

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



Succes op NK Masters

BESTUUR	Voorzitter : Edwin van den Berg 06-13156572 <voorzitter@avphoenix.nl> Secretaris : Mirjam Wingelaar 06-48383666 <secretaris@avphoenix.nl> Penningmeester : Renske Boot 06-46425994 <penningmeester@avphoenix.nl> Jeugd : Frank Witte 030-2720639 <frankwitte@gmail.com> Recreanten : Lidwien Koot 06-24528036 <lidwienkoot@gmail.com> Wedstrijd : Bas Jubels 06-14631616 <bas.jubels@ziggo.nl>
COMMISSIES	Verenigingsmanager : Karola Mulder 06-13169375 <verenigingsmanager@avphoenix.nl> CWT : Marcel Kwakkel 06-18365485 <cwt@avphoenix.nl> Juniorencommissie : <junioren@avphoenix.nl> Materiaal : Peter Verburg 0346-573717 <tc@avphoenix.nl> Oudercommissie : Pauline Verburg 030-2368072 <paulineverburg@tiscali.nl> PR-coördinator : Mirjam Wingelaar 06-48383666 <pr@avphoenix.nl> Recreantencoördinator : Margriet Neuteboom 06-18294384 <recreantinfo@avphoenix.nl> Studentencommissie : Mirthe Mulwijk 06-23384361 <studentencie@avphoenix.nl> Technische commissie : Karola Mulder 06-13169375 <tc@avphoenix.nl> Trainingscoördinator Wedstrijdatl. : Paul Kommeren 030-2369004 <reiziger20@yahoo.com> Trainingscoördinator Recreanten : Mayke Verweij 030-2281541 <mayke44@xs4all.nl> Trainerscoördinator Jeugd : Leon Graumans 06-28742600 <jeugdinfo@avphoenix.nl> Vertrouwenspersoon : Ernestine Elkenbracht 030-2369690 <ernestine@elkenbracht.nl> Vrijwilligerscoördinator : Karola Mulder 06-13169375 <verenigingsmanager@avphoenix.nl> Websitatie : Michel Reij 030-2211808 <michel.reij@gmail.com> WOC : Govert van Eeten 030-2965539 <woc@avphoenix.nl>
SECRETARIAAT	A.M. van Schurmanstraat 24, 3521XD, Utrecht, 06-48383666, secretaris@avphoenix.nl (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)
WEDSTRIJD- INSCHRIJVING	Senioren: vacature , wsuit@avphoenix.nl. Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl. De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening 3321733 t.n.v. AV Phoenix, Utrecht te worden overgemaakt.
WEDSTRIJDLICENTIE	Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 21,25, junioren EUR 13,25 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.
UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN	Peter Verburg 0346-573717 <peter.a.verburg@gmail.com> Recreanten: Margriet Neuteboom <recreantinfo@avphoenix.nl> Wedstrijd: Bas Jubels 06-14631616 <bas.jubels@ziggo.nl>
CLUBKLEDING	Alle clubkleding via Starshoe te Zeist (zie advertentie elders in clubblad)
MASSEURS	Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan René, Harnie, Jeske en Sara klaar in het Paviljoen van de SVDU op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor de masseurs (René de Soete, Harnie van Dijk, Jeske van Bruggen, Sara van der Stelt) kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassagemwr@gmail.com>
FYSIO	Liecke Blom is iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op de nieuwe atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in de fysio/massageruimte in de krachtruimte. Je kunt ook mailen naar liecke@trias totaal.nl of bellen via via 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61, tel 030-2660662
LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE	Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen) Per kwartaal Machtiging Acceptgiro U-pas Pupillen EUR 34,50 EUR 37,00 gratis Junioren CD EUR 34,50 EUR 37,00 gratis Senioren /Jun AB EUR 43,50 EUR 46,00 EUR 21,75 Studenten EUR 33,30 (op vertoon van kopie lidmaatschap Olympos; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart) Bij blessures, zwangerschap e.d. bedraagt de contributie EUR 7,50 (zelf aangeven bij de ledenadministratie). 50 % korting bij U-pas vanaf 17 jaar en vanaf elk derde gezinslid. Opzegging van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk plaatsvinden, de contributie van het lopend kwartaal blijft daarbij volledig verschuldigd.

't Phoentje**Een uitgave van:**

A.V. Phoenix Utrecht
verschijnt 7x per jaar
oplage: 610

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

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

Redactie-adres

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

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

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

Coverfoto

Pascale Schure en Iris Kamp
sprinten naar 1e en 2e plaats
op het NK Masters (foto
Edwin van den Berg)

Wat brengt de tijd?

Bij het verschijnen van dit Phoentje zal de winter wel definitief voorbij zijn. Niet dat dat zo'n ramp is, want dat gekleum en die natte neuzen heb ik altijd wel vroegtijdig gezien. Aan de andere kant is een beetje extra afzien op een goed bevroren cross-parcours toch ook wel aantrekkelijk. Al was het maar voor de verhalen.

Ondanks de ietwat halfslachtige wintermaanden zit het met die verhalen toch wel goed. Niet alleen qua gezelligheid tijdens Egmond-weekenden, nieuwjaarsborrels en vooruit; ook Schoorl-weekenden, maar ook qua prestatie in datzelfde Egmond, bij de NK masters en senioren Indoor en de pupillen crosscompetitie. Ook wordt er in dit Phoentje verslag gedaan van een noviteit genaamd watertraining. Ik vraag me af wat onze leden nog meer zullen verzinnen. Straks komt er nog een oriëntatieweek door de binnenstad!

Ook buiten onze club zijn de sportieve prestaties niet van de lucht. Ik typ namelijk dit stukje net nadat ons eigen Sven Kramer en Ireen Wüst weer eens wereldkampioen zijn geworden. Nu ben ik niet zo'n sportkijker, maar schaatsen vind ik nog wel leuk om te volgen, aangezien het toch een echt Nederlandse sport is. Ondanks dat zal het kijken naar elke sport altijd minder leuk zijn dan het beoefenen daarvan en dient dan ook gezien te worden als een smakelijke aanvulling daarop. Datzelfde geldt voor lezen over sport.

Met dat laatste kunnen jullie ook in dit Phoentje weer aan je trekken komen. Als altijd veel leesplezier gewenst!

Simon van den Enden

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

Vrijdag 19 april

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

<i>Algemene informatie</i>	2
<i>Redactioneel</i>	3
<i>Inhoudsopgave</i>	4
<i>Van de voorzitter</i>	5
<i>Activiteitenkalender / Nieuwe leden</i>	7
<i>Prikbord</i>	8
<i>Prikbord / Geboren</i>	10
<i>Verjaardagen</i>	11
<i>Jeugdpagina's</i>	12
<i>Peter's P-tjes Parade</i>	14
<i>Jeugduitslagen</i>	15
<i>Clubrecords indoorseizoen</i>	20
<i>Trainingsavond Apeldoorn</i>	21
<i>Vrijwilligerscommissie</i>	22
<i>Langere verhalen</i>	24
<i>NK Senioren</i>	25
<i>Stermiles</i>	27
<i>Uitslagen senioren</i>	28
<i>Overzicht trainers</i>	33
<i>Overzicht trainingen</i>	34

Sporttalenten

Het nieuwe jaar is al lang en breed begonnen maar over het vorige jaar valt nog wel iets te zeggen. Twee junioren van Phoenix zaten bij 2 verkiezingen bij de beste 3 sporttalenten van 2012 in hun woonplaats Luc Reij maakte al voor de 3^e maal deel uit van de beste 3 sporttalenten in De Bilt en Nida Huijben was 1 van de beste 3 sporttalenten van haar woonplaats Nieuwegein. Luc werd ook deze 3^e keer niet verkozen, maar revancheerde zich meteen door de navolgende sportquiz te winnen en liet daarbij 200 andere bezoekers van het Biltse sportgala achter zich. Ook Nida zag de prijs naar een ander talent gaan, maar het is al een fantastische prestatie om bij de beste 3 te komen.

Prestatiebekers

In de maand januari zijn zoals gebruikelijk binnen Phoenix de prestatiebekers over het voorgaande jaar uitgereikt bij de Senioren, de Masters en de Jeugd. Bij de Senioren en Jeugd worden tevens aanmoedigingsbekers uitgereikt. Alle winnaars en het verhaal erachter zijn terug te vinden op de website. Sommige prijswinnaars hebben intussen alweer een voorschot genomen op een prijs in 2013...

Wedstrijden

De afgelopen periode was weer de tijd van het crossen en indoorwedstrijden, maar ook van een klassieker als Egmond. Wederom hadden zich weer ruim 30 personen gemeld voor de jaarlijkse overnachting voorafgaand aan het evenement. Dat was deze keer in een nieuw onderkomen, en dat is prima bevallen. Verenigingsmanager Karola heeft daar in de keuken de scepter gezwaaid. Bij het crossen heeft neo-seniore **Marijke de Visser** indruk gemaakt bij het NK en bij wedstrijden in het nationale crosscircuit. Ook de jeugd was weer goed vertegenwoordigd bij de crosscompetitie, wat resulteerde in maar liefst 3 geplaatste ploegen voor de finale, met daarnaast de nodige individuele finalisten. Doordat geschoven was met de data van de crosscompetitie viel één van de wedstrijden samen met onze eigen indoorwedstrijd in de Galgenwaard. Wij spreken hierover met de organisatie van de crosscompetitie. Niettemin waren alle indoorwedstrijden wederom zeer druk bezocht, met de complimenten aan de WOC voor de gebruikelijke goede organisatie. Bij de diverse Nederlandse Indoorkampioenschappen was Phoenix tamelijk succesvol. De Masters zijn traditioneel sterk en waren dit keer goed voor 8 podiumplaatsen, waarvan 4 maal op de bovenste trede. Op het NK Senioren wist **Menno Zuidema** net als vorig jaar een medaille te scoren, zelfs van een mooiere kleur. Waar hij vorig jaar brons haalde was het dit jaar zelfs zilver, een ongekende prestatie. Ook kwantitatief was Phoenix met 11 atleten goed vertegenwoordigd bij deze Nederlandse Kampioenschappen. Dat gold ook voor de Jeugd waar we

maar liefst 7 junioren van NK-niveau mochten begroeten. Mariska Bun behaalde daar brons op de 60 meter horden en Nida Huijben werd er als 1^e jaars C-junior 5^e in de finale van de 400 meter MB



Geluid Maarschalkerweerd

De aanleg van de nieuwe gelimiteerde geluidsinstallatie zal door formaliteiten op de beoogde datum van 1 maart waarschijnlijk nog niet gereed zijn om in gebruik genomen te worden. Wel wordt er door de gemeente alles aan gedaan, maar er zijn hier meer spelers. De gezamenlijke verenigingen zijn hierover in nauw en regelmatig contact met de gemeente.

Beleidsplan

Zoals voor alles geldt ook voor het nieuwe beleidsplan voor de komende jaren, waaraan al velen hebben meegewerkt, dat de laatste loodjes het zwaarst wegen. De komende maand worden voor alle onderdelen de laatste puntjes op de i gezet waarna het in de komende algemene ledenvergadering zal worden gepresenteerd en besproken. De bereidheid voor het uitvoeren van kaderwerk of eenmalige werkzaamheden is binnen Phoenix relatief groot. Toch gaat dit niet vanzelf, kost het de nodige moeite en constateren we dat we een deel van de leden niet bereiken. Vanuit het nieuwe beleidsplan willen we een breder beroep doen op de leden. Zonder dit verplicht te stellen nemen we als uitgangspunt dat alle (ouders van jeugd)leden zich minimaal 1x per jaar 1 dagdeel inzetten voor Phoenix. Wij zullen hiertoe ook door middel van een internetapplicatie meer inzicht gaan geven in de mogelijkheden die zich hiervoor binnen Phoenix voordoen.

Voorjaar

Vorig jaar was het een zeer geslaagd evenement, en ook dit jaar vindt er weer een **sponsorloop** door de Jeugd voor een goed doel plaats, en wel op donderdag **7 maart** op Maarschalkerweerd. Op zondag **17 maart** vindt weer de traditionele **clubcross** plaats in het Panbos. Vorig jaar ging de clubcross eenmalig niet door in verband met de opening van de nieuwe atletiekbaan op Maarschalkerweerd, maar dit jaar kun je weer volop zandhappen. In verband met Pasen is de **Algemene Ledenvergadering** wat later dan gebruikelijk, namelijk op vrijdag **12 april** in het Paviljoen op Maarschalkerweerd. Succes iedereen bij zijn eigen voorjaarsklassiekers.

Edwin van den Berg



ONTWIKKELEN EN BOUWEN IS VOORUITLOPEN



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

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

Maart 2013

za	2	NSK indoor	Apeldoorn
zo	3	1e Rage training BCD junioren	Huizen
vr	8	CLUBKAMP SENIOREN (t/m 10-3)	geheim
zo	17	Clubcross	Panbos
za	23	Start cursus jurylid algemeen	Maarschalkerweerd

April 2013

vr	12	ALGEMENE LEDENVERGADERING	Paviljoen M'weerd
zo	28	Utrecht City Oriëntering	Lepelenburg

Nieuwe leden

Elzemiek van der Bom

	recreant	e.m.b.vanderbom@gmail.com
Bart Borst	recreant	bartborst@yahoo.com
Najim el Bouayadi	recreant	najimel@hotmail.com
Edo Bouman	recreant	edobouman@gmail.com
Brigit Croonen	recreant	brigitcroonen@gmail.com
Maartje Dankbaar	MLA	m_dankbaar@hotmail.com
Merel van Elk	recreant	mereltje123@hotmail.com
Harm Eurlings	recreant	harm@hail.demon.nl
Marga Geestman	recreant	mjgeestman@hetnet.nl
Manja Herrebrugh	recreant	m.r.herrebrugh@gmail.com
Jetske de Jong	recreant	jetskedejong63@gmail.com
Marloes van Kessel	sprint/technisch	marloesvkessel@hotmail.com
Elias Mesquita	jeugd	d.griffioen@xs4all.nl
Kirsten Nienhuis	MLA	kirstennienhuis@hotmail.com
Ray Polman	jeugd	kippetje1999@live.nl
Wim Scherphof	recreant	wmscherphof@hetnet.nl
Eric Seuren	recreant	ericseuren@hotmail.com
Anton van der Stoep	MLA	antonvanderstoep@gmail.com
Anniqne Tentzerakis	sprint/technisch	anniquetentzerakis@hotmail.com
Marije aan den Toon	recreant	m.aandentoorn@gmail.com
Bert Veraa	recreant	bveraa@hotmail.com
Amerens Vredenberg	recreant	amerens.vredenberg@hetnet.nl

Sluitingsdata kopij

In 2013 moet de kopij aangeleverd worden voor:

- 19 april
- 21 juni
- 16 augustus
- 18 oktober
- 13 december

Wedstrijd- & trimloopkalender

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

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

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

Op zondag 17 maart 2013 vindt weer de traditionele Phoenix clubcross plaats in het Panbos. Vorig jaar ging de clubcross eenmalig niet door in verband met de opening van de nieuwe atletiekbaan op Maarschalkerweerd. Dit jaar kun je echter weer volop 'zandhappen' met je clubgenoten.

Het parcours is gelijk aan dat van de afgelopen jaren. De startlijn ligt op ongeveer 300 meter afstand van het Panhuys, ook wel bekend als het 'Panboshok'. Vanaf daar worden één of meer ronden gelopen over een glooiend parcours dat deels over de zandplaat gaat. Voor de winnaars zijn er, naast eeuwige roem, mooie prijzen te winnen.

Programma

13.00 uur	Pupillen – 1050 m
13.15 uur	Junioren D – 2030 m Junioren BC – 3100 m
14.00 uur	Prijsuitreiking pupillen en junioren BCD
14.30 uur	Korte cross: masters, mannen, vrouwen, junioren A, ouders en/of recreanten – 1750 m
14.30 uur	Lange cross: masters, mannen, vrouwen, junioren A, ouders en/of recreanten – 7125 m
15.15 uur	Prijsuitreiking korte en lange cross

Kosten

Deelname aan de clubcross is gratis.

Inschrijven

Wij waarderen het als je je van tevoren inschrijft. Dit kan t/m vrijdag 15 maart via e-mail: woc@avphoenix.nl.

Vermeld daarbij:

- Naam deelnemer
- Geslacht
- Geboortedatum
- Categorie
- Afstand

Op de dag zelf kan worden na-ingeschreven bij het Panboshok tot een half uur voor aanvang van de te lopen afstand.

Werner Halter

Starshoe Zeist; het beste sportschoen-advies voor verantwoord sporten



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

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

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

www.starshoe.nl



Binnenkort wordt er weer een oriëntatieloop georganiseerd door en voor Phoenix-leden. Dit keer wordt er niet door het bos gelopen, maar dwars door de Utrechtse binnenstad. Heb je altijd al zo snel mogelijk langs de Oude Gracht willen rennen? Of beweer je dat je niet kan verdwalen in de talloze Utrechtse hofjes en steegjes? Dan is dit echt iets voor jou!

Hoe werkt het ook alweer?

Bij de start krijg je een, speciaal voor deze wedstrijd gemaakte, kaart van Utrecht (schaal 1 : 5000). Met behulp van deze kaart probeer je zo snel mogelijk een route af te leggen door de binnenstad van Utrecht. Onderweg moet je controleposten aandoen, die zijn gemarkeerd met een rood-wit baken. De optimale route tussen de posten moet je zelf bepalen. Als hulpmiddel mag je een kompas gebruiken.

Het volgen van andere lopers wordt bemoeilijkt doordat deelnemers met tussenpozen van twee minuten starten. Bovendien loopt niet iedereen dezelfde route.

Tijdregistratie

Een oriëntatieloop is een wedstrijd op tijd. Tijdregistratie vindt plaats met een SportIdent-chip. Deze krijg je bij de start en draag je om je wijsvinger. Met de chip moet je bij elke post ponsen. Nadat je bent gefinisht, laat je de chip uitlezen en ontvang je een overzicht van je eindtijd en tussentijden per post. Daarna moet je de chip weer inleveren.

Doelgroep

Deze wedstrijd wordt mogelijk gemaakt door oriëntatieloopvereniging Argus. Dit evenement staat open voor iedereen. Uiteraard verwachten we veel deelnemers van Phoenix. Er doen ook wedstrijdlopers mee van Nederlandse en buitenlandse oriëntatieloopverenigingen.

De afstanden

Senioren, masters en junioren kunnen kiezen tussen de volgende routes:

- 3 km (makkelijk);
- 4,5 km (gemiddeld);
- 6 km (moeilijk).

Houd er echter rekening mee dat je in werkelijkheid langere afstanden aflegt, omdat je niet overal de kortste route tussen de controleposten kunt kiezen.



Voor de pupillen is er een lintenloop van ruim 1 km over een verkeersvrij parcours.

Wanneer en waar?

De oriëntatieloop vindt plaats op zondag 28 april 2013. De start is tussen 10.30 en 11.30 uur.

De start en finish van de oriëntatieloop is bij Park Lepenburg nabij het muziekpaviljoen.

Inschrijven

Je kunt alleen meedoen, of als tweekat. Inschrijven kan door voor 22 april 2013 een mail te sturen naar argus@nolb.nl met vermelding van je naam en de te lopen afstand.

De kosten bedragen € 4,- voor pupillen en junioren en € 6,- voor senioren en masters. Dit is inclusief de huur van een SportIdent-chip. Je kunt ter plekke betalen.

Op de dag zelf is beperkte na-inschrijving mogelijk.



Veiligheid

Deelname aan deze wedstrijd is op eigen risico. Op zondagochtend is het meestal erg rustig in de stad, maar er rijden wel degelijk auto's en fietsers rond. Let onderweg dus goed op en houd je aan de verkeersregels.

We hopen je te kunnen verwelkomen op de 28e april!

Werner Halter

Voorzitter gezocht

Onze huidige voorzitter treedt na een aangekondigde periode van 4 jaar af. Daarom zoekt AV Phoenix per 1 april 2013 een

VOORZITTER m/v

De vereniging

Phoenix is een vereniging met een kleine 700 leden verdeeld over recreanten, jeugd en wedstrijdleten. Binnen elk van die onderdelen zorgen enthousiaste en bewaame trainers voor een trainingsaanbod van hoog niveau. In competities is Phoenix van jong tot oud vertegenwoordigd. Phoenix is een actieve en maatschappelijk betrokken vereniging, staat midden in de Utrechtse samenleving en levert daar ook een bijdrage aan. Uit eigen initiatieven en goede contacten met de gemeente, buurtorganisaties, collega-verenigingen en andere organisaties en instellingen, zoals de Atletiekunie en VSU krijgt Phoenix tal van kansen om maatschappelijke projecten en atletiekevenementen te organiseren.

Een gemotiveerd bestuur is verantwoordelijk voor al het reilen en zeilen van onze goed georganiseerde vereniging. Het bestuur wordt ondersteund door een verenigingsmanager en een combinatiefunctionaris.

De kans

Ben jij degene die leiding wil geven aan deze processen? Wil jij Phoenix in alle opzichten weer een stap verder brengen? Dan heb je nu je kans want per 1 april 2013 komt de functie van Voorzitter beschikbaar. Als jij deze veel voldoende gevende en boeiende functie ambieert meld je dan bij het bestuur.

De competenties

Je bent een enthousiast persoon met een interesse in de breedte van de vereniging, je bent flexibel, en vindt het leuk om zowel beleidsmatig als uitvoerend bezig te zijn. Je hebt een netwerk binnen Phoenix en mogelijk binnen Atletiekunie en gemeente. Communiceren gaat je makkelijk af.

De informatie

Voor meer informatie kun je contact opnemen met de huidige voorzitter Edwin van den Berg:
06 – 13 15 65 72; e.vdberg@freeler.nl

Vrouwenloopgroep

Wij zijn Kirsten en Claudette: elke dinsdag geven we training aan een groep vrouwen op de atletiekbaan Overvecht. We trainen sinds kort weer buiten op de baan van 19:00 tot 20:00. De groep is sinds de winter kleiner geworden, de vrouwen misten de frisse buitenlucht! We gaan ons best doen om er voor te zorgen dat de groep weer groter wordt. We nodigen bij deze dan ook alle vrouwen van verschillende leeftijden en achtergronden uit om te komen trainen. De trainingen zijn gevarieerd, gezellig, leerzaam en voor een ieder op haar eigen niveau. Wil je mee komen trainen, kom op dinsdag naar de atletiekbaan Overvecht. Als je nog geen lid bent van Phoenix dan kan je een maand gratis meedoen. Daarna kun je, als je het lopen leuk vindt, lid worden van Phoenix. We hopen je binnenkort te zien.

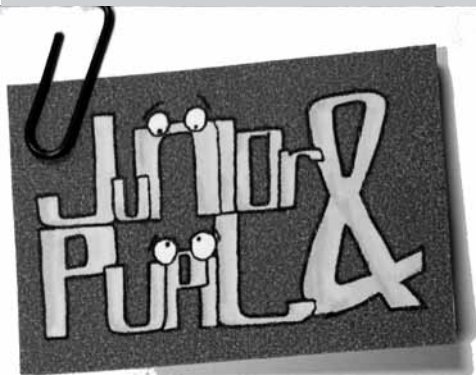
Met sportieve groet,

Claudette en Kirsten



maart

2	Heleen Foesenek (27)	24	Michiel Cuypers (53)	18	Renske Boot (28)
3	Martine Nagelkerke (41)	25	Ebbe Sanders (10)	19	Marjolijn Scholman (32)
3	Lize Haarman (34)	26	Fieke Schoots (47)	19	Merel Geelhoed (7)
3	Emma van Daalen (52)	26	Gebke van Harten-Ytsma (34)	19	Mirthe Muilwijk (24)
3	Iris Kamp-Steverink (42)	26	Bart Broex (38)	19	Peter-Paul Harks (29)
5	Nihad Uaftouh (9)	28	Mario van der Linden (42)	19	Enna Ademovic (14)
6	Nynke Vellinga (27)	28	Maurik van den Haak (37)	19	Mariska Bun (19)
6	Eveline Engelen (22)	28	André Verwei (46)	20	Fred Inklaar (46)
6	Steven van den Brink (9)	29	Manal Benlamkaddam (15)	20	Thomas Hoekstra (62)
7	Maarten van Ommen (33)	30	Wouter Verberne (24)	20	Veronika van den Berg (13)
7	Annieke Dunnink (33)	30	Sabira El Hachmioui (8)	21	Lieke van der Zee (10)
8	Paul Duyvesteyn (66)	31	Nathalie van Arnhem (42)	23	Lina Laghrib (8)
8	Bart Luijk (41)	31	Koen Willemen (13)	23	Karin Muzerie (53)
9	Siham El Hachmioui (10)			24	Nina Hellebrekers (22)
9	Kasper Nova (35)	april		25	Caro Ebskamp (53)
11	Pieter Maas (10)	1	Bert Kamphorst (53)	25	Isabel Mosterd (10)
11	Cynthia Creeburg (51)	1	Ranjen Pathmamanoharan (36)	26	Najim el Bouayadi (38)
12	Koos Vermeulen (63)	4	Nathan Grul (9)	27	Merel van Assem (15)
12	Anke Sieverink (28)	5	Marka van Blitterswijk (29)	27	Tara Jeucken (7)
12	Fredo Schotanus (35)	6	Rini van Blokland (49)	27	Hamza Riani (8)
13	Esmeralda Francino (40)	6	Cloé ten Boom (8)	27	Jeroen Rodenburg (22)
13	Guus Alfrink (57)	6	Stein Lengkeek (11)	27	Lisa Brandenburg (14)
14	Lineke Reborst- Kleinlugtenbelt (35)	7	Renée Bakker (29)	28	Youssra Chicar (13)
14	Herman Lenferink (54)	7	Lisa Rodenburg (19)	28	Laurens van der Kevie (21)
14	Hein van den Brink (13)	8	Youxra Karim (10)	28	Pien van Bruchem (7)
15	Chiel van Steenberg (9)	8	Geert Koning (45)	28	Leon Mallens (8)
16	Eric Seuren (45)	8	Manja Herrebrugh (28)	29	Mathijs Galesloot (56)
16	Bart Borst (42)	9	Jannah de le Lijs (13)	29	Chaya Friedhoff (25)
16	Koen van Beem (11)	9	Tieme Klinkers (27)	30	Miriam Hentzen (31)
17	Dylan Wever (10)	10	Jahmighty van der Stede (11)	30	Sebastiaan van der Grift (15)
18	Linde Meyaard (45)	10	Frank Bottenberg (58)		
18	Matthijs Jager (22)	11	Pijke den Ambtman (31)		
18	Dat de Kieft (9)	12	Charles Verheije (47)		
18	Jeroen Eerden (23)	13	Seema Barkmeijer (9)		
18	Nick Boerma (42)	14	Ben Korver (62)		
19	Ernst Eeldert (35)	14	Timmi van Maldegem (30)		
19	Daantje Mekel (11)	15	Douwe Jansen (10)		
20	Riham Benlamkaddam (11)	15	Mirjam Wingelaar (41)		
20	Femke Beernink (12)	15	Jeroen Heesbeen (29)		
21	Bjorn Witteman (18)	16	Marleen van Kempen (15)		
22	Jente van der Zee (8)	17	Rinus Vader (54)		
23	Jan van Helden (66)	17	Max Veerman (11)		
		18	Ron Brouwer (47)		
		18	Mischa Pranger (36)		



Juniorenkamp

29 t/m 31 maart 2013

Het geweldige kamp vindt ook dit jaar weer plaats en ook nu in het paasweekend. Op Tweede Paasdag ben je weer thuis, dan kun je lekker bijslapen en met de familie brunchen. Alle ouders die het er moeilijk mee hebben dat hun kind niet thuis is met Pasen, zijn zo weer gerustgesteld. Ook dit jaar wordt het zonder twijfel een geweldig kamp! Hopelijk met nog meer mensen dan vorig jaar. De activiteiten zijn elk jaar ontzettend gezellig, dus het beloven ook dit jaar geslaagde activiteiten te worden.

Hallo Junioren en Pupillen,

We zijn als redactie op zoek naar versterking, om toch iedere keer een goedgevulde jeugdrubriek te kunnen verzorgen. Dit keer hebben we een bijdrage van Elly Thomas en je kunt je nog steeds aanmelden voor het jeugdkamp.

Als je iemand weet die namens de jeugd de redactie wil versterken, geef dat dan aan ons door op phoentje@avphoenix.nl

Dus ben je junior C, B of A? Schrijf je dan in voor de activiteiten! Let op: was je vorig jaar junior D2 en ben je nu C junior? Dan kan jij vanaf dit jaar ook meedoen aan de activiteiten!

Voor alle informatie en voor het inschrijven van de activiteiten kun je terecht bij: juniorencommissie@hotmail.nl (dus niet .com!!!)

Roos Post

.....
Bart



Watertraining

Op 11 en 14 februari waren er bijzondere trainingen in de atletiekzaal. Er was een watertraining in voorbereiding op de sponsorloop van 7 maart. Er waren allemaal verschillende spellen maar 1 ding hadden ze gemeen: het was telkens iets met water.

We begonnen de training zoals gewoonlijk met inlopen. Vervolgens begonnen we aan het eerste spel. Eerst lieten ze een plaat zien van Ghana en werd daarbij een verhaal verteld. Dat was voor ons een estafette met een bal. We waren in teams van 3 mensen. Het parcours was als volgt: eerst moest je een stukje rennen en dan over een bank en daarna op een mat springen. En dan terug rennen. Het was een erg leuk spel want je moest de hele tijd die bal dus boven je hoofd houden. Die bal stelde een emmer water voor.

Nadat we dat hadden gedaan draaide José de bank om zodat het smalle gedeelte (de onderkant) boven was. Toen werd het spel pas echt grappig want we moesten over een hele smalle bank rennen en als je daar vanaf viel was je in de rivier. Na iets van 12 minuten blies Gerrieke op een fluitje en dat was het teken dat we naar het volgende spel konden.

Bij het volgende spel was er een plaat met weer iets van het dorp in Ghana. Op de vloer van de zaal waren stukjes tape geplakt die allemaal een sloot voorstelden. Elke keer als je over één zo'n slootje sprong kreeg je 1 punt. Maar er waren 2 tikkers en als je werd getikt was je al je punten kwijt. Ook dit was een heel leuk spel. Weer na die 12 minuten werd er gefloten en we gingen naar het volgende spel.

Dat was ook eens estafette. Op de plaat stond een vrouw met een emmer vol water. Dus wat wij moesten doen was als een Ghanese vrouw verkleeden. En toen we verkleed waren ging er steeds 1 iemand van elk team met een emmer waarin een bal zat (de bal was een vervanging voor water) naar de overkant rennen en terug. Ik weet dat ik dit steeds zeg, maar dit spel was heel leuk. Er werd weer gefloten en we gingen naar het laatste spel.

Voor ons was dat een spel met papieren waterdruppels. De trainers lieten weer een plaat zien en we begonnen aan het spel. We waren weer in teams van 3. Eerst rende je een stukje en vervolgens sprong je over hordes en slalomde je om de pionnen. Aan het eind van het parcours lagen er allemaal papieren waterdruppels. Daar moest je één waterdruppel van meenemen en daarmee

terugrennen. Aan het einde van een bepaalde tijd telden we hoeveel waterdruppels we hadden verzameld. Daarna brachten we alle druppels terug maar wel over het parcours. Dat laatste spel was ook helemaal super.

Na het laatste spel kwamen we allemaal bij elkaar. Er werden bekertjes met water uitgedeeld. Gerrieke vertelde over wat er allemaal gaat gebeuren in Ghana na de sponsorloop. Aan het eind van de training kregen we allemaal een brief mee over de sponsorloop en een blad waar je sponsors op kunnen schrijven. Het was een hele leuke training en ik heb veel zin in de sponsorloop!

Elly A2



Nida, Juras en Bas trainen in Apeldoorn

atleet

Nida Huijben	59
Tim van Enk	42
Jinke van der Sluis	33
Juras Huijben	28
Yara van Dee	28
Fieke Witte	26
Sanne van Enk	25
Luc Orbons	23
Filip van der Vegt	19
Esther Spruit	18
Johan Zomer	16
Jorieke Beernink	15
Kyra Pluimakers	14
Noortje Broekstra	14
Thimon van der Sluis	14
Ines van den Berg	13
Noa Doornekamp	13
Thijs Masmeijer	13
Veronika van den Berg	13
Carlijn Zwart	12
Femke Beernink	12
Jules Mallens	12
Nena Henzing	12
Ok de Kieft	12
Pieter Maas	12
Guusje van der Vorst	11
Julia Orbons	11
Lisa Brandenburg	11
Max Veerman	11
Merel Willemsens	11
Rachella Boodoe	11
Sebastiaan van der Grift	11
Antoni Elkenbracht	10
Dat de Kieft	10
Floris Roest	10
Hamza Riani	10
Joanne van der Poel	10
Luc Reij	10
Robin Hetharia	10
Roman Rookhuizen	10
Siem van der Woude	10
Veerle Dijkstra	10
Anne Spruit	9
Chiel van Steenberg	9
Douwe Jansen	9
Eline Brinkhuis	9
Elly Thomas	9
Jetske Berman	9
Milou Eijsbroek	9
Sibren van den Berg	9
Sjoerd Froeling	9
Thijmen Immerzeel	9

aantal

Annika Kerkhof	8
David Brouwer-Munoz	8
Guus van der Vegt	8
Jannah de le Lijs	8
Koosje van der Molen	8
Martha Brouwer-Munoz	8
Menno Akkerman	8
Theun van der Woude	8
Daniel van der Poel	7
Femke Brouwer	7
Hugo Baten	7
Jort Brandenburg	7
Rebekka van der Grift	7
Tomas Schoemaker	7
Wietske Brouwer	7
Anne van Gils	6
Guusje Reiff	6
Jeroen Peetoom	6
Julia Crommentuijn	6
Kika Hoogstra	6
Liam Szczerba	6
Luc van den Brink	6
Luna van Velzen	6
Noor van Bruchem	6
Nubia-Grace Hoop	6
Thijs Hoogenraad	6
Thomas Boonen	6
Anass Charki	5
Koen Willemen	5
Linn Rosanne de Boer	5
Milan Coppens	5
Nina van Eijk	5
Rodney Kuisch	5
Sybren Heijnen	5
Daantje Mekel	4
Daphne Mesquita	4
Hein van den Brink	4
Jade Hermkens	4
Koen van Beem	4
Maarten Hagoort	4
Noah Francisca	4
Pia van der Schaft	4
Robin Szczerba	4
Roman van Rookhuizen	4
Steven van der Brink	4

door Peter Verburg

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



Isai Wandaogo	3
Joël van Veen	3
Marleen van Kempen	3
Nalini Sreeram	3
Pascalie de Jager	3
Freek Jacobs	2
Hannah Jansen	2
Josja Veul	2
Judith Kok	2
Maite Borgman	2
Max Verbrugge	2
Nanne Langhout	2
Puck Mekel	2
Ruben van Schooten	2
Florine Sreeram	1
Heleen Gierveld	1
Jamie Jansen	1
Merle Beernink	1

In totaal zijn er maar liefst 1066 p-tjes
behaald in 2012!

29-12-2012 Cédric Van Brantegemmeeting Gent (B)

jc			
1000m	Juras Huijben		3.20.80
mc			
1000m	Nida Huijben		3.18.14

31-12-2012 Sylvestercross Soest

jc			
2000m	44 Juras Huijben		8.49
jd			
2000m	14 Ok de Kieft		8.35
jpa			
1200m	6 Dat de Kieft		6.25
mc			
2000m	16 Nida Huijben		8.39

4-1-2013 Indoor U-tr/Phoenix Utrecht-G'waard

jc			
50m	Juras Huijben		7.68
60m	Juras Huijben		9.05
ver	Juras Huijben		4.09
jd			
50m	Tim van Enk		7.67
60m	Tim van Enk		8.78 p
60mhrd_76	Tim van Enk		12.19
ver	Tim van Enk		4.28 p
mc			
50m	Jinke van der Sluis		7.31
60m	Jinke van der Sluis		8.61
ver	Jinke van der Sluis		4.34

5-1-2013 Indoor PEC Apeldoorn

mc			
400m	Nida Huijben		59.50 CR
Met deze fenomenale tijd scoort Nida als MC ook een CR bij de MB en MA. De 400m is geen officieel nummer bij de MC, maar bij de MB staat Nida momenteel 4e in Nederland voor dit seizoen.			
800m	Nida Huijben		2.28.15

12-1-2013 Crosscompetitie (2) Amersfoort

jc			
3000m	16 Juras Huijben		13.39
3000m	24 Milan Coppens		14.20
jd			
2000m	3 Tim van Enk		8.55
2000m	3 Ok de Kieft		9.17
jpa			
1250m	8 Willem Veldpaus		5.51
1250m	23 Luc van den Brink		6.26
jpb			
1250m	4 Daniel van der Poel		6.15

door Peter Verburg

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



1250m	8 Floris Verheije		6.21
1250m	9 Antoni Elkenbracht		6.21
1250m	7 Sjoerd Froeling		6.21
1250m	26 Iker Bruggink		7.03
1250m	28 Dat de Kieft		7.06
1250m	33 Roman van Rookhuizen		7.25
1250m	38 Chiel van Steenberg		7.40
jpc			
1000m	28 Etienne Crijns		6.28
mc			
2000m	24 Lisa Brandenburg		11.10
md			
1500m	23 Esther Spruit		7.52
1500m	18 Milou Eijsbroek		8.06
1500m	27 Veronika van den Berg		8.34
mpa			
1250m	16 Noa Doornekamp		6.26
1250m	17 Joanne van der Poel		6.29
1250m	18 Sanne van Enk		6.33
1250m	24 Ines van den Berg		6.38
1250m	27 Ebbe Sanders		7.17
1250m	41 Noor van Bruchem		7.46
mpc			
1000m	14 Annika Kerkhof		6.32
mpd			
800m	2 Ariane Elkenbracht		4.51
800m	5 Sussie van Rookhuizen		5.24
800m	8 Merel Geelhoed		5.49
800m	10 Pien van Bruchem		6.51

12-1-2013 Indoor Phoe/U-tr. Utrecht-G'waard

jc			
60m	Sebastiaan van der Grift		8.33 p
60m	Filip van der Vegt		9.37
60mhrd_84	Filip van der Vegt		10.82 p
ver	Sebastiaan van der Grift		5.01 p
ver	Filip van der Vegt		3.62
kogel_4	Filip van der Vegt		7.16 p
jd			
60m	Floris Roest		9.26 p
hoog	Floris Roest		1.30 p
kogel_3	Robin Hetharia		9.28
jpa			

UITSLAGEN!

60m	Max Veerman	10.17		md			
60m	Jules Mallens	10.47	p	60m	Jade Hermkens	9.58	p
60m	Jeroen Wenmakers	10.76	p	60m	Anne van Gils	9.81	p
60m	David Brouwer-Munoz	10.96	p	60m	Jannah de le Lijs	9.95	p
60m	Johan Zomer	11.04	p	60m	Femke Brouwer	10.08	
60m	Sybre Heijnen	11.20	p	60m	Carlijn Zwart	10.37	
60m	Joël van Veen	9.73	p	60mhrd_76	Anne van Gils	12.43	p
hoog	Joël van Veen	1.15	p	60mhrd_76	Jade Hermkens	12.79	p
hoog	Jeroen Wenmakers	1.10	p	60mhrd_76	Femke Brouwer	12.99	p
hoog	Jules Mallens	1.05		hoog	Anne van Gils	1.00	p
hoog	David Brouwer-Munoz	1.00	p	hoog	Femke Brouwer	1.05	
hoog	Max Veerman	1.00		hoog	Carlijn Zwart	1.05	
hoog	Johan Zomer	0.95	p	hoog	Jade Hermkens	1.10	p
hoog	Sybre Heijnen	0.80	p	hoog	Jannah de le Lijs	1.10	
kogel_2	Jules Mallens	6.67		kogel_2	Jannah de le Lijs	7.51	
kogel_2	Sybre Heijnen	6.17	p	kogel_2	Anne van Gils	7.24	p
kogel_2	Max Veerman	5.78	p	kogel_2	Jade Hermkens	7.03	p
kogel_2	David Brouwer-Munoz	5.02	p	kogel_2	Carlijn Zwart	5.96	p
kogel_2	Jeroen Wenmakers	4.72	p	mpa			
kogel_2	Johan Zomer	4.70	p	60m	Elly Thomas	9.59	p
jpb				ver	Elly Thomas	3.55	
50m	Thijmen Immerzeel	10.44	p	kogel_2	Elly Thomas	4.91	
50m	Marcelo Jebbink	10.78	p	mpb			
50m	Twan Wenmakers	9.71	p	50m	Seema Barkmeijer	10.17	p
50m	Antoni Elkenbracht	9.72	p	50m	Nena Henzing	9.53	
ver	Antoni Elkenbracht	3.00	p	50m	Veerle Dijkstra	9.57	p
ver	Twan Wenmakers	2.75	p	50m	Elisa Couperus	9.93	p
ver	Thijmen Immerzeel	2.53	p	ver	Nena Henzing	2.72	p
ver	Marcelo Jebbink	1.75	p	ver	Veerle Dijkstra	2.70	p
kogel_2	Twan Wenmakers	4.23	p	ver	Elisa Couperus	2.50	p
kogel_2	Antoni Elkenbracht	3.79	p	ver	Seema Barkmeijer	2.42	p
kogel_2	Thijmen Immerzeel	3.77	p	kogel_2	Veerle Dijkstra	3.82	
kogel_2	Marcelo Jebbink	3.20	p	kogel_2	Elisa Couperus	3.56	p
mc				kogel_2	Seema Barkmeijer	3.13	p
60m	Jorieke Beernink	10.99		kogel_2	Nena Henzing	2.85	
60m	Jinke van der Sluis	8.55		mpc			
60m	Rachella Boodoe	8.58	p	50m	Noortje Broekstra	10.60	p
60m	Nida Huijben	8.61	p	50m	Koosje van der Molen	9.52	p
60m	Fieke Witte	9.36		ver	Noortje Broekstra	2.29	
60mhrd_76	Nida Huijben	10.11	CR	ver	Koosje van der Molen	2.63	p
60mhrd_76	Fieke Witte	10.47	p	foamspeer	Koosje van der Molen	6.29	p
ver	Nida Huijben	4.83		foamspeer	Noortje Broekstra	7.99	p
ver	Rachella Boodoe	4.43		mpd			
ver	Jinke van der Sluis	4.40		50m	Ariane Elkenbracht	11.10	p
ver	Fieke Witte	3.51		ver	Ariane Elkenbracht	2.17	p
ver	Jorieke Beernink	3.07		foamspeer	Ariane Elkenbracht	4.22	p
kogel_3	Nida Huijben	7.93	p				
kogel_3	Rachella Boodoe	7.35					
kogel_3	Jorieke Beernink	7.34	p				
kogel_3	Fieke Witte	5.95					

13-1-2013		Wintercup (3)		Baarn	
jc					
1400m	4	Juras Huijben	4.59		
jd					
1400m	3	Ok de Kieft	5.08		
1400m	11	Liam Szczerba	5.37		
jpb					
1200m	12	Dat de Kieft	5.42		
mc					
1400m	1	Nida Huijben	4.55		
1400m	6	Robin Szczerba	5.58		

18-1-2013		Indoor Phoe/U-tr.		Utrecht-G'waard	
mc					
60mhrd_76		Fieke Witte	10.37	p	

19-1-2013		D-Spelen		Apeldoorn	
jd					
1000m	3	Tim van Enk	3.09.01	CR	

Hier ging weer een heel oud clubrecord uit de boeken: Dennis Herfkens liep in 1986 3.11.0. Die Dennis moet dus nu al bijna een jaartje of 40 zijn...

20-1-2013		C-Spelen		Apeldoorn	
jc					
60m	s.	Juras Huijben	9.00		
800m		Juras Huijben	2.28.64	p	
3e AT					
mc					
60m	s.	Jinke van der Sluis	8.45	p	
60m	hf	Jinke van der Sluis	8.50		
60mhrd_76	s.	Fieke Witte	10.31	p	
60mhrd_76	hf	Fieke Witte	10.22	p	
ver	kw.	Jinke van der Sluis	4.63		
ver	f.	Jinke van der Sluis	4.32		

26-1-2013		Indoor Hellas		Utrecht-G'waard	
jc					
60m		Luc Orbons	7.60		
60m		Luc Orbons	7.64		
60m		Juras Huijben	8.85	p	
ver		Juras Huijben	4.43	p	
ver		Luc Orbons	5.55	p	
kogel_4		Juras Huijben	5.82	p	
jd					
60m	s.	Tim van Enk	8.73	p	
60m	f.	Tim van Enk	8.67	p	
60m		Floris Roest	9.26	p	
hoog		Floris Roest	1.25		
hoog		Tim van Enk	1.35	p	

kogel_3		Tim van Enk	7.41	p	
jpa					
60m		Johan Zomer	11.00	p	
hoog		Johan Zomer	0.95	p	
kogel_2		Johan Zomer	4.74	p	
mc					
60m		Jorieke Beernink	10.83		
60m	s.	Nida Huijben	8.77		
60m	f.	Nida Huijben	8.64		
ver		Nida Huijben	4.97	CR	
kogel_3		Jorieke Beernink	7.52	p	
kogel_3		Nida Huijben	7.52		
md					
60m		Esther Spruit	10.14	p	
60m		Femke Brouwer	9.97	p	
hoog		Femke Brouwer	1.15	p	
hoog		Esther Spruit	1.20	p	
kogel_2		Esther Spruit	7.77	p	
kogel_2		Femke Brouwer	6.45	p	
mpa					
60m		Sanne van Enk	10.17	p	
600m		Sanne van Enk	2.29.14	p	
hoog		Sanne van Enk	1.00	p	
kogel_2		Sanne van Enk	5.55	p	
mpb					
50m		Elisa Couperus	9.36	p	
600m		Elisa Couperus	2.35.32	p	
ver		Elisa Couperus	2.28		
kogel_2		Elisa Couperus	4.12	p	

2-2-2013		Mastboscross		Breda	
jd					
2100m	11	Tim van Enk	8.13		
mpa					
1510m	15	Sanne van Enk	7.07		

3-2-2013		Indoor Phanos		Amsterdam-0	
jc					
60m		Luc Orbons	7.65		
60m		Luc Orbons	7.66		

9-2-2013		Crosscompetitie (3)		Woerden	
jc					
3500m	13	Juras Huijben	17.32		
3500m	20	Milan Coppens	18.37		
jd1					
2000m	2	Tim van Enk	9.06		
2000m	3	Ok de Kieft	9.20		
jpa2					
1500m	11	Willem Veldpaus	9.01		

UITSLAGEN!

1500m	31	Jules Mallens	10.41
jpa1			
1500m	14	Luc van den Brink	9.30
1500m	30	Johan Zomer	10.37
jpb			
1250m	3	Floris Verheije	6.38
1250m	4	Daniel van der Poel	6.41
1250m	5	Sjoerd Froeling	6.45
1250m	9	Dat de Kieft	6.56
1250m	11	Antoni Elkenbracht	7.05
1250m	21	Iker Bruggink	7.31
1250m	28	Roman van Rookhuizen	7.51
1250m	29	Nathan Grul	7.53
1250m	34	Chiel van Steenbergen	8.07
mc			
2000m	3	Nida Huijben	9.32
md2			
1500m	8	Femke Brouwer	8.59
1500m	11	Esther Spruit	9.04
1500m	23	Jannah de le Lijs	11.14
md1			
1500m	11	Jade Hermkens	9.25
mpa2			
1500m	6	Noa Doornekamp	8.38
1500m	15	Sanne van Enk	9.22
1500m	18	Joanne van der Poel	9.48
1500m	37	Emma Schutte	11.28
mpa1			
1500m	19	Ebbe Sanders	10.39
mpb			
1250m	10	Elisa Couperus	7.34
1250m	20	Sofie Schutte	8.16
mpc			
1000m	18	Annika Kerkhof	5.37
1000m	19	Koosje van der Molen	5.41
mpd			
1000m	2	Ariane Elkenbracht	5.01
1000m	4	Sussie van Rookhuizen	5.59

17-2-2013 CD indoor Naaldwijk

jc			
60m	Luc Orbons	7.73	
60mhrd_84	Luc Orbons	8.97	p
2e AT			
ver	Luc Orbons	5.53	
3e AT			
kogel_4	Luc Orbons	8.64	p
mc			
60m	Jinke van der Sluis	8.68	
ver	Jinke van der Sluis	4.48	
kogel_3	Jinke van der Sluis	7.17	



De BOMBARDON

Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke
ruimte en sfeer!"

"Dit zou voor iedere
ouder uitstekend zijn"



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

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



RUN2DAY

utrecht.run2day.nl

WINTERKLAAR?


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

leukste en beste hardlooptechniek- en accessoires.


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

Run2Day maakt hardlopen nog leuker.

MAAKT HARDLOPEN NOG LEUKER

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

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

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

Clubrecords in het indoorseizoen

atleet	cat	onderdeel	prestatie	datum	plaats
Nida Huijben	mc	60mhrd_76	10.15	10-11-2012	Utrecht-G'waard
Nida Huijben	mc	ver	4.86	10-11-2012	Utrecht-G'waard
Jannet Vermeulen-Stulen	d55	15km	1u07.45	18-11-2012	Nijmegen
Frank Staal	h45	1500m	4.37.45	8-12-2012	Alkmaar
Yara van Dee	mb	40m	6.06	8-12-2012	Zoetermeer
Mariska Bun	ma/dsen	200m	25.94	16-12-2012	Düsseldorf (D)
Nida Huijben	mc/mb/ma	800m	2.24.65	16-12-2012	Düsseldorf (D)
Jannet Vermeulen-Stulen	d55	halve	1u37.24	22-12-2012	Linschoten
Mariska Bun	ma/dsen	200m	25.71	26-12-2012	Gent (B)
Mariska Bun	ma/dsen	60m	7.80	29-12-2012	Gent (B)
Iris Steverink	d40	50m	7.54	4-1-2013	Utrecht-G'waard
Nida Huijben (MC)	mb/ma	400m	59.50	5-1-2013	Apeldoorn
Neeltje van Hulsten	d35	ver	5.27	5-1-2013	Apeldoorn
Nida Huijben	mc	60mhrd_76	10.11	12-1-2013	Utrecht-G'waard
Mariska Bun	ma	60mhrd_84	8.90	13-1-2013	Amsterdam-Ookmeer
Iris Steverink	d40	kogel_4	8.48	18-1-2013	Utrecht-G'waard
Iris Steverink	d40	50m	7.51	18-1-2013	Utrecht-G'waard
Lars Janssen	h35	60mhrd_100	8.99	18-1-2013	Utrecht-G'waard
Tim van Enk	jd	1000m	3.09.01	19-1-2013	Apeldoorn
Nida Huijben	mc	ver	4.97	26-1-2013	Utrecht-G'waard
Iris Steverink	d40	60m	8.61	3-2-2013	Amsterdam-Ookmeer
Pascale Schure	d35	60m	8.30	3-2-2013	Amsterdam-Ookmeer
Iris Steverink	d40	60m	8.55	9-2-2013	Apeldoorn
Lars Janssen	h35	ver	6.19	9-2-2013	Apeldoorn
Lars Janssen	h35	60mhrd_100	8.93	9-2-2013	Apeldoorn
Pascale Schure	d35	60m	8.30	9-2-2013	Apeldoorn
Neeltje van Hulsten	d35	ver	5.28	10-2-2013	Apeldoorn
Iris Steverink	d40	200m	28.86	10-2-2013	Apeldoorn
Frank Staal	h45	3000m	9.52.30	10-2-2013	Apeldoorn
Iris Steverink	d40	200m	29.57	10-2-2013	Apeldoorn
Lorraine Ravestein	dsen	1500m	4.40.15	17-2-2013	Apeldoorn





De Track Meetings komen er weer er aan! Sinds vele jaren organiseren Phoenix en U-Track samen deze serie van zes instuifwedstrijden, tegenwoordig gehouden op de nieuwe baan op Maarschalkerweerd. De commissie die dit allemaal organiseert is alweer druk in de weer om alles te regelen. De data zijn inmiddels bekend: 3 mei, 24 mei, 21 juni, 12 juli, 9 augustus en 30 augustus. Volgens Marc Leijts, sinds enkele jaren lid van de vaste commissie van de Track Meetings, kan iedereen deze data alvast in zijn of haar agenda noteren: het idee achter de Track Meetings is namelijk om atletiek voor elk niveau toegankelijk te maken. Marc: "De term instuif houdt in dat er geen voorinschrijving plaatsvindt. Iedereen die wil kan meedoen, er geldt geen minimumprestatie. Er zijn zowel loop- als technische onderdelen, dus voor ieder wat wils. Ook houden we de deelnemerskosten bewust laag. Daarbij proberen we origineel te zijn door 'specials' in te lassen: Vorig jaar hadden we bijvoorbeeld een 1500 meter steeple chase, incurante afstanden en deelname van internationale topatleten. Dit geeft de Track Meetings aanzien, wat ook valt af te lezen aan de deelnemersaantallen. Vorig jaar haalden we bijna 3000 inschrijvingen!"

De vaste commissie bestaat uit zes mensen. Marc: "Naast mijzelf zijn dat Emiel, Sebastiaan, Kasper, Sander en Co. Bij de taakverdeling proberen we er zoveel mogelijk voor te zorgen dat de grote taken door twee mensen worden gedaan. Zo zorgen we voor opvang; wanneer één van de twee tijdelijk afwezig is, kan de ander de taak verrichten. Zo houden Sebastiaan en Kasper zich bezig met de promotie van de Track Meetings naar buiten toe en het werven van sponsors. Co (met veel hulp van materiaalgoeroe Peter Verburg) ontfermt zich over het materiaal. Emiel en ik houden ons bezig met het werven van vrijwilligers. Daarnaast houden Sander en Kasper zich bezig met de financiën en interne communicatie met het verenigingsbestuur en de atletiekunie."

Per Track Meeting helpen ongeveer 45 vrijwilligers mee om er een succes van te maken. Het werk dat je als vrijwilliger bij de Track Meetings kan doen is zeer gevarieerd: van het jureren van de atleten tot het aanharken van de verspringbak. Iedereen kan zich in principe aanmelden: een diploma is niet verplicht, aldus Marc. "Wel zorgen we ervoor dat er aan het hoofd van elk onderdeel een gediplomeerd vrijwilliger staat, die de andere vrijwilligers kan uitleggen wat ze moeten weten. Het halen van een diploma betekent dus dat je bij een Track Meeting een bredere variatie aan activiteiten kan verrichten, maar dit maakt de behoefte aan niet-gediplomeerde vrijwilligers zeker niet minder! Leden en niet-leden kunnen zich aanmelden via jury@trackmeetings.nl of mij direct aanspreken natuurlijk!"

Marc noemt de vrijwilligers de ruggengraat van het evenement. "Onze vrijwilligers hebben in de gaten dat een vereniging staat of valt met de inzet van vrijwilligers. Wat er allemaal moet gebeuren om een sportevenement als de Track Meetings draaiende te houden vergt meer dan wat deelnemende atleten zien." De commissie zorgt dan ook dat de vrijwilligers niks tekort komen. "De vrijwilligers worden tijdens hun inzet op hun wenken bediend door middel van koffie of thee en snacks. Deze worden zelfs regelmatig door de leden van de commissie zelf uitgedeeld! De sfeer zit er goed in en de vrijwilligers krijgen goede uitleg over wat ze kunnen doen. Uiteraard kan je als vrijwilliger je voorkeur opgeven voor een bepaalde taak. We proberen bij het maken van de indeling zoveel mogelijk op voorkeuren te letten. Het zal in ieder geval niet voorkomen dat een vrijwilliger terecht komt op een plek die hij of zij niet ziet zitten."

Marc wil ten slotte nog benadrukken dat je ook als vrijwilliger kan meehelpen als je zelf meedoet aan een wedstrijdonderdeel. "Deelname kan altijd gecombineerd worden met de inzet als vrijwilliger, we zorgen er simpelweg voor dat de vrijwilliger voldoende tijd heeft om zich voor te bereiden op de deelname. Bovendien raak je bij een dergelijke 'dubbelfunctie' al lekker opgewarmd voor je deelname!"

Hans Rebers

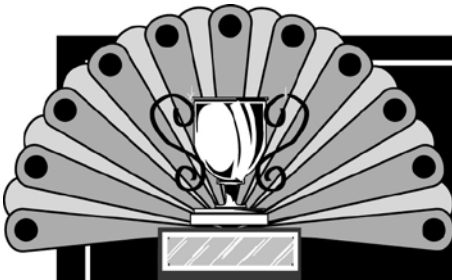
Ron Agterberg



**DE
SCHARRELSLAGER** ©



Nachtegaalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW

SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

De halve van Egmond: aan een mooie traditie moet je niets veranderen!

Het eerste weekend van januari staat tegenwoordig met grote letters geblokt in mijn agenda: EGMOND!

Na vorig jaar voor het eerst te hebben deelgenomen aan het jaarlijkse Phoenix weekendje, werd er dit jaar meteen met een belangrijk onderdeel van de traditie gebroken. Niet de gebruikelijke boerderij in Egmond, maar het Natuurvriendenhuis in Bergen aan Zee werd onze nieuwe uitvalsbasis. Even afwachten dus waar we terecht zouden komen. Maar met de grote woonkamer, professionele keuken en uitzicht op zee, was het huis van alle gemakken voorzien om er net als voorgaande jaren een mooi weekend van te maken.

Sommige dingen moet je echter niet willen veranderen. Als je met 35 sportievelingen in een huisje vlak aan zee zit, is er nu eenmaal behoefte aan taart (véél taart), chocolademelk en glühwein. Zoals altijd, werd de zaterdag besteed aan uitwaaien aan het strand (al dan niet met hardloopteekleding), gezellig spelletjes spelen, een drankje in Bergen en natuurlijk uitgebreid eten. De grote keuken leende zich perfect om voor iedereen een heerlijke maaltijd te verzorgen, van Italiaans tot Thais en van Indiaas tot de gewone Hollandse krentenbollen bij het ontbijt.

Zondag is de dag van de wedstrijd. Net als vorig jaar was het prachtig zonnig weer, het strand was hard en er stond weinig wind. Niets meer aan veranderen! Je snapt dus wel dat ik de heldenverhalen over stoempen over het zand door sneeuw, wind en regen, steeds minder serieus neem.

Ikzelf en alle andere deelnemers aan de kwart marathon werden 's ochtends in de sporthal bemoedigend toespeeld door de mannen van Kleintje Pils (je weet wel, van het schaatsen in Thialf). De sfeer zat er meteen goed in! En het heeft geholpen, want in ietsje meer dan een uur over het strand en door de duinen bereikte ik de finish, onderweg aangemoedigd door enthousiaste Phoenix supporters. Het voordeel van zo'n PR is dat er 's middags voldoende tijd over is om de halve marathonlopers aan te moedigen, koffie te drinken op het strand, en om ook die andere taart nog even te proeven.

Na het weekendje Egmond ben ik altijd enthousiast en vol goede moed om misschien volgend jaar wel de halve te lopen. Maar ja, zoals ik al zei, sommige dingen moet je misschien niet (te snel) willen veranderen...

Esther Havekes







Een nieuwe jaargang voor de stermiles levert al meteen een ruime keus op aan prestaties. Vooral in de hal deze keer, waar deze winter al heel veel clubrecords gevestigd zijn (zie het overzicht op bladzijde 20).

10 miles

Marijke de Visser is eerstejaars-senior en laat zich goed zien op het Nationaal Crosscircuit met sterke optredens bij de korte cross (6e bij de Mastboscross) en sluit het indoorseizoen af met een prachtige 3000m in 10.15.84 en daarmee 6e bij het NK indoor. Dit is ook nog eens 15 seconden sneller dan haar outdoor-pr en dat is erg veelbelovend voor het baanseizoen.

9 miles

Hij pakte een prachtige zilveren medaille op het NK op de 1500m (3.54.69), liep ook al een sterke serie in 3.57.49 en reisde deze winter af naar Baarn en Breda voor 2 korte crossen. Er zit nog heel wat in het vat voor **Menno Zuidema** en daar kijken we erg naar uit.

8 miles

In zonnig maar koud Egmond liet **Maarten van Ommen** nog maar eens de benen spreken en dat leidde hem tot een prachtig nieuw pr van 1.12.41, na een winter waarin hij toch al pr's aan het verpulveren is.

7 miles

En nu komen we eindelijk bij iemand die een CR vestigt. **Lorraine Ravenstein** deed dat ook meteen op de juiste plek, waar ze op het NK Indoor 5e werd op de 1500m in 4.40.15 na een sterke, met lef gelopen wedstrijd.

6 miles

Het indoorseizoen wordt lekker afgesloten, in een toch al erg goed verlopen NK Junioren slaagt **Mariska Bun** in haar missie en pakt op het allerlaatste onderdeel met Phoenix-betetting de bronzen plak. 60 m horden in 9.01, na een dag eerder al de finale gehaald te hebben op de 60m.

5 miles

Trending topic was hij op zondag 24 februari, want hij mocht niet meedoen toch? Nou ja, blijkbaar wel want hij stond al genoteerd met een prachtige eerste sprong en daarna ging hij doodleuk door naar 1.80, die **Max Verbrugge**. Een flinke verbetering van het CR (al 24 jaar in bezit van Harald Kerp) en we kijken er enorm naar uit dat hij de volgende keer zijn spikes aantrekt.

4 miles

De grootste clubrecordjager van dit indoorseizoen is **Iris Kamp**, die al 7 maal en op 4 verschillende onderdelen beter was dan haar voorganger (en ja, ze volgt zichzelf

vaak op wat dat betreft). Daarom, 1 mile voor ieder onderdeel: 50m, 60m, 200m en kogelstoten. De tijden en afstand staan al in de genoemde tabel.



3 miles

Ik weet dat je als Phoenixlid eigenlijk niet tegelijkertijd voor p-tjes parade en Stermiles in aanmerking kunt komen, maar daar heb ik nu absoluut geen boodschap aan. Ze is nog maar net junior C, maar ze begint het jaar wel gewoon met een knallende 59.50 om daarna bij het NK junioren ook nog eens bij de meisjes B direct de finale te halen op de 400m. En die loopt ze dan in 1.00.87: Nida Huijben

2 miles

In een week tijd een CR lopen en een week later dat CR evenaren met 60m's in 8.30 is goed voor een stel miles.

Pascale Schure doet het, wint er ook het NK Masters mee en het is ook nog eens een echt pr. Lekker hoor!

1 mile

Het was best druk met wit/geel/zwart in Egmond, met ruim 30 recreanten die er een heel ontspannen weekend hadden. Dat helpt bij het lopen ook, merkte **Jasper Commandeur** die er op weg was naar een nieuw pr van 1.22.23.

Zo, nu op naar het buitenseizoen! En oh ja, toch een paar eervolle vermeldingen want door al het juniorengeweld zijn Neeltje van Hulten, Bernard te Boekhorst en Bas Jubels alsnog weggevalen uit deze lijst. Jullie CR's en topprestaties waren zonder al dat juniorengeweld vast beter gewaardeerd, maar de jeugd heeft nou eenmaal de toekomst.

	Stand
Marijke de Visser	10
Menno Zuidema	9
Maarten van Ommen	8
Lorraine Ravenstein	7
Mariska Bun	6
Max Verbrugge	5
Iris Kamp	4
Nida Huijben	3
Pascale Schure	2
Jasper Commandeur	1

UITSLAGEN!

27-10-2012 IJsselstein ontmoet Nieuwegein Nieuwegein

d55
20km Jannet Vermeulen-Stulen 1u30.54 CR

26-12-2012 Indoor Gent Gent (B)

hsen
200m Jeroen Eerden 24.40 p
400m Bas Jubels 52.40
400m Jeroen Eerden 54.30 p
ma
60m Mariska Bun 7.87
200m Mariska Bun 25.71 CR
60mhrd_84 Mariska Bun 9.13
mb
60m Yara van Dee 8.36 p
kogel_3 Yara van Dee 11.35 p

29-12-2012 Cédric Van Brantegemmeeting Gent (B)

hsen
60m Jeroen Eerden 7.71 p
300m Jeroen Eerden 37.40 p
d35
60m Neeltje van Hulten 8.61
60mhrd_84 Neeltje van Hulten 9.50
ver Neeltje van Hulten 5.08
ma
60m Mariska Bun 7.80 CR
Een evenaring van haar CR van vorig seizoen bij de MA en dsen.
60mhrd_84 Mariska Bun 9.12

29-12-2012 Oudejaarscrossloop Vorden

d50
10km 8 Marijke Kroon 48.46

30-12-2012 Auwjaarscross Oirschot

h45
4 Frank Staal 27.12
dsen
4 Anne Elevelt 10.36

31-12-2012 Oudejaarsloop Hilvarenbeek

h40
10km 3 Bernard te Boekhorst 32.59

31-12-2012 Sylvestercross Soest

hsen
3200m 51 Leonard Tersteeg 12.40
3200m 59 Sjoerd van Reeuwijk 13.03
8000m 15 Mark Broekman 32.28
8000m 21 Klaas Schouten 33.35
10400m 44 Maarten van Ommen 41.50

door Peter Verburg

Heb je zelf uitslagen die het
vermelden waard zijn?

Mail deze dan naar

<peter.a.verburg@gmail.com.>



10400m 51 Simon van den Enden 44.49
h35
8600m 279 Jeroen Sengers 44.08
h40
8600m 294 Jeroen van den Hoven 44.27
h50
8000m 11 Bert Kamphorst 34.46
h55
8000m 47 Herman Lenferink 42.41
h60
8000m 5 Ad Buijs 34.53
jb
4000m 27 Montijn van de Ven 16.17
dsen
3200m 4 Marijke de Visser 13.15
3200m 10 Karin Gorter 14.21
3200m 15 Gerrieke Grootemarsink 14.50
6000m 1 Ann Schoot Uiterkamp 29.16
6000m 8 Lisa Kruisheer 30.09
6000m 4 Mara Verduin 30.57
d55
6000m 3 Jannet Vermeulen-Stulen 30.37
mb
3200m 32 Nina van Eijk 17.15

4-1-2013 Indoor U-tr./Phoe Utrecht-G'waard

h40
50m Werner Andrea 6.45
60m Werner Andrea 7.56
dsen
60m Josiene van der Woude 9.13 p
60m Anne Elevelt 9.70 p
60m Mirthe Muilwijk 9.99
60mhrd_84 Josiene van der Woude 10.70 p
60mhrd_84 Mirthe Muilwijk 11.64
60mhrd_84 Anne Elevelt 12.45 p
ver Mirthe Muilwijk 4.28
hoog Mirthe Muilwijk 1.41
d40
50m Iris Steverink 7.54 CR
60m Iris Steverink 8.83

5-1-2013	Indoor PEC	Apeldoorn
hsen		
60m	Jeroen Witteveen	7.49
400m	Bas Jubels	52.74
400m	Dennis de Groot	52.81
400m	Peter Spannring	54.89
d5en		
60m	Alice Achterberg	8.33
400m	Lisa de Ruiter	63.28
pols	Annemieke Dunnink	3.50
d35		
60m	Pascale Schure	8.45
60mhrd_84	Neeltje van Hulst	9.80
ver	Neeltje van Hulst	5.27
mb		
kogel_3	Yara van Dee	11.04

5-1-2013	Florijnwinterloop	Woudenberg
hsen		
10km	22 Willem Michielsens	40.57
10em	15 Sjoerd van Reeuwijk	1u01.33
10em	30 Klaas Huijbregts	1u09.16
h35		
5km	247 Bart Broex	30.54
10km	24 Werner Halter	42.29
h40		
10em	1 Bernard te Boekhorst	0u52.23
10em	47 Ruud van Suijdam	1u11.04
h45		
10em	134 Ferry Smedema	1u22.43
d50		
10km	4 Marijke Kroon	48.33
d55		
10km	3 Jannet Vermeulen-Stulen	46.31

12-1-2013	Crosscompetitie (2)	Amersfoort
mb		
2500m	8 Wietske Brouwer	13.44

13-1-2013	Indoor Phanos	Amsterdam-O
d5en		
60m	Alice Achterberg	8.12
60m	Alice Achterberg	8.16
d35		
60mhrd_84	Neeltje van Hulst	9.44
60mhrd_84	Neeltje van Hulst	9.51
ma		
60m	Mariska Bun	7.91
60mhrd_84	Mariska Bun	8.90
Het oude record was 2/100 langzamer van Anouk Oosterhuis uit 2011.		
60mhrd_84	Mariska Bun	9.07

13-1-2013	Wintercup (3)	Baarn
hsen		
4000m	1 Menno Zuidema	12.03
4000m	23 Kasper Kerver	13.39
10km	6 Mark Broekman	37.47
10km	7 Sjoerd van Reeuwijk	37.53
10km	8 Marc Leijtens	37.55
10km	11 Jeroen Gresnigt	40.39
h35		
4000m	34 Jeroen Moorman	15.21
10km	4 Jaap Vink	37.18
10km	10 Werner Halter	41.46
h50		
10km	15 Herman Lenferink	47.04
d5en		
4000m	2 Lorraine Ravestein	13.56
4000m	7 Ineke Deelen	16.05
d50		
10km	3 Marijke Kroon	48.18

13-1-2013	Running Center Cross Circuit Bakkeveen
d5en	
6km	37 Kirsten Nienhuis

13-1-2013	Halve van	Egmond
hsen		
halve	58 Maarten van Ommen	1u12.41
halve	110 Siem Uittenhout	1u21.02
halve	185 Pijke den Ambtman	1u29.48
halve	226 Martin van den Berg	1u38.02
halve	894 Vincent Klarenbeek	1u39.03
halve	3314 Marcel Stam	1u52.22
h35		
halve	14 Jasper Commandeur	1u22.23
halve	16 Simon van den Enden	1u22.44
halve	2133 Dimitri Grigoriadis	1u46.15
h40		
halve	7 Bernard te Boekhorst	1u11.05
h45		
halve	243 André Verwei	1u50.34
halve	3539 Diederik de Klerk	1u53.38
halve	3566 Rick Gijzen	1u53.49
h50		
kwart	1 Bert Kamphorst	40.15
halve	131 Mario van der Lingen	1u37.47
h55		
halve	102 Barend Janbroers	1u50.41
h60		
halve	4794 Peter Bosman	2u00.46
d5en		
halve	22 Tamara Eggenhuisen	1u38.41

UITSLAGEN!

halve	56	Marieke Gimbel	1u46.04	ma			
halve	136	Eefje Smit	1u47.08	60mhrd_84	Mariska Bun	9.19	
d35				mb			
halve	394	Rixt Bode	1u54.26	60m	Yara van Dee	8.43	
halve	1291	Lisette den Ouden	2u13.25	kogel_3	Yara van Dee	10.44	
d40							
halve	396	Mirian van Dijke	1u54.29	20-1-2013	Ruitenburg Halve	Maassluis	
d50				d50			
halve	29	Karin Muzerie	1u59.09	10km	3 Inge van 't Veer	46.32	
d55							
halve	3	Jannet Vermeulen-Stulen	1u39.05	26-1-2013	Hunebedloop	Havelte	
				h40			
18-1-2013	Indoor Phoe/U-tr.	Utrecht-G'waard		15,2km	10 Ruud van Suijdam	1u08.46	
hsen							
50m	Jeroen Witteveen	6.50		26-1-2013	Indoor Ilion	Zoetermeer	
50m	Marnix Hebly	6.56		d50			
50m	Bas Jubels	6.61		pols	Annemieke Dunnink	3.42	
50m	Peter-Paul Harks	6.64					
50m	Jeroen Heesbeen	6.73	p	27-1-2013	Safari Run	Arnhem	
60m	Jeroen Witteveen	7.51		d50			
60m	Bas Jubels	7.69		5km	1 Karin Gorter	19.30	
60m	Jeroen Heesbeen	7.81	p				
60m	Peter Spanning	7.84	p	27-1-2013	Spiridoncross	Rijen	
kogel_7	Martijn Spaan	8.97	p				
h35				hsen			
60m	Lars Janssen	7.84		9760m	9 Sjoerd van Reeuwijk	37.57	
60mhrd_100	Lars Janssen	8.99	CR	h35			
kogel_7	Lars Janssen	9.29		9760m	4 Simon van den Enden	37.58	
h40				h50			
50m	Werner Andrea	6.57		9760m	14 Herman Lenferink	47.53	
60m	Werner Andrea	7.56		d50			
ja				7330m	4 Marieke Gimbel	36.08	
60m	Jeroen Peetoom	7.54	p				
hoog	Bjorn Witteman	1.64		2-2-2013	Archeoncross	Alphen a/d Rijn	
jb				h45			
hoog	Max Verbrugge	1.74	p	2450m	5 Frank Staal	9.15	
Slechts 1 cm onder het CR van Harald Kerp.							
d50				2-2-2013	Mastboscross	Breda	
60m	Alice Achterberg	8.32		hsen			
60m	Josiene van der Woude	9.03	p	2520m	12 Menno Zuidema	8.05	
60m	Anne Elevelt	9.43	p	d50			
60mhrd_84	Josiene van der Woude	10.81		2520m	6 Marijke de Visser	9.17	
60mhrd_84	Mirthe Muilwijk	11.42		mb			
60mhrd_84	Anne Elevelt	12.00	p	3600m	18 Wietske Brouwer	18.09	
hoog	Mirthe Muilwijk	1.40					
kogel_4	Anne Elevelt	6.88	p	3-2-2013	Indoor Phanos	Amsterdam-O	
kogel_4	Mirthe Muilwijk	8.24	p	hsen			
d40				60m	Jeroen Witteveen	7.48	
50m	Iris Steverink	7.51 CR		ja			
60m	Iris Steverink	8.82		60m	Jeroen Peetoom	7.62	
kogel_4	Iris Steverink	8.48 CR		60mhrd_100	Jeroen Peetoom	9.17	

d5en				60mhrd_76	Fieke Witte (MC)		10.51	
60m	Alice Achterberg	8.10	p					
60m	Alice Achterberg	8.18		3-2-2013	Midwintermarathon	Apeldoorn		
60m	Josiene van der Woude	9.01	p	hsen				
60m	Josiene van der Woude	9.26		18,6 km	10	Maarten van Ommen	1u04.30	
60m	Mirthe Muilwijk	9.64		8 km	217	Kasper Nova	37.03	
60mhrd_84	Josiene van der Woude	10.92		h35				
60mhrd_84	Josiene van der Woude	11.09		18,6 km	1436	Rob Visser	1u43.16	
60mhrd_84	Mirthe Muilwijