Woudstra	7.74	p				
60m	Joran van der Sluis	7.96					
60m	Hiwad Rashad	8.46	p				
60m	Rens Woltjes	8.77	p				
60m	Justin van Benten	9.23					
hoog	Kas Woudstra	1.55	p				
hoog	Rens Woltjes	1.55	p	ver	Julia Orbons	3.85	p
Rens verbeterde z'n pr met 20cm!				ver	Martha Brouwer Munoz	3.74	
hoog	Hiwad Rashad	1.40		kogel_2	Yara van Dee	8.82	p
hoog	Joran van der Sluis	1.40		kogel_2	Julia Orbons	7.77	p
hoog	Justin van Benten	1.35	p	kogel_2	Martha Brouwer Munoz	6.61	
kogel_4	Justin van Benten	9.40	p	mpa			
kogel_4	Rens Woltjes	8.51	p	60m	Luna van Velzen	9.16	p
kogel_4	Kas Woudstra	8.45		60m	Jinke van der Sluis	9.80	
kogel_4	Joran van der Sluis	8.30	p	60m	Fieke Witte	10.06	p
kogel_4	Hiwad Rashad	7.80	p	60m	Irene Cauwels	10.19	p
jd				60m	Merel Willemsens	10.39	p
60m	Max Verbrugge	8.82	p	60m	Vera Pauptit	10.91	p
60m	Luc Reij	9.13	p	60m	Judith Kok	10.97	p
60m	Thimon van der Sluis	9.64		60m	Julia Verheugt	11.05	
60m	Thijs van den Corput	10.40	p	60m	Anna Kok	12.28	
60m	Thimo van den Berg	10.55	p	ver	Luna van Velzen	4.12	p
ver	Max Verbrugge	4.51	p	ver	Irene Cauwels	3.43	
ver	Luc Reij	4.02	p	ver	Fieke Witte	3.41	p
ver	Thimo van den Berg	3.49		ver	Merel Willemsens	3.35	
ver	Thimon van der Sluis	3.36		ver	Jinke van der Sluis	3.35	p
ver	Thijs van den Corput	3.01	p	ver	Vera Pauptit	3.13	p
kogel_3	Max Verbrugge	8.25	p	ver	Julia Verheugt	3.09	p
kogel_3	Luc Reij	6.09	p	ver	Judith Kok	3.04	p
kogel_3	Thijs van den Corput	5.76	p	ver	Anna Kok	2.70	
kogel_3	Thimon van der Sluis	4.59	p	kogel_2	Luna van Velzen	7.97	
kogel_3	Thimo van den Berg	4.55	p	kogel_2	Irene Cauwels	5.83	p
jpa				kogel_2	Merel Willemsens	5.72	
60m	Luc Orbons	9.43	p	kogel_2	Jinke van der Sluis	5.17	p
hoog	Luc Orbons	1.10	p	kogel_2	Vera Pauptit	4.87	p
kogel_2	Luc Orbons	5.09	p	kogel_2	Fieke Witte	4.67	p
jpb				kogel_2	Anna Kok	4.58	
50m	Pim Cauwels	8.60	p	kogel_2	Julia Verheugt	3.64	
50m	Floris Roest	9.22	p	kogel_2	Judith Kok	3.27	
hoog	Pim Cauwels	1.00	p	mpb			
hoog	Floris Roest	0.95	p	50m	Sterre Wiss	9.66	p
kogel_2	Pim Cauwels	4.97	p	50m	Carlijn Zwart	10.32	p
kogel_2	Floris Roest	4.85	p	hoog	Carlijn Zwart	0.85	p
md				hoog	Sterre Wiss	0.80	p
60m	Julia Orbons	8.77	p	kogel_2	Sterre Wiss	4.16	p
60m	Yara van Dee	8.97	p	kogel_2	Carlijn Zwart	3.10	p
60m	Martha Brouwer Munoz	9.59					
ver	Yara van Dee	3.89	p				

<b>31-12-2008</b>	<b>Sylvestercross</b>	<b>Soestduinen</b>			hoog	Fenna Rozemond	1.25	
jc					kogel_3	Fenna Rozemond	7.10	p
2000m	27	Rens Woltjes	8.29		kogel_3	Vera de Kok	5.86	p
2000m	38	Justin van Bente	8.45		md			
2000m	40	Jeroen Zwart	8.50		60m	Julia Orbons	8.88	
2000m	50	Sibren van den Berg	9.35		60m	Nina van Eijk	10.88	p
jpa					60mhrd_76	Julia Orbons	12.10	CR
1200m	16	Anass Charki	5.53		ver	Julia Orbons	3.93	p
					ver	Nina van Eijk	2.94	p
<b>6-1-2009</b>	<b>Meentcross</b>	<b>Culemborg</b>			kogel_2	Julia Orbons	8.01	p
jd					kogel_2	Nina van Eijk	5.37	p
6km	Lucas van Teutem	30.42			mpa			
					60m	Luna van Velzen	9.30	
<b>18-1-2009</b>	<b>Indoor Phoenix</b>	<b>Utrecht-G'waard</b>			60m	Rachelle Boodoe	9.64	p
jc					60m	Janke van der Sluis	9.87	
60m	Kas Woudstra	8.22			60m	Fieke Witte	9.95	
60m	Sibren van den Berg	8.75	p		60m	Zwanet Young	10.22	p
hoog	Kas Woudstra	1.55	p		60m	Irene Cauwels	10.25	
kogel_4	Sibren van den Berg	9.26	p		60m	Merel Willemsens	10.50	
kogel_4	Kas Woudstra	8.83			60m	Julia Verheugt	11.43	
jd					ver	Luna van Velzen	4.15	p
60m	Max Verbrugge	8.96			ver	Janke van der Sluis	3.63	p
60m	Thimon van der Sluis	9.68			ver	Rachelle Boodoe	3.63	p
60m	Thimo van den Berg	10.52	p		ver	Irene Cauwels	3.43	
60mhrd_76	Max Verbrugge	11.59	p		ver	Fieke Witte	3.41	
60mhrd_76	Thimon van der Sluis	12.60	p		ver	Zwanet Young	3.25	p
ver	Max Verbrugge	4.15			ver	Merel Willemsens	3.24	
ver	Thimo van den Berg	3.40			ver	Julia Verheugt	2.65	
kogel_3	Max Verbrugge	8.08			kogel_2	Luna van Velzen	8.40	
kogel_3	Thimon van der Sluis	5.23	p		kogel_2	Rachelle Boodoe	5.97	p
kogel_3	Thimo van den Berg	4.53			kogel_2	Janke van der Sluis	5.81	p
jpa					kogel_2	Irene Cauwels	5.51	
60m	Luc Orbons	9.54			kogel_2	Merel Willemsens	5.08	
60m	Anass Charki	10.34			kogel_2	Zwanet Young	5.03	p
60m	Martinus Maas	11.36	p		kogel_2	Fieke Witte	5.01	
ver	Luc Orbons	3.76	p		kogel_2	Julia Verheugt	3.24	
ver	Anass Charki	3.48	p		mpb			
ver	Martinus Maas	2.96	p		50m	Sterre Wiss	9.90	
kogel_2	Luc Orbons	5.48	p		50m	Madelon Leenheer	9.91	p
kogel_2	Anass Charki	5.37	p		50m	Carlijn Zwart	9.94	
kogel_2	Martinus Maas	4.92	p		50m	Leanne van den Berg	10.20	
jpb					ver	Sterre Wiss	2.56	
50m	Pim Cauwels	8.74			ver	Madelon Leenheer	2.47	p
ver	Pim Cauwels	3.28	p		ver	Leanne van den Berg	2.41	
kogel_2	Pim Cauwels	4.89			ver	Carlijn Zwart	2.28	
mc					kogel_2	Leanne van den Berg	3.78	
60m	Fenna Rozemond	9.26			kogel_2	Madelon Leenheer	3.78	p
60m	Vera de Kok	9.74			kogel_2	Sterre Wiss	3.77	
60mhrd_76	Fenna Rozemond	12.60	p		kogel_2	Carlijn Zwart	2.98	
60mhrd_76	Vera de Kok	13.20	p					
hoog	Vera de Kok	1.40	p					

## Korting voor leden bij AA-Drink NK Indoor

Op 14 en 15 februari 2009 vinden in het Omnisport Apeldoorn de AA-Drink NK Indoor plaats. Gedurende dit weekend staat topatletiek centraal in de prachtige nieuwe indooraccommodatie in Apeldoorn. Zondag is dé finaledag waar onze toppers strijden om de Nederlandse titels en de laatste tickets voor het EK Indoor in Turiijn. Voorafgaande aan deze finales vinden vanaf 12.00 uur de 1K Runaway finales plaats.

Leden van de Atletiekunie krijgen op vertoon van de ledenpas korting op de toegangsprijs en jeugd t/m 12 jaar mag zelfs gratis naar binnen.

Een week eerder zal voor de eerste maal een groot Nederlands Indoorkampioenschap in Apeldoorn plaatsvinden. Op 7 en 8 februari staan namelijk de NK Indoor Junioren A/B op het programma. Ook hier is de kortingsregeling voor leden van toepassing.

In de opvolgende twee weekenden vinden er nog vijf NK's plaats: de NK Indoor Meerkamp, Snelwandelen, Studenten (inclusief een Indoor Springinterland NED-GBR) en Masters en op 28 februari en 1 maart de SPAR NK Cross. Toegang tot al deze NK's is gratis. Informatie over alle NK's indoor is te vinden op [www.nkindoor.nl](http://www.nkindoor.nl). Informatie over de SPAR NK Cross is te vinden op [www.nkcross.nl](http://www.nkcross.nl).



# Sportmassage praktijk VeloFit

*Phoenix leden 35% korting*

- Sportmassage
- Sportverzorging
- Lymfedrainage



Onze masseurs zijn  
NGS gediplomeerd.

praktijk: Niasstraat 10 te Utrecht ° tel: 030 - 2935570 ° [www.velofit.nl](http://www.velofit.nl)

## Lustrumjaar 2009

**Ongetwijfeld hebben jullie gemerkt dat Phoenix dit jaar het 50-jarig lustrum viert. We zullen dan ook veel doen om het jaar niet ongemerkt voorbij te laten gaan. Via het Phoentje en de website worden jullie op de hoogte gehouden van de diverse activiteiten waarbij alle leden ook een rol kunnen spelen.**

Hierna volgen alvast de activiteiten die we al op de agenda hebben staan.

### *Kalender.*

Eind 2008 is de lustrumkalender uitgebracht. Voor een bedrag van € 8,- komt dit fantastische item bij jullie in het bezit. Meld je bij Michel Reij, Simon vd Enden, Wilma Verheul, Bart Broex of Paul Kommeren.

### *Startfeest.*

Op vrijdag 16 januari is een heel leuk feest geweest. Jeugd en senioren hebben zich opperbest vermaakt en in de avond werden de aanwezigen nog verrast met een fantasie- tisch vuurwerk ! (voor verslag en foto's zie website).

### *Clubcross 4 april*

Op 4 april is de jaarlijkse clubcross. Die staat natuurlijk ook in het teken van het lustrum en we verwachten een grote opkomst !

### *Activiteit in utrecht 10 mei.*

Op zondag 10 mei zal ergens in Utrecht een leuke activiteit georganiseerd. Dit zal in het teken staan van diverse atletiekonderdelen waarbij niet de leden maar scholieren kunnen laten zien wat ze waard zijn. De bedoeling is dat we ons op een leuke manier laten zien aan de stad Utrecht waarbij een soort toernooi wordt "uitgevochten".

### *Wereldrecordpoging en reünie oud-leden 13/14 juni.*

Een enthousiast team is al lange tijd bezig om een ongekend evenement te organiseren in juni. Hou allemaal het weekend van 13/14 juni vrij voor een serie wedstrijden in het kader van het NK 10.000 en een wereldrecordpoging. Op de zondag zal tevens een reünie plaatsvinden voor oud-leden die in een leuke en sportieve omgeving de herinneringen weer eens kunnen ophalen.

### *Speciale clubkampioenschappen 3 oktober.*

De clubkampioenschappen kennen dit jaar op 3 oktober een uitgebreide versie. De toch al leuke dag wordt uitgebreid met diverse ludieke onderdelen en voor jong en oud zal er het nodige te doen zijn.

### *Speciale editie Maliebaanloop 18 oktober.*

Phoenix bestaat 50 jaar en de Maliebaanloop 25 jaar. Het kan niet anders dan dat daar bijzondere aandacht aan wordt gegeven. De CWT is bij de vergaderingen al volop bezig met plannen maken voor zondag 18 oktober.

### *Lustrumfeest 21 november.*

Zaterdag 21 november gaat het dak eraf. Een lustrumfeest voor jong en oud zal bijna de afsluiting zijn van het lustrumjaar.

### *Lustrumboek.*

De lustrumcommissie tracht voldoende materiaal bij elkaar te krijgen om een lustrumboek te maken. Een boek met een terugblik op de geschiedenis van Phoenix. Bij deze nogmaals de oproep materiaal en verhalen door te geven aan Herman Lenferink.

### *Foto's uit de oude doos.*

Via de website zal geprobeerd worden een soort digitale fototentoonstelling te maken. Hierbij de oproep om leuke foto's met een verhaal door te spelen aan Paul Kommeren. Liefst digitaal (voor de oudere foto's dus scannen) en met een kort verhaaltje en natuurlijk namen van de mensen op de foto.

### *Oud-leden.*

Om oud-leden te kunnen bereiken zullen we op diverse manieren namen, adressen, emails van hen proberen te achterhalen. Heb je zelf nog contacten ? Schroom ze niet door te geven (voorlopig even naar Paul Kommeren via de mail).



## Utrechts Scholieren Toernooi Atletiek

Phoenix wil het 50 jarig jubileum ook vieren door iets te doen voor de stad.. Dit doen we in de vorm van het Utrechts Scholieren Toernooi Atletiek in het Wilhelminapark op zondag 10 mei. In de middag zullen wij daar in een entourage van een ware atletiektempel een energiek toernooi organiseren dat hopelijk veel bekijks zal trekken. Met dit toernooi willen wij scholieren en toeschouwers kennis laten maken met onze leuke en veelzijdige sport. Wij hebben alle Utrechtse middelbare scholen uitgenodigd om deel te nemen aan dit evenement waarin sportiviteit en teamgeest centraal staan.

### *Wat is de bedoeling?*

Het kampioenschap bestaat uit de volgende onderdelen:

#### **Hoogspringen**

#### **Kogelstoten**

#### **80 meter Sprint**

#### **Estafette (4 \* 400 Meter)**

Elke school vaardigt een team af van 4 jongens en 4 meisjes uit de eerste en/of tweede klas, in de leeftijd van 12 t/m 14 jaar. Iedere deelnemer doet mee aan één van de onderdelen hoogspringen, kogelstoten of 80 meter sprint en het totale team doet mee aan de afsluitende estafette.

Het winnende schoolteam mag met de 1e en 2e klas komen kijken bij de wereldrecordpoging 10.000 meter en de individuele winnaars van onderdelen worden beloofd een jaar lidmaatschap van Phoenix.

### *Wie organiseert het?*

De volgende personen zijn momenteel druk bezig met de voorbereiding:

#### **Werner Halter**

(wedstrijdzaken, contact met gemeente)

#### **Martine Nagelkerke**

(contact met scholen)

#### **Willemijn Tepper**

(penningmeester)

#### **Ernestine Elkenbracht**

(initiatiefnemer)

#### **Diederik de Klerk**

(voorzitter)

Verder zijn op de achtergrond nog diverse anderen betrokken. Binnenkort zullen wij een beroep doen op nog een aantal vrijwilligers om dit evenement te realiseren. Hierbij denken wij o.a. aan de organisatie van de wedstrijd en de communicatie.

*Diederik de Klerk*

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



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

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

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

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





**Loodgieters-  
Verwarmings en  
Dakdekkersbedrijf**

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



# **MR. JACK'S**

## **GRIEKS-ITALIAANS RESTAURANT**

PIZZA'S & PASTA'S

€ 4,50

GRIEKSE GRILLSPECIALITEITEN

€ 7,-

**OOK AFHALEN!**

VOORSTRAAT 61 UTRECHT TEL. 030 - 232 85 33

## WR Festival 2009: Evenement van ongekende grootte...

**Waar het Nederlands Kampioenschap 10.000 meter in 2007 eindigde, daar werd al snel duidelijk dat er nog een laatste missie te gaan was: Een wereldrecordaanval op onze eigen atletiekbanaan op Utrecht Overvecht.**

**Iedere stap begint met een droom, maar wat me in al deze jaren wel duidelijk is geworden, is dat de meeste dromen met veel inzet en enthousiasme zijn om te zetten in werkelijkheid. Want wie mij in 2007 zou hebben gezegd dat we anno 2009 bezig zouden zijn aan de opzet van een waar Festival met een begroting die de 300.000 euro overstijgt, die had ik voor gek verklaard!**

### **WR Festival 2009: 13 en 14 juni 2009**

Alles is begonnen met de opzet van een wereldrecordaanval op de 10.000 meter voor vrouwen. Bij de opzet van zoiets groots, moet breder worden gedacht en zo kwamen al snel de gedachten op om de maatschappelijke tak van Phoenix een extra impuls te geven middels een breed scholenproject en een Afrika Festival. Inmiddels is het evenement verder gegroeid en heeft het de volgende contouren gekregen:

- \* **Nederlands Kampioenschap 10.000 meter**
- \* **Wereldrecordaanval 10.000 meter vrouwen**
- \* **Groot Scholenproject met zelf ontwikkeld lespakket (1500 scholieren)**
- \* **Afrikaplein tijdens het Festival**
- \* **Grote Run2Day Trackmeeting**
- \* **Festivalfeest tot in de late uurtjes Moerdijkse Ploegenmeerkamp, maar dan in Utrecht!**
- \* **Aanval op een record uit het Guinness Book of Records**
- \* **Reunie ivm het 50-jarig bestaan AV Phoenix**

Onze organisatie is gestart met 7 enthousiaste leden (deels ook van buiten Phoenix). Samen hebben we de doelstelling geformuleerd om te zorgen voor een verrassend geheel, veel publiek en de combinatie van Topsport, breedtesport, jeugd en Cultuur.

### **Klassiek concert op Overvecht?**

Binnen ieder facet hebben uiteenlopende brainstormrondes plaatsgevonden in 2008, waarbij we alle ideeën als mogelijk hebben opgeschreven. Waarom zou er geen helikopter met speciale gasten op Utrecht Overvecht kunnen landen? En is een klassiek concert alleen voorbehouden aan een concertzaal of de Prinsengracht?

Uit bovenstaande kun je begrijpen dat de uitwerking een enorme vaart gekregen heeft. Maar hoe groter de plannen, hoe hoger de bedragen werden die we aan instanties vroegen en ook daadwerkelijk werden toegewezen. Het vertrouwen in onze organisatie is in de afgelopen maanden steeds groter geworden, mede door de enorme inzet en enthousiasme dat we uitstralen. Inmiddels staan de inkomsten op een kleine 200.000 euro. In het VSB-Fonds, KF Hein-fonds, Oranjefonds, Gemeente en Provincie Utrecht hebben we een aantal zeer sterke partners aan ons gebonden.

### **Wereldrecord reëel?**

Tot de 14e juni zullen we niet weten hoe reëel het is om dit wereldrecord aan te vallen. Feit is dat het wereldrecord al meer dan 15 jaar staat en onder verdachte omstandigheden gelopen is. Pas afgelopen Olympische Spelen is voor het eerst weer net onder de 30 minuten op de 10.000 meter gelopen. Het wereldrecord op naam van de Chinese Junxia Wang staat op 29.31.78!!! Momenteel ben ik in gesprek met de managers van de nummers 1 en 2 van de Olympische Spelen en verwacht zeker dat we in ieder geval een van beide atletes op de 14e juni in Utrecht aan de start zullen zien (indien blessures geen rol spelen).





**Lornah Kiplagat**

Lornah Kiplagat is de motor van dit gehele evenement. Zonder haar betrokkenheid en verbondenheid in 2004 en 2005, was deze wedstrijd in de loop der jaren nooit zo uitgegroeid. Ik heb Lornah in de afgelopen jaren leren kennen als een zeer bijzonder mens, die veel breder bezig is dan haar eigen 400-meter baan. Zij gebruikt haar naam om zich in te zetten voor een betere wereld. Een wereld waarbij vrouwen in Kenia meer kansen krijgen op ontwikkeling en de laagste sociale klassen een grotere rechtsgelijkheid. In gesprekken met haar bespeur ik een vonk, die aanstekelijk is. Een vonk die in de afgelopen jaren bij Phoenix is overgeslagen in ons stukje bijdrage op maatschappelijk gebied, op ons eigen niveau.

**Meer dan atletiek**

Tijdens het evenement zal een mix van show, emotie en sport worden aangeboden. Een mix, die we te weinig zien in de Nederlandse Atletieksport. Het zal dan ook een zeldzaam evenement zijn, waarop we wellicht 50 nieuwe jaren moeten wachten voordat iets weer opnieuw wordt opgezet op ons baantje daar in Overvecht Noord! Zorg er dus bij te zijn, want het gaat echt iets unieks en onvergetelijks worden.....

*Arjan Pathmamanoharan  
Voorzitter WR Festival 2009  
Website: [www.wrfestival.nl](http://www.wrfestival.nl)*



## Egmond 2009

Ondergetekenden hebben (nog) weinig referenties maar het schijnt het mooiste weekend sinds jaren geweest te zijn, tenminste voor wat het weer betreft. Het was koud, maar de lucht was helder en stralend blauw. Vandaar dat de heerlijke kwark -, chocolade, appel en wortel taarten buiten zijn uitgesteld voor de foto.

Maar dat was niet het enige verschil met andere jaren. Waar in voorgaande jaren iedereen op zaterdagmiddag in het dorp te vinden was, kon er dit jaar ook geschaatst worden. Maar ja, dilemma ... Volgens kenners is het namelijk geen goede voorbereiding op de wedstrijd. Uiteindelijk konden de meesten de verleiding toch niet weerstaan... Of het voor de wedstrijd gevolgen heeft gehad zullen we nooit weten. Genoten is er in ieder geval!

In de avonduren gingen we spreekwoordelijk met de billen bloot. Tijdens een spel vuurden we vragen als: 'denk je dat wereldvrede mogelijk is?' of 'sta je graag in het middelpunt van belangstelling?' op elkaar af.



Verrassende antwoorden bij velen. Je blijkt elkaar soms toch heel anders in te schatten. Ook werden de weerwolven wakker gemaakt met 'De Weerwolven van Wakkerdam'. Maar dit spel maakte niet zoveel indruk als het jaar ervoor. Er was ook zoveel keus aan spelletjes. Misschien wel té veel. Er was in ieder geval te weinig tijd alles te doen. .

En dan: de wedstrijd! Uiteindelijk draait het daar allemaal om. : Dat zelfkennis nog niet zo vanzelfsprekend is, bleek uit de geschatte tijden. Ze werden nogal eens over- of onderschat. De meest voorkomende tijd op de halve marathon was 1.45. Dat vonden de lopers zelf tegenvallen. Ondergetekenden, kwart marathonkandidaten, vinden dat echter een hele prestatie! En ach, het is allemaal maar relatief. Zo blijkt onze op een na langzaamste loopster op de 21,5 km de snelste te zijn van haar vereniging in Amersfoort! Go Phoenix!

*Claire Boels & Maaike Geurts*

### HERBALIFE, DE WINNENDE SPORTVOEDING!

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

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

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

**BE WHAT YOU WANT TO BE**  
onafhankelijk Herbalife distributeur

Lees de ervaring van Simon van den Enden op [www.gezondheidensport.nl](http://www.gezondheidensport.nl). Meer informatie? Stuur een e-mail [info@gezondheidensport.nl](mailto:info@gezondheidensport.nl) of bel Patricia de Bruin 030 2 619189.

*Sportvereniging van het jaar:*

*AV Phoenix!!*



*Herman Lenferink:*

*Sportcoach van het jaar!!*

## Sprinten en ijs gaan slecht samen

De herfst was een wat kreukelige periode, met Meike die een fikse hernia ontwikkelde en daarvoor zelfs geopereerd moest worden, ik zie haar nu voor het eerst in 2009 recht-op lopen!, en met mijn nog immer voorttemmerende hiel. Maar nu was het, tenminste voor mij, tijd voor een betere loopepisode (helaas, Meike is nog wel een paar maanden zoet...), vooral door dat fijne genezende skiën, het is ongehoorlijk wat dat doet voor achillespezen.

Deze kwetsbare vrienden worden sterker van die talloze malen herhaalde teenhef bij langlaufen en ze worden minder belast doordat je minder loopt. Prompt gaat ineens ook het lopen weer als een banaan! De tragiek is dan anderzijds wel dat ik in de winter heerlijk kan skiën en dus ook heerlijk kan lopen, op het moment dat er vrijwel geen wedstrijds zijn. In de zomer loop ik dan vaak weer lekker te klooiën met kleine pijntjes die kennelijk horen bij 28 jaar fanatieke wedstrijdletiek.

Goed, genoeg gezeurd, vandaag was het winterse hoogtepunt van de rimboe van Binnen-Romerike, de (nagemeten) 10 km van Haga. Bij dit soort winterloopjes luistert de grote angstgegner naar de naam Kristian Monsen, een buitengewoon aimabele ingenieur die werkt als postbode zodat hij rennend de post kan rondbrengen en aldus tot gratis extra loopkilometers kan komen.



Monsen is een breedgeschouderde edelviking die op grote lompe schoenen als een voetballer voortstamp, totaal geen snelheid heeft, maar absoluut niet kapot te krijgen is. Wellicht herinnert u zich hem van een verslag van vorig jaar, waar ik 200 m voor de streep de sprint inzette, Monsen "oef" zuchtte en vervolgens op 7 seconden gelopen werd. Helaas waren de voortekenen ditmaal minder gunstig; zoals gezegd had ik vooral lopen klooiën, terwijl Monsen onlangs een loopje dat ik vorig jaar gewonnen had, maar liefst 1.20 sneller afgelegde onder dezelfde omstandigheden, en, nog erger, mij bovendien op de Noorse NK cross eind september met een minuutje of 2 afgedroogde.



Het parcours was, zoals zo vaak in de wintercarrousel, een flinke uitdaging, met een heen-en-weer-loipe van eerst 700 m ijs en sneeuw, daarna 8.6 km halfglad maar prima loopbaar asfalt, afgesloten met weer 700 m van dezelfde sneeuw/ijsglibberzooi. Ik koos voor snelle schoentjes zonder veel profiel voor het asfalt, terwijl Monsen op zijn bekende baggerschuiten van start ging. Desondanks ging hij er zoals gewoonlijk als een raket vandoor op zijn structuurzolen, mij op de glipzooi ongeveer 40 m achterlatend.

Na anderhalve km had ik het gat gedicht en kon ik hem met moeite bijhouden tot het keerpunt op 5 km, in 17.05. Ik keek eens even goed rond naar het sneeuwbedekte landschap (in de tuin ligt een meter van dat spul, in Haga 10 cm, het voor een graadje of vier, alles was bedekt met een ragfijne rijp), en dacht: verdorie, ik moet hem wel lossen voordat die gladde troep weer komt, anders wordt het niks! Zo gezegd, zo gedaan, dus hup van 3.25 naar 3.15 per km, en tien keer dacht ik dat-ie er eindelijk afwapperde, maar iedere keer kwamen de voetbalschoenen weer dichterbij, en met slechts een meter of 10 voorsprong bereikte ik de ijsberg.

Monsen kwam meteen voorbij denderen, maar tot mijn verbazing kon ik zijn rug nog redelijk houden tot 100 m voor het einde. Ik dacht nog "kat in het bakkie" maar helaas waren de laatste 100 m nou uitgerekend de gladste van de hele santemekraam, en dan kan je best 5 seconden sneller hebben staan op de 100 m, maar dan ga je er in de sprint gewoon af tegen de ultieme marathondiesel, en dus was Monsen de glorieuze winnaar van dit heroïsche sprintduel. Hij werd er heel gelukkig van, en ik eigenlijk ook, prima tijd, 33.31 in de winter, Monsen blij, wafels lekker, en nu de ski's maar weer onder!

PS. Foto's: training in de Everglades bij 25 C is niet de beste voorbereiding op het arctische Haga; en Meike in betere tijden.

Gerard

## WAD-'N-LOPEN!

### -hardlooptocht langs de Hollandse Waddeneilanden-

Al sinds de kinderen klein waren, komen we met veel plezier op de Waddeneilanden. Door de vaartocht heb je al snel het idee van vakantie en de zee, de duinen en de rust maken het vakantiegevoel compleet. Als de kinderen nog klein zijn, is er elke dag wel even tijd om te trainen en dat heb ik op de Wadden altijd met plezier gedaan. Lekker over het strand tegen de wind in of over schelpenpaden gloeiend door de duinen.

Inmiddels zijn de jongens 25 en 26 jaar, maar de liefde voor de Wadden is gebleven. Ook voor het hardlopen op de eilanden. Toen ik in 1999 van een loopmaatje hoorde van een wedstrijd op Terschelling dacht ik: daar ben ik volgend jaar ook bij!

En inderdaad in 2000 liep ik de hele marathon op Terschelling, met de familie mee als supporters. Deze berenloop is sindsdien in het programma gebleven, al heb ik vaker de halve dan de hele gelopen. Inmiddels begonnen ze op Vlieland ook door te krijgen dat een hardloopwedstrijd leuk was voor een zomerzondag in augustus: in 2002 liep ik daar mijn eerste halve.

Ook daarna volgden Ameland en Schiermonnikoog met resp een halve en een 15K. In 2007 ontdekten ze op Texel dat je met een halve marathon en een 10K een heel andere doelgroep kunt bereiken dan met de enkele of dubbele ronde van Texel (60K en 120K).

Dus ontstond begin 2008 (OF: Op 1 januari 2008, met het glas champagne nog in de hand, besloten wij tot een bijzonder voornemen en ontstond) het idee om in 2008 alle 5 de wedstrijden op alle 5 de Waddeneilanden te lopen. Ik smeedde dat idee samen met mijn schoondochter Saskia, die met haar hardlooptalent een graag geziene gast is op (nagenoeg) elke hardloopwedstrijd.

We starten onze wedstrijdcyclus op 3 augustus op Vlieland. We verbleven dat weekend op Terschelling (om het makkelijk te maken!) en konden met een gezellige boot vol Terschellingers naar Vlieland overvaren. Vlieland is niet erg groot dus voor het parcours van de halve moet je over het duinpad richting het Posthuys en dan over de asfaltweg weer terug. Het waaide die dag flink, en op de heenweg, door de duinen, wind tegen. Ik dacht nog wel energie te hebben om op de terugweg van de rugwind te profiteren,

maar dat viel tegen: de kracht was er inmiddels uit. Gelukkig werd ik met nog 2 km te gaan opgepikt door Saskia, die na haar winst op de 10K nog voldoende puf had om



met me op te lopen tot de finish: 1.43 als 17e M50.

De halve van Texel op 28 september was bijzonder: start vanaf de veerboot. Dus in Den Helder je kleding in tassen inleveren en warmlopen op de boot (nogal lastig met automatisch dichtschuivende deuren!) en zodra de klep van de boot daalt, valt het startschot. Mooi parcours met weilanden, bos, duinen en strand: goed loopweer en weer opgehaald door Saskia die wederom de 10K had gewonnen. Dit keer zat er nog meer in voor een lekkere tempoversnelling in de laatste km's :1.41u als 17e M55.

Op Schiermonnikoog op 18 oktober was het moeilijk voor Saskia: ze was gevallen met mountainbiken en had last van haar enkel. Ze liep (en won) getaped de 5K. Dit kleinste eiland heeft dus ook de kortste afstand: 15K. We hebben in die 15k het (begaanbare) deel van het eiland gezien. De tocht was zwaar door de vele regen in de dagen ervoor mn over het strand. Finish midden in het enthousiaste dorp: 1.15 als 5e M55.

Terschelling was op 2 nov aan de beurt: het is te merken dat dit de loop is die het langst bestaat : het hele eiland loopt en/of leeft mee. Leuk om een weekend van te genieten. Het parcours is volledig versierd en overal staan mensen en is er muziek. Het weer was fantastisch om te lopen; geen wind, de scheepsboeien loeiden (en dat doen ze bij mist). Eerste deel door de polder dan via Midsland door de duinen en ca 3 km over het strand. De laatste 5 km over de Longway is voor sommigen een kwelling, maar ik vind het één van de mooiste stukken hardloopparkours van Nederland. Op deze Longway gesteund door mijn zoon op de fiets: 1.39 als 185e totaal. Saskia heeft deze wedstrijd moeten laten "lopen": de kwetsuur bleek toch een kleine breuk en dus 6 weken niet lopen.

Tot slot gingen we op 13 dec naar Ameland: dat was even wat anders qua weer dan de andere wedstrijden:

de temperatuur kwam niet boven nul en er stond een gure oostenwind. Na een paar km door het bos, loop je hier het langste stuk over het strand en helaas was daar de wind tegen. Na de duinpassage nog een paar km tegen de wind in en gelukkig de laatste 6 km wind in de rug. Gelukkig kwam Saskia - die haar eerste wedstrijd liep na de blessure en won – me bij km 20 weer ophalen. Een laatste versnelling zat er nog in: 1.42u en 18e M50.

Conclusie: mooie lopen in prachtige omgevingen, niet voor snelle tijden maar vooral om te genieten. Als je wilt meedoen moet je zeker bij Terschelling en Texel tijdig bij zijn: Terschelling was binnen 48u volgeboekt. Ook de andere gaan die kant op: alleen Vlieland kon dit jaar nog na-inschrijvers toelaten.

*Cees de Vries (en Saskia van Vugt)*



*De oogst van een jaartje Wadden!*

## Phoenix on ice: molen- tocht Alblasserwaard

Zaterdagavond, 10 januari 2009. Apetrots kom ik thuis met een medaille en een stempelkaart die uit de jaren '40 of '50 lijkt te stammen. Groot-Ammers, Streefkerk, Kinderdijk, Oud-Abblas, Brandwijk, Ottoland en Goudriaan, allemaal staan ze met een prachtig stempel op de kaart en allemaal zijn we ze voorbij gezoefd, deze keer niet te voet, maar op de schaats.

Hoewel dit natuurlijk geen officieel atletiekwedstrijdverslag is, hoop ik dat de immer strenge redactie onze prestatie op waarde weet te schatten en de verslaglegging van dit Phoenix schaatsuitje toelaat in het Phoentje. Want wie gaat er nou nog hardlopen, als je kan schaatsen?

Met Chris Daanen, Marijke Kroon, Jeroen Moorman, Lars Janssen en ondergetekende verzamelden we 's morgens op de carpoolplaats van Nieuwegein, waarna we na rijk beraad gevijven in de auto van Chris verder gingen. Omdat Lars ons via een toeristische route door Jaarsveld richting Schoonhoven leidde, raakten we op steeds kleinere weggetjes verzeld. Chris liet zich niet afleiden door het geklets en gegiechel achterin en ging dan ook vol in de remmen toen we in een scherpe bocht opeens de postbode tegenover ons vonden, in een -naar later bleek- degelijke TNT bestelauto. Helaas deed de beste man niet hetzelfde, want hij zat achter het stuur de post te lezen.

Een lelijke botsing was het gevolg, waardoor de voorkant van Chris' wagen aardig in de kreukels lag en de TNT auto niet meer dan wat lakschade had. De wagen bleek het nog te doen en na het invullen van een schadeformulier en het verzamelen van de losse onderdelen, wilde Chris gelukkig toch nog verder, waar wij allemaal uiteraard ook zeer gelukkig van werden.

In Groot-Ammers kwamen we na enig zoeken en overbodig omlopen bij de inschrijving en toen konden we eindelijk van start voor de 50 km. Ik reed meteen lekker en begon aan kop, waarbij ik wel moet zeggen dat ik mijn voorsprong vooral tijdens het klunen wist op te bouwen. Of dat aan mijn goede kluuntechniek of slechte schaatstechniek ligt weet ik niet. Maarja, zo'n toertocht is geen wedstrijd, dus bij elke stempelpost wachtten we op elkaar. Op de grote vaart richting Kinderdijk kwam iedereen goed op stoom en we zoefden door een wit landschap met rietkragen langs de oevers en af en toe een molen in het land.

Het weer kon niet beter: strakblauwe lucht, zon en vrijwel geen wind. Prachtig om te rijden op plekken waar je normaalgesproken niet komt.



De molens van Kinderdijk (Werelderfgoed van Unesco!) waren indrukwekkend, ik was vergeten dat er zóveel zó dicht bij elkaar stonden.

Een stukje voorbij Kinderdijk gingen we maar eens even lunchen, want dat moet ook gebeuren. Kan natuurlijk ook tijdens het rijden, maar daar is het een toertocht voor.... Net toen ik op mijn gemak aan mijn tweede boterham begon (van de zes), wilden Jeroen, Marijke en Chris alweer opstappen. Het bleek al knap laat te zijn en we waren nog niet eens halverwege. Snel nog wat eten en drinken naar binnen gepropt en weer verder.

Het stuk tussen Alblasserdam en Ottoland ging voornamelijk door dorpen en was erg druk. Kinderen, honden, wandelaars en sneeuwvegers (dwars) op het ijs en enorm veel scheuren in het ijs maakten dat je voortdurend moest uitwijken. Ik kon niet ontspannen schaatsen en in een goed ritme komen en reed dan ook allang niet meer op kop. Ook moest er geregeld gekluend worden, wat onze gemiddelde snelheid niet ten goede kwam.

Na Ottoland werd het eindelijk rustiger op de route en konden we weer met de handen op de rug voortzoeken, met de ondergaande zon in de rug en de volle maan voor onze ogen (die helaas strak op het ijs gericht waren vanwege de scheuren). Het leek erop dat we niet voor vijf uur, het moment waarop de stempelposten sluiten, binnen zouden zijn, en geen medaille zouden verdienen, dus ik wilde al de laatste post overslaan en maar meteen doorrijden naar het begin- cq eindpunt.

Met dank aan Marijke, die nu helemaal op dreef was en persé de hele tocht wilde volbrengen, zijn we toch allemaal doorgegaan en hebben de stempelkaart op tijd vol gekregen. Helaas reed ik vlak voor de post van Goudriaan in een onbewaakt ogenblik toch nog in een scheur en smakte tegen het ijs, met waarschijnlijk een gekneusde pols als resultaat. Niet erg origineel voor een schaatsblessure.

## Batavierenrace

In Groot-Amers vierde ijsclub De Telegraaf haar eigen carnaval en konden wij in het overvolle clubhuis onze welverdiende medailles ophalen. Vervolgens de schaatsen uittrekken was misschien wel het heerlijkste moment van de dag.....

In spanning keken we uit naar de terugtocht per auto, of wat daar van over was. Na drie keer afslaan van de motor verzekerde Chris ons dat dat heel normaal was en uiteindelijk kwam de Toyota met veel moeite het hobbelig bevroren parkeerterrein af. Dat Chris eigenlijk niets zag omdat alle ruiten óf beslagen óf bevroren waren of allebei, hebben we genegeerd. Met één koplamp minder dan normaal reden we over de dijk terug en arriveerden ongedeedd en zonder boetes bij de carpoolplek. Petje af voor Chris, die zijn en onze dag niet liet verpesten door een aanrijding en die bovendien vandaag voor het eerst dit seizoen op de schaats stond, terwijl de meesten van ons al een à twee weken hadden kunnen oefenen.

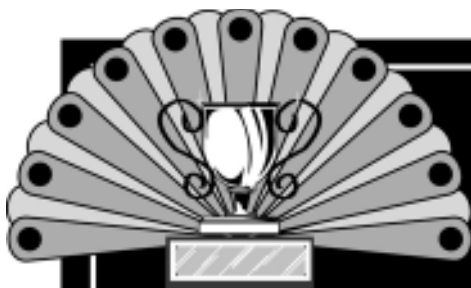
Opgelucht stapten we in onze eigen ouwe Toyota op weg naar huis voor een warm bad, een warme maaltijd en een warm bed, want schaatsenrijders hebben honger, kou en slaap.

*Mieke Baldé*

Van 25 tot en met 27 april vindt de 37e Batavierenrace plaats. Dit is 's werelds grootste estafetteploeg met achteraf het grootste studentenfeest van de Benelux. De race loopt van Nijmegen naar Enschede en er doen jaarlijks meer dan 8000 studenten uit heel Nederland mee aan dit evenement.

Binnen deze race is er een aparte competitie: de Universiteitscompetitie. Uit alle dertien studentensteden wordt een team, bestaande uit de snelste studerende lopers van de stad, afgevaardigd. Deze teams strijden tegen elkaar voor de winst van de Bata. Afgelopen jaar is Utrecht als derde geëindigd, net achter Groningen en Wageningen. Wil jij zorgen dat Utrecht dit jaar als eerste over de finish komt en studeer jij aan de UU of HU, of ben je minder dan een jaar geleden afgestudeerd? Neem dan contact met ons op via [batautrecht@hotmail.com](mailto:batautrecht@hotmail.com). Er zijn twee selectiewedstrijden gepland, namelijk zondag 8 februari en zondag 8 maart. Het gaat om de berekuilloop om 11.00 uur s'ochtends. Op deze dagen heb je de kans om een mooie tijd op de 5 of 10 km neer te zetten en het bata team alvast te leren kennen! Voor meer informatie over de Batavierenrace kun je kijken op [www.batavierenrace.nl](http://www.batavierenrace.nl). Hopelijk tot bij de Bata!

*Groetjes, Bataraad 2009*



de hoogste kwaliteit  
tegen de laagste prijs

**NICO PAUW**  
**SPORTPRIJZEN**

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359



## In het bestuur en de lustrumcommissie met.... Paul Kommeren

*Hoe en wanneer ben je bij Phoenix terechtgekomen?*

Via een collega ben ik in augustus 2003 lid geworden van Phoenix. Ik was toen al jaren een recreatieve loper en was het beu om telkens in je eentje je trainingsrondjes te lopen. Ik miste het sociale aspect van een vereniging,

*Wanneer ben je met atletiek begonnen?*

Ik loop al erg lang, maar vanaf ongeveer 1987 ben ik serieuzer gaan trainen voor de marathon van Rotterdam in 1990. Na Rotterdam heb ik toen een tijd erg veel wedstrijden gelopen, waaronder mijn pr op de halve marathon 1.17.08. Begin jaren negentig verloor ik mijn motivatie en ben ik overstapt op squash. Tot in 2000 mijn collega's me uitdaagden de Zevenheuvelenloop te lopen. In twee maanden heb ik me toen klaargestoomd en bleef al mijn collega's voor. Sindsdien heb ik de smaak weer te pakken.

*Wat is je favoriete onderdeel?*

De 10 en 15 kilometer op de weg. Mooie afstanden waarin je goed kan aanvoelen hoe het gaat en tijd hebt je tempo te corrigeren en vaak door mooie omgevingen loopt. Maar ik loop ook op de baan diverse afstanden van 400 meter tot 5 kilometer. Ik loop 25 tot 30 wedstrijden per jaar in diverse afstanden en kies elk jaar een paar afstanden om te lopen.

*Wat vind je het leukste binnen Phoenix?*

De goede sfeer en het enthousiasme en commitment van de leden. Niet alleen binnen de vereniging is het gezellig maar ook buiten de vereniging om zien de mensen elkaar en worden er uitjes georganiseerd. Zo ga ik bijvoorbeeld al jaren met een groepje van 10 tot 15 MLA-atleten in november of december een weekend weg om te trainen en een wedstrijd te lopen.

*Wat doe je op dit moment bij Phoenix?*

Ik ben algemeen bestuurslid en sinds vorig jaar zomer ben ik coördinator van de Lustrumcommissie. Vanaf deze zomer word ik waarschijnlijk trainercoördinator van de senioren. Dit is mijn eerste bestuurswerk binnen een vereniging, voorheen heb ik wel volleybalteams gecoacht.

*Wat vind je het leukste aan je "werk" bij Phoenix?*

Je bent meer betrokken bij het wel en wee van Phoenix, je weet wat er speelt en wat de ambities zijn. Hier hoop ik iets aan bij te dragen. Toen ik nog geen vrijwilliger was had ik eigenlijk geen idee wat er buiten mijn eigen trainingsgroepje speelde. Plus: Phoenix kan niet zonder vrijwilligers. Ik vind dat alle leden iets mogen terugdoen voor hun vereniging, ieder op zijn manier.



*Wat is je leukste of mooiste sportherningering?*

Een van de leukste wedstrijden was 2 jaar geleden de 60 van Texel, een estafette-loop over 60 kilometer. Met acht atleten verdeeld in twee groepjes hebben we deze wedstrijd gelopen. De schitterende omgeving, het parcours, de goede sfeer en de wedstrijd an sich hebben een grote indruk op me gemaakt. Indrukwekkend zijn ook de ultralopers die in hun eentje twee keer dit parcours afleggen, 120 kilometer. En in de categorie **Afzien**: De Rondeloeploop in Oudekerk aan de Amstel, eind april een paar jaar geleden. 17 kilometer lopen bij een temperatuur van ruim 25 graden celsius. We liepen op zonverhit asfalt, wat de hitte nog drukkender maakt. Samen met Ruud van Suijdam heb ik de hitte getrotseerd, verschrikkelijk vond ik het.

*Je zit in de lustrumcommissie, hoe zijn jullie te werk gegaan?*

In de zomer 2008 hebben we lustrumactiviteiten bedacht, voortbordurend op ideeën uit de ALV van 2007. Daarna hebben we de activiteiten verdeeld en zij we aan de slag gegaan. Ik heb de zaak proberen te coördineren en de uitgaven binnen het budget van 12.000 euro te houden.

*Wat wordt voor jou het hoogtepunt van het Lustrumjaar?*

Qua omvang van de organisatie de recordpoging op de tien kilometer, hoewel dat geen activiteit vanuit de lustrumcommissie is, maar door Arjan als grote promotor naar Phoenix is gehaald. In dit weekend staat naast de recordpoging nog veel meer op het programma wat het een weekend maakt om naar uit te kijken. Een ander hoogtepunt is voor mij de stadsactiviteit in het Wilhelminapark waarin we scholen tegen elkaar laten strijden in toernooivorm. Zo willen we kinderen op een leuke manier kennis laten maken met atletiek.

Paul, bedankt!

Ramon Willems

**STERMILES 31 DECEMBER 2008**

Nog 3 weken om miles te verdienen en met een paar klasiëkers als Sylvestercross en Linschotenloop was het erg makkelijk om tot een definitieve selectie te komen. De rest van de verdiende miles moest ook al uit de klei getrokken en uit het zand gegraven worden, maar de resultaten waren er dan ook naar.

**10 miles**

Gezien de uitgeoefende druk via de website werden de prestaties nog eens extra kritisch bekeken, maar het is ook niet niks om je pr aan barrels te lopen (met 4 minuten) en in Linschoten aan te komen in 38.17. En die korte cross in Baarn (editie 2 in 12.28) gaat ook al zo lekker voor **Dorien van der Schot**.

**9 miles**

De halve marathon van Linschoten is al net zo vlak en snel en ook hier sneuvelt een pr. 1.15.41 is de nieuwe toptijd voor **Maarten van Ommen**.

**8 miles**

Terug naar de 10 km, natuurlijk was het een pr voor **Jaap Vink** in 35.36. Dat belooft veel voor het jubileumjaar!

**7 miles**

Even uitkijken naar de volgende loper, hij is eerder dit jaar wel eens over het hoofd gezien bij de verdeling van de miles maar in 1 jaar verbetert hij zich wel met zo'n 5 minuten. **Kasper Kerver** zette na 38.24 zijn gechipte voet weer op de mat en loopt ook al lekker mee in de korte crossen.

**6 miles**

Goed dan, weer even terug naar de halve marathon maar de pr's laten we nog niet los. **Simon van den Enden** zag dat het goed was en dat vinden wij ook van zijn nieuwe toptijd van 1.21.24.

**5 miles**

Een stuk verderop en ook een stuk kouder komen we in Soest aan, waar **Ad Buijs** naar de 2e plek liep en ook nog in de snelste tijd sinds 2005.

**4 miles**

Na wat blessureleed snel terug naar het veld en dat leverde een stel podiumplaatsen op. Winnen bij de Aowjaorscross en de Lidocross, tussendoor 2e bij de Papendalcross is de erelijst van **Lia Wijnberger** deze maand.

**3 miles**

Ineens is duidelijk waarom het al een tijdje stil was vanuit Noorwegen, een hernia bij **Meike Hesselink**. Hopelijk is dit een trend uit 2008, die dit jaar niet doorzet. Elders in



dit Phoentje kun je meer lezen over de belevenissen vanuit Noorwegen. Meike, veel beterschap!

**2 miles**

Natuurlijk mag deze naam niet ontbreken, eindelijk weer aan de start mogen komen na een beenbreuk is een grote opluchting en via de Wadden en Opmeer sta je ineens in Soest aan de start bij de dames prominenten. Die 11e plek is ook gewoon erg lekker om mee terug te komen en best wat miles waard voor **Saskia van Vugt**.

**1 mile**

Wat een luxe, na een dubbele verhuizing slechts op een reserve-pitje kunnen lopen en dan toch op 39.05 uitkomen. OK, het was in Baarn en dus net geen 10 km, maar het blijft een cross en dan mag je daar toch echt wel blij mee zijn. En dat was **Marjolein Secrève** gelukkig ook.

Dat was het dan voor 2008, behalve de laatste eervolle vermeldingen dan want bij de diverse korte crossen werden nogal wat terugkerende atleten opgemerkt. Erik Deiman bij de Papendalcross, een hele reeks bij de Wintercup waar Lisa Kruisheer eindelijk weer eens een wedstrijd kon doen.

Maar uiteindelijk telt alleen de eindafrekening en dan kan er maar 1 de beste zijn. En dat was ze ook, de prestaties liegen er niet om en zijn al vaak genoemd in de diverse Phoentjes. De prijs zal uitgereikt gaan worden, hoe dan ook maar de plek (Clubcross, Oriëntatieweek of ALV) zullen we nog afspreken. Nu maar hopen dat WOC of bestuur er wat ruimte voor vrij willen maken....

Stermiles 2008	Oude Miles	Nieuwe Miles	Stand
Saskia van Vugt	53	2	55
Dennis Weijers	42,3		42,3
Maarten van Ommen	24,3	9	33,3
Mark Leeman	29,5		29,5
Suzanna Landman	21		21
Zita Soons	20,5		20,5
Lia Wijnberger	14,3	4	18,3
Werner Andrea	15,8		15,8
Dorien van der Schot	4	10	14
Bernard te Boekhorst	13,1		13,1
Jaap Vink	5	8	13
Michiel Mooibroek	12,3		12,3
Edwin van den Berg	11,8		11,8
Gerard Cornelissen	11		11
Liesbeth van Leeuwen	10		10
Simon van den Enden	3,3	6	9,3
Dennis van Doorn	9		9
Rob Rolvink	8		8
Marijke Dijkstra	7,3		7,3
Jan Willem Leeuwis	7		7
Rafaël van der Steen	7		7
Eline Altenburg	7		7
Marcel Kwakkel	7		7
Ad Buijs	2	5	7
Kasper Kerver		7	7
Kiki Kamphorst	5		5
Maud van Alphen	5		5
Lars Janssen	3,8		3,8
Frank van Gasteren	3,5		3,5
Marjolein Secrève	2,3	1	3,3
Joost Borm	3		3
Meike Hesselink		3	3
Sander van Alphen	2		2
Ayla Snoeys	2		2
Chris Daanen	1,8		1,8
Robert Voors	1,5		1,5
Martijn Estor	1		1
Sieger de Blok	1		1
Frank Staal	0,8		0,8
Carel van der Werff	0,8		0,8
Peter Verburg	0,8		0,8
Rudi Delamore	0,8		0,8
Martijn de Lange	0,8		0,8
Jasper Commandeur	0,5		0,5
Govert van Eeten	0,5		0,5
Monique van Scherpenzeel			
	0,5		0,5
Leonard Tersteeg	0,3		0,3
Leonie Oudendijk	0,3		0,3
Pet van de Luitjengaarden			
	0,3		0,3
Sebastiaan Durand	0,25		0,25
Emiel van Emmerik	0,25		0,25

Nico Landman	0,25	0,25
Sander Koopmans	0,25	0,25
Ruud van Suijdam	0,2	0,2

### STERMILES 4 FEBRUARI 2009

De tabel is leeg, alle gelegenheid voor alle talenten, nieuwkomers en vaste waarden om de vleugels weer uit te slaan (je bent immers Phoenix-lid) en op zoek te gaan naar nieuwe topprestaties.

#### 10 miles

En dan kom je gewoon weer uit bij **Saskia van Vugt**. Een nieuw clubrecord in Woudenberg (58.44 op 16,1 km) en tussen al het blij zijn om het weer mogen lopen ook nog even naar Baarn (36.59) en de Holterberg (37.23) voor de plaatselijke crossen om met winst en bijbehorende prijzen terug te keren. Wat een start van het jaar!

#### 9 miles

Ook vroeg in vorm en nog opvallend dicht in de buurt van Saskia liep **Lia Wijnberger** naar een erg knappe 39.11 bij de Holterbergcross. Dat belooft nog wat voor 2009!

#### 8 miles

De Holterbergcross was op dat moment toch al voorzien van een podium met Phoenix-leden, want ook **Dennis Weijers** liep er naar de bloemen en een nieuw parcoursrecord van 32.06. Op naar het NK cross!





### 7 miles

Een eind over de grens ligt een indoorhal om jaloers van te worden en het blijkt ook een prima plek voor snelle 800 meters. Het bewijs komt van Suzanna Landman, die in Dortmund 2.17.61 op de klokken liet zetten. Lekker hoor!

### 6 miles

Na Wintercup 3 bleek de 1e prijs bij het klassement van de korte cross ook naar Phoenix te gaan. Een sterke serie werd met winst afgesloten door **Dorien van der Schot**, die weken later nog eens de 8 (8,4 of 8,5?) km van Apeldoorn aflegde in 31.50. En waar komen die tijden nou vandaan? Nou, trouw en verstandig blijven trainen, zelfs op Maarschalkerweerd om als eenling, na alle woensdagtrainingen over een half besneeuwde baan 200jes met de klok mee te lopen.

### 5 miles

20 jaar geleden was iemand diepbedroefd om 8 seconden (en met reden), nu was dat opnieuw het geval maar deze keer is de commissie het daar absoluut niet mee eens. Tegelijkertijd je pr verbeteren met 2 minuten tot 1.00.08 bij de Engelse Mijlen van Woudenberg is wel een stel miles waard, **Dennis van Doorn**!

### 4 miles

Meer nieuws uit Duitsland is er van **Chantal van der Krogt**, die ook naar Dortmund ging om na veel blessureleed weer 800m te lopen en dat levert een prima 2.23.94 op. En ook dit belooft wat voor 2009!

### 3 miles

Je kunt het Zwolse bos zoeken en je vindt het in Heerde. **Marcel Kwakkel** deed het en door dit bos (met bijbehorende heuvels?) liep hij er een knappe 10 km in 36.09.

### 2 miles

Een degelijke start van het jaar is er in de hal voor **Daniël Godefrooij**, die eerst 50m loopt in 7.36 en daarna nog een keer zijn pr verbeterd naar 7.35. En dat biedt uitzicht op nog veel meer.

### 1 mile

Ook terug in de hal is **Iris Kamp**, die ook maar meteen een stel lekkere tijden loopt op 50m (7.59 en 7.49) en 60m (via 8.72 en 8.89 naar 8.55) in Dordrecht en daarna 2 keer op de thuisbaan. Dat zorgt ook voor nieuwsgierigheid naar de uiteindelijke houdster van de indoorrecords bij de D35+, want....

bij de eervolle vermeldingen hoort Pascale Schure ook thuis, die daar vlak achter zit en wel met 1 pr (en 3 bijna pr's) thuiskomt uit de Galgenwaard. (50m in 7.59 en 7.49, pr en 60 m in 8.95 en 8.78). De tijd van Bernard op de Apeldoornse 8,zoveel km is ook weer veelbelovend.

Stermiles 2009	Stand
Saskia van Vugt	10
Lia Wijnberger	9
Dennis Weijers	8
Suzanna Landman	7
Dorien van der Schot	6
Dennis van Doorn	5
Chantal van der Krogt	4
Marcel Kwakkel	3
Daniël Godefrooij	2
Iris Kamp	1



Oproepje: dankzij de voortschrijdende techniek worden er zelden nog uitslagen doorgestuurd door organisaties van wedstrijden. Willen jullie daarom zo vriendelijk zijn om jullie prestaties naar mij te mailen, hoe belabberd ze ook mogen zijn? Op de voorpagina van de website staat onder Gebruikersnaam (links onder in het menu) een linkje met "Wedstrijd gedaan?". Desnoods meld je alleen de wedstrijd waaraan je hebt meegedaan, dan zoek ik de bijbehorende cijfers zelf op.. Mocht de respons tegenvallen, dan overwegen we een mogelijkheid te creëren om uitslagen anoniem te melden. Alvast mijn grote dank!

door Peter Verburg

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



<u>6-12-2008</u>	<u>Kapellerbosloop</u>	<u>Landgraaf</u>	
d35			
7200m	49	Lia Wijnberger	32.06
d50m			
7200m	37	Marjolein Secrève	30.51
h35			
7200m	5	Bernard te Boekhorst	26.47
h45			
7200m	48	Edwin van den Berg	32.05
7200m	70	Herman Lenferink	34.55
7200m	81	Paul Kommeren	35.50
hsen			
7200m	30	Willem Dabekaussen	29.53

<u>13-12-2008</u>	<u>Adventure Run</u>	<u>Ameland</u>	
d50m			
10km	1	Saskia van Vugt	37.46
hsen			
10km	2	Marcel Kwakkel	36.55

<u>13-12-2008</u>	<u>Wintercup (2)</u>	<u>Baarn</u>	
d35			
3500m	9	Mieke Baldé	14.09
d50m			
3500m	3	Dorien van der Schot	12.28
3500m	10	Lisa Kruisheer	14.10
9900m	1	Marjolein Secrève	39.05
h35			
3500m	20	Lars Janssen	12.18
3500m	32	Nick Boerma	13.57
9900m	1	Bernard te Boekhorst	33.06
h45			
9900m	6	Chris Daanen	38.08
9900m	10	Paul Kommeren	42.36
h55			
9900m	2	Wim van Teutem	49.43
hsen			
3500m	12	Marnix Hebly	11.49
3500m	15	Willem Dabekaussen	11.55
3500m	21	Werner Halter	12.23

3500m	24	Kasper Kerver	12.24
3500m	23	Willem Michielsens	12.24

<u>13-12-2008</u>	<u>Goudse Kaas- en Stroopwafelcross</u>	<u>Gouda</u>	
d50m			
4600m		Ineke Deelen	23.30
hsen			
9000m		Steven Verwaard	36.35

<u>13-12-2008</u>	<u>Papendalcross</u>	<u>Papendal</u>	
d35			
6150m	2	Lia Wijnberger	24.51
hsen			
2100m	19	Erik Deiman	7.55

<u>13-12-2008</u>	<u>Startbaanrun</u>	<u>Soest</u>	
d45			
10km		Mayke Verweij	57.25
hsen			
5km	3	Jaap Vink	17.53

<u>20-12-2008</u>	<u>Indoor</u>	<u>Gent (B)</u>	
hsen			
400m		Bas Jubels	53.26
400m		Daniël Godefrooij	57.24

<u>20-12-2008</u>	<u>Linschotenloop</u>	<u>Linschoten</u>	
d40			
halve	48	Josine Bakker-Jansen	1u55.12
d45			
10km	2	Karin Muzerie	44.54
halve	59	Mayke Verweij	1u57.14
d50			
halve	7	Jannet Vermeulen	1u39.21
d50m			
10km	2	Dorien van der Schot	38.17 p
10km	5	Marijke Dijkstra	41.30
10km	15	Elske Salemink	48.57
10km	46	Kim van Vliet	55.16
halve	35	Rixt Bode	1u55.58
h35			
5,5km	9	Ruud van Suijdarn	21.20

## UITSLAGEN!

10km	1	Bernard te Boekhorst	31.48	<b>31-12-2008</b>	<b>Sylvestercross</b>	<b>Soestduinen</b>	
halve	27	Dennis van Doorn	1u22.06		d35		
halve	218	Ramon Willems	1u44.45	3200m	19	Mieke Baldé	15.26
h40				9000m	9	Saskia van Laar	40.00
10km	30	Edwin Marquart	40.13	d45			
10km	127	Jaap van der Meer	49.24	9000m	61	Caro Ebskamp	48.02
h45				d5en prominenten			
10km	15	Paul Kommeren	40.08	6000m	11	Saskia van Vugt	25.26
halve	250	Hanz van de Pol	1u47.20	d5en			
halve	367	Rinus Vader	1u56.47	6000m	5	Maartje Hilte	27.31
h50				6000m	13	Eline van den Broek	32.14
halve	125	Frank Bottenberg	1u39.15	h35			
h55				8000m	16	Dennis van Doorn	32.28
halve	8	Ad Buijs	1u26.12	h45			
halve	11	Wim van Teutem	1u27.30	8000m	13	Chris Daanen	33.15
halve	165	Albert Langhout	1u55.15	8000m	29	Bert Kamphorst	35.28
hsen				9000m	71	Hanz van de Pol	38.08
5,5km	3	John Tegelaers	18.14	h50			
10km	2	Mark Leeman	32.37	8000m	45	Frank Bottenberg	40.10
10km	12	Jaap Vink	35.36	p h55			
10km	13	Marcel Kwakkel	35.54	8000m	2	Ad Buijs	32.12
10km	24	Willem Dabekaussen	37.47	hsen prominenten			
10km	26	Kasper Kerver	38.24	p 10400m	35	Dennis Weijers	37.31
10km	37	Werner Halter	39.56	hsen			
10km	50	Govert van Eeten	42.17	8000m	30	Maarten van Ommen	30.33
10km	78	Roland Bosscha	45.51	8000m	45	Marcel Kwakkel	32.28
halve	7	Maarten van Ommen	1u15.41	p 8000m	55	Roelof Goodijk	33.38
halve	15	Simon van den Enden	1u21.24	p ja			
halve	37	Sieger de Blok	1u30.06	p 6000m	25	Thierry van Bente	24.07
halve	123	Henk Tennekes	1u56.05	6000m	26	Sander van Alphen	24.18
				6000m	34	Joerie Gennisse	26.10
				6000m	35	Rafael van der Steen	26.47
<b>21-12-2008</b>	<b>Lido-cross</b>	<b>Waalwijk</b>					
d35							
4200m	1	Lia Wijnberger	16.05	<b>3-1-2009</b>	<b>Oliebollencross</b>	<b>Den Haag</b>	
h45					h55		
9200m	15	Herman Lenferink	40.42	cross	9	Ad Buijs	30.25
<b>26-12-2008</b>	<b>TOF Kerstcross</b>	<b>Breda</b>		<b>3-1-2009</b>	<b>Florijn Winterloop</b>	<b>Woudenberg</b>	
hsen					d35		
9000m	18	Martijn Estor	44.29	10km	1	Lia Wijnberger	39.22
				d40			
<b>26-12-2008</b>	<b>Kerstcross</b>	<b>Opmeer</b>		10em	35	Josine Bakker-Jansen	1u28.20
d5en				d45			
5000m	5	Saskia van Vugt	19.53	10em	43	Mayke Verweij	1u29.42
				d5en			
<b>28-12-2008</b>	<b>Aowjoarscross</b>	<b>Oirschot</b>		10km	2	Marjolein Secrève	43.16
d35				10km	5	Elske Salemink	49.19
5700m	1	Lia Wijnberger	22.41	10km	6	Gwenn Logister	50.11
h35				10em	1	Saskia van Vugt	0u58.44
10200m	9	Ruud van Suijdarn	43.45	h35			p

10em	10	Dennis van Doorn	1u00.08	p	<b>10-1-2009</b>	<b>Indoor</b>	<b>Dordrecht</b>		
h40								d35	
10km	12	Jan Aarnoutse	41.07					40m	Iris Steverink 6.27
10km	47	Jaap van der Meer	49.09					50m	Iris Steverink 7.44
10em	25	Edwin Marquart	1u06.54					60m	Iris Steverink 8.72
h45								h50	
10em	29	Paul Kommeren	1u08.47					40m	Peter Jellema 5.78
h50								50m	Peter Jellema 6.89
10em	100	Rinus Vader	1u27.40					hsen	
10em	118	Henk Tennekes	1u28.35					40m	Daniël Godefrooij 5.34 bp
hsen								Frank Maasdijk liep 25 jaar geleden 5.1 handtijd	
10km	20	Sieger de Blok	19.20					40m	Jeroen Witteveen 5.66 p
10km	12	Jasper Commandeur	38.18					50m	Daniël Godefrooij 6.33 p
								50m	Jeroen Witteveen 6.64 p
<b>4-1-2009</b>	<b>Indoor</b>	<b>Dortmund (D)</b>						60m	Daniël Godefrooij 7.36 p
dsen								60m	Jeroen Witteveen 7.72 p
800m	3	Suzanna Landman	2.17.61						
800m		Chantal van der Krogt	2.23.94		<b>11-1-2009</b>	<b>De Halve van</b>	<b>Egmond</b>		
hsen								d35	
60m		Frank van Gasteren	7.44			23111		10km	Arja Even 1u02.22
200m		Frank van Gasteren	23.76			20016		10km	Nanneke Doeven 50.38
								halve	Masja Klarenbeek 1u41.59
<b>6-1-2009</b>	<b>Meentcross</b>	<b>Culemborg</b>						halve	Martine Nagelkerke 2u05.56
h55								d40	
6km	4	Wim van Teutem	25.06			9927		halve	Saskia van Laar 1u46.24

# Ron Agterberg



## DE SCHARRESLAGER<sup>®</sup>

Nachtegaalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

# UITSLAGEN!

d45				60m		Jeroen Witteveen	7.89
10km	22554	Caro Ebskamp	1u01.41	60mhrd_106		Frank van Gasteren	8.75
d50							
10km	22299	Maaike Geurts	1u01.34	<b>17-1-2009</b>	<b>Zwolse Bos halve marathon</b>		<b>Heerde</b>
10km	23125	Willemijn Tepper	57.36	hsen			
10km	22134	Claire Boels	57.46	10km	2	Marcel Kwakkel	36.09
halve	29	Saskia van Vugt	1u25.05				
halve	1724	Eline van den Broek	1u54.07	<b>18-1-2009</b>	<b>Wintercup (3)</b>		<b>Baarn</b>
halve	10338	Elsbeth Roelofs	1u55.32	d50			
halve	6261	Martine van Doeland	1u59.24	3500m	1	Dorien van der Schot	12.35
h35				3500m	7	Ineke Deelen	14.58
halve	404	Dennis van Doorn	1u22.38	10km	1	Saskia van Vugt	36.59
h45				10km	2	Marjolein Secrève	40.11
10km	20098	Bert Kamphorst	44.05	10km	3	Lorraine Ravenstein	41.27
halve	4521	Paul van Schaik	1u39.48	h35			
h50				10km	1	Bernard te Boekhorst	34.04
halve	1217	Barend Janbroers	1u50.49	10km	4	Dennis van Doorn	36.55
h55				h40			
halve	5925	Peter Bosman	1u54.03	10km	13	Edwin Marquart	41.22
hsen				h45			
10km	20015	Bart Broex	1u02.52	10km	4	Chris Daanen	37.54
10km	20088	Martin van den Berg	44.36	10km	14	Paul Kommeren	41.41
10km	20067	Roland Boontje	48.57	h55			
halve	137	Maarten van Ommen	1u19.39	10km	5	Wim van Teutem	40.50
halve	6061	Jan Willem Leeuwis	1u32.50	hsen			
halve	13497	Marcel Claessens	1u45.09	3500m	16	Leonard Tersteeg	12.00
halve	223	Roland Bosscha	1u46.23	3500m	22	Kasper Kerver	12.20
halve	132	Sander Kapinga	1u46.30	10km	1	Mark Leeman	32.42
halve	10651	Feico Boersma	1u49.52	10km	4	Maarten van Ommen	34.29
				10km	10	Roelof Goodijk	38.25
<b>16-1-2009</b>	<b>Indoor</b>	<b>Utrecht-G'waard</b>		<b>18-1-2009</b>	<b>Masthoscross</b>		<b>Breda</b>
d35				d50			
50m		Iris Steverink	7.56	2800m	4	Suzanna Landman	10.00
50m		Pascale Schure	7.59 p	2800m	5	Maud van Alphen	10.02
60m		Iris Steverink	8.87	h55			
60m		Pascale Schure	8.95 p	10900m	1	Ad Buijs	41.15
d50							
60mhrd_84		Mirthe Muilwijk	11.59	<b>18-1-2009</b>	<b>Indoor SIAG</b>		<b>Groningen</b>
ver		Mirthe Muilwijk	4.39	hsen			
pols		Monique Timmer	2.90	60m	serie	Daniël Godefrooij	7.41
pols		Annemieke Dunnink	3.10	60m	serie	Bas Jubels	7.59
h35				60m	hf	Daniël Godefrooij	7.36
50m		Werner Andrea	6.52	400m		Bas Jubels	52.67
60m		Werner Andrea	7.46				
h50				<b>24-1-2009</b>	<b>Holterbergcross</b>		<b>Holten</b>
50m		Peter Jellema	6.90	d35			
60m		Peter Jellema	8.07	10km	1	Lia Wijnberger	39.11
hsen				d40			
50m		Jeroen Witteveen	6.70	5km		Sandra Meeuwssen	23.55
60m		Daniël Godefrooij	7.35 p	d50			
60m		Frank van Gasteren	7.41				



10km	1	Saskia van Vugt	37.23	5km	17	Marcel Kwakkel	29.24
h35				18,5km	139	Roelof Goodijk	1u19.56
10km	10	Bernard te Boekhorst	34.35				
hsen				<b>1-2-2009</b>	<b>Indoor</b>	<b>Utrecht-G'waard</b>	
10km	1	Dennis Weijers	32.06	d35			
<b>25-1-2009</b>	<b>Opkikkerloop</b>	<b>Almere</b>		50m		Iris Steverink	7.37
d45				50m		Pascale Schure	7.49 p
5km	2	Marijke Kroon	23.32	60m		Iris Steverink	8.55
dsen				60m		Pascale Schure	8.78
5km	1	Saskia van Vugt	17.55	60mhrd_84		Monique van Schip	10.97
h35				hoog		Monique van Schip	1.50 p
10km	2	Bernard te Boekhorst	32.02	d50			
<b>25-1-2009</b>	<b>Abdiycross</b>	<b>Kerkrade</b>		50m		Jannet Vermeulen	9.16
hsen				60m		Jannet Vermeulen	10.76
5000m	11	Martin van den Berg	18.43	ver		Jannet Vermeulen	3.42
<b>25-1-2009</b>	<b>THOR-Cross</b>	<b>Roosendaal</b>		kogel_3		Jannet Vermeulen	6.16
h55				dsen			
9000m	1	Ad Buijs	35.47	50m		Maaïke van Oort	8.00 p
<b>31-1-2009</b>	<b>Indoor</b>	<b>Zoetermeer</b>		60m		Maaïke van Oort	9.36 p
h50				60mhrd_84		Mirthe Muilwijk	11.04 p
60m		Peter Jellema	8.02 CR	ver		Mirthe Muilwijk	4.52
<b>31-1-2009</b>	<b>Indoor</b>	<b>Apeldoorn</b>		hoog		Mirthe Muilwijk	1.45 p
h35				pols		Mara Verduin	2.60 p
400m		Werner Andrea	53.01	kogel_4		Mirthe Muilwijk	7.60
hsen				hsen			
60m		Frank van Gasteren	7.44	50m		Peter Paul Harks	6.73 p
60mhrd_106		Frank van Gasteren	8.66	50m		Jeroen Witteveen	6.74
<b>1-2-2009</b>	<b>Midwintermarathon</b>	<b>Apeldoorn</b>		50m		Rogier Overkamp	6.85
d45				60m		Daniël Godefrooij	7.37
8km	84	Mayke Verweij	44.40	60m		Jeroen Witteveen	7.90
dsen				60m		Peter Paul Harks	7.90 p
8km	3	Dorien van der Schot	31.50	60m		Rogier Overkamp	7.95 p
18,5km	6	Marjolein Secrève	1u16.51	ver		Rogier Overkamp	5.45 p
h35							
8km	5	Bernard te Boekhorst	26.39				
8km	95	Ruud van Suijdam	35.48				
h40							
18,5km	73	Edwin Marquart	1u16.03				
h45							
18,5km	107	Paul Kommeren	1u18.50				
h55							
8km	712	Wim-Jan Schippers	46.03				
hsen							
8km	2	Dennis Weijers	25.41				
5km	11	Maarten van Ommen	27.57				

---

# Trainers

## Sprint

Jeroen Sengers	06-13815968 (hoofdtrainer sprint)	<jeroen.annette@wanadoo.nl>
Werner Andrea	033-8882799 (sprint)	<qualityman@tiscali.nl>

## Technisch

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

## Midden- & Lange Afstand

Herman Lenferink	06-53787190 (selectiegroep)	<hlenferink@hetnet.nl>
Joost Borm	06-22480724 (400/800 wedstrijdgroep)	<milainfo@avphoenix.nl>
Ruud van Suijdam	030-2129788 (basiswedstrijdgroep)	<ruudvansuijdam@xs4all.nl>
Martijn Estor	06-38740431 (basiswedstrijdgroep)	<estor@phil.uu.nl>

## Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Marco Antonietti	030-2612642 (ma en za)	<faustoc@hetnet.nl>
Paul van Schaik	0343-755460 (ma en za)	<pvenschaik000@wanadoo.nl>
Bert van Eijk	030-2203264 (ma)	<boseijk@xs4all.nl>
Karin Muzerie	06-53192078 (wo, basisgroep)	<k.muzerie@live.nl>
Hanz van de Pol	06-15696921 (wo, lange afstand)	<hanz@tuxtown.net>
Ruud Kamp	030-2893529 (za)	<irisenruud@casema.nl>

## Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Aziz Boucharb	030-2656538 (pup C ma)	Miriam Hentzen	06-24427142 (jun D2 ma en do)
Ernst Teule	06-41813225 (pup C ma)	Enno Verburg	0346-573717 (jun D2 ma)
Lisanne van Kouterik	030-2897935 (pup C do)	Remi Reeders	06-48706354 (jun D2 ma)
Mohamed Taj	06-44816947 (pup C do)	Rudie Delamore	06-42615823 (jun D2 do)
Rudie Delamore	06-42615823 (pup B ma)	Christijn Hesselink	0346-564859 (jun C1 ma en do)
Thierry van Bente	030-2628016 (pup B ma)	Bas Jubels	06-14631616 (jun C2 ma)
Christijn Hesselink	0346-564859 (pup B do)	Lisa Meurs	06-30645741 (jun C2 ma)
Rafael vd Steen	030-2310485 (pup B do)	Gilbert Wijntjens	06-23924380 (jun C do)
Chaya Friedhoff	030-2515510 (pup A1 ma en do)	Hakim Mhamdi	06-16284409 (jun C do)
Mirthe Muilwijk	06-23384361 (pup A1 ma)	Aziz Boucharb	030-2656538 (jun B ma en do)
Rebecca van Baalen	06-42720303 (pup A1 do)	Ariane Vermeulen	030-6665200 (jun BC do)
José van Dam	030-2931149 (pup A2 ma en do)	Marijke Dijkstra	06-38223859 (jun BC do)
Sander van Alphen	030-2718635 (pup A2 ma)	Astrid Eijkelenboom	06-16502760 (invaltrainer)
Marloes Pleijte	06-48921480 (pup A2 do)	Jannet Vermeulen	030-6665200 (invaltrainer)
Gijs Stevers	06-15861372 (jun D1 ma)	Maaïke Groendijk	06-38481590 (invaltrainer)
Elsa Martens	06-46260640 (jun D1 ma)	Marijn Didderen	06-42803060 (invaltrainer)
Rebecca van Balen	06-42720303 (jun D1 do)	Paul van Schaik	030-2445238 (invaltrainer)
Juliet de Barbanson	030-6912212 (jun D1 do)		

## Jeugd Differentiatie

Aziz Boucharb	030-2656538 (sprint woensdag)	<boucharb@msn.com>
Danielle Verkade	030-6661936 (werpen woensdag)	<danielle-martin@hetnet.nl>
Gilbert Wijntjens	06-23924380 (polsstok donderdag)	<gilbertwijntjens@hotmail.com>
Ariane Vermeulen	030-6665200 (bostraining zaterdag)	<arianevermeulen@yahoo.com>
Arnout Smit	06-14330423 (verspringen/horden zaterdag)	<arnout.smit@gmail.com>

Van 1 november 2008 tot  
en met 31 maart 2009

# Wintertrainingen

## SPRINT / TECHNISCH

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint horden	Atletiekhal Galgenwaard	19:30-21:30	Jeroen Sengers
	ver/hss/hoog	Atletiekhal Galgenwaard	19:30-21:30	Henk vd Lans
	polshoog	Atletiekhal Galgenwaard	19:30-21:30	Egbert vd Bol
	basisgroep	Atletiekhal Galgenwaard	19:30-21:30	Bram Kreykamp
Dinsdag	krachttraining	Overvecht	19:30-21:00	Marco Antonietti/Paul van Schaik/Bert van Eijk
Woensdag	400/800	Overvecht	18:30-21:00	Nader Shirazeh
	werpen	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Born
Donderdag	sprint	Atletiekhal Galgenwaard	19:30-21:00	Miriam Hentzen
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Werner Andrea
Vrijdag	horden	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Andre Verwei/Fredo Schotanus
	krachttraining	Atletiekhal Galgenwaard	18:00-19:30	Henk vd Lans
Zaterdag	baantraining	Overvecht	18:30-20:30	vrije training
		Maarschalkerweerd	10:00-12:00	Jeroen Sengers/Werner Andrea

## MIDDEN- & LANGE AFSTAND

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	zaaltraining	De Notenboom	19:30-21:00	Herman Lenferink
Dinsdag	looptraining**	Overvecht	19:00-21:00	selectiegr. - Herman Lenferink
Woensdag	400/800	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	basisgr. - Joost Born
Donderdag	looptraining**	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Born
Zaterdag	bostraining	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	selectiegr. - Herman Lenferink
		Panbos, Zeist*	14:00-16:00*	basisgr. - Ruud van Suijdam/Martijn Estor
				Herman Lenferink/Joost Born

\*Verzamelen om 18:45 uur bij de Museumlaan tegenover het Hooghe Huis. Let op; vanaf mei t/m augustus andere aanvangstijd: 19:30

\*\*Zorg dat je er om 18:45 uur bent zodat je een kwartier kunt inlopen.

## RECREATIEF

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	Paul van Schaik/Bert van Eijk/ Marco Antonietti
Woensdag	middengroep	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Karin Muzerie
	lange afstand	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Hariz vd Pol
Zaterdag	bostraining	Panbos Zeist*	09:15-10:45*	Ruud Kamp/Marco Antonietti/Paul van Schaik

\*Verzamelen om 09:00 uur bij de Museumlaan tegenover het Hooghe Huis.

## JEUGD

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	zaal (pup C/mini)	sporthal "De Dreef"	17:15-18:15	Aziz Boucharb, Ernst Teule
	zaal (pup B)	sporthal "De Dreef"	17:15-18:15	Rudie Delamore, Thierry van Bente
	zaal (pup A 1e jaars)	sporthal "De Dreef"	17:15-18:15	Chaya Friedhoff, Mirthe Muilwijk
	zaal (pup A 2e jaars)	sporthal "De Dreef"	17:15-18:15	Jose van Dam, Sander van Alphen
	baan (jun D 1e jaars)	Overvecht	17:30-18:45	Gijs Stevers, Elsa Martens
	baan (jun D 2e jaars)	Overvecht	17:30-18:45	Miriam Hentzen, Enno Verburg, Remi Reeders
	baan (jun C 1e jaars)	Overvecht	17:30-18:45	Christijn Hesselink
	baan (jun C 2e jaars)	Overvecht	17:30-18:45	Bas Jubels, Lisa Meurs
	baan (jun B)	Overvecht	19:00-20:30	Aziz Boucharb
Woensdag	Diff. sprint jun B/C/D	Atletiekhal Galgenwaard	18:00-19:45	Aziz Boucharb
	Diff. polsstok jun B/C/D	Atletiekhal Galgenwaard	18:00-19:45	Gilbert Wijnjtens
	Diff. werpen jun B/C/D	Atletiekhal Galgenwaard	18:30-20:15	Danielle Verkade
Donderdag	zaal (pup C/mini)	Atletiekhal Galgenwaard	17:30-18:30	Lisanne van Kouterik, Mohamed Taj
	zaal (pup B)	Atletiekhal Galgenwaard	17:30-18:30	Christijn Hesselink, Rafael vd Steen
	zaal (pup A 1e jaars)	Atletiekhal Galgenwaard	17:30-18:30	Rebecca van Balen, Chaya Friedhoff
	zaal (pup A 2e jaars)	Atletiekhal Galgenwaard	17:30-18:30	Jose van Dam, Marloes Pleijte
	zaal (jun D 1e jaars)	Atletiekhal Galgenwaard	18:30-20:00	Rebecca van Balen, Juliet de Barbanson
	zaal (jun D 2e jaars)	Atletiekhal Galgenwaard	18:30-20:00	Miriam Hentzen, Rudie Delamore
	zaal (jun C)	Atletiekhal Galgenwaard	18:30-20:00	Christijn Hesselink, Gilbert Wijnjtens, Hakim Mhamdi
	zaal (jun B)	Atletiekhal Galgenwaard	18:30-20:00	Aziz Boucharb
	baan (jun B/C)	Maarschalkerweerd	17:45-19:15	Arienne Vermeulen, Marijke Dijkstra
Zaterdag	Bostraining jun B/C/D	Maarschalkerweerd	09:30-11:00	Arienne Vermeulen
	Diff. springen/horden jun B/C/D	Maarschalkerweerd	10:00-11:30	Arnout Smit/Miriam Hentzen

### ACCOMMODATIES

Atletiekbaan Overvecht, Franciscusdreef 4, Utrecht, tel. kantine 030 - 2862972 (na 20.00 uur)

Atletiekbaan Maarschalkerweerd, Mytylweg 17, Utrecht, tel. beheerder 030 - 2862976

Atletiekhal Galgenwaard, Herculesplein 341, Utrecht, tel. 030-2861904

Basisschool De Notenboom, Noteboomlaan 137, Utrecht

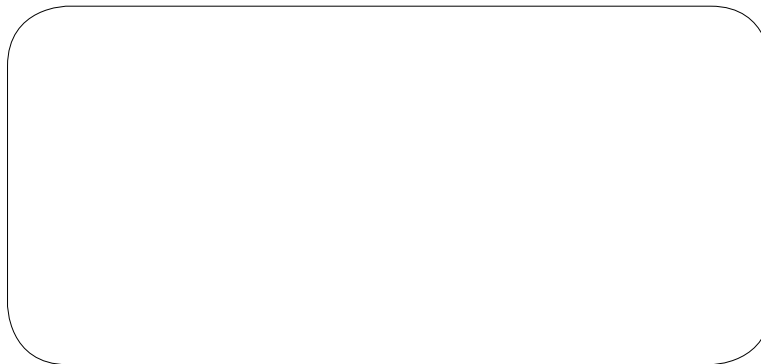
Sporthal De Dreef, Drielenborchdreef 27, Utrecht

**DRUKWERK**



**TPG Post**

Port betaald  
Port payé  
Pays-Bas



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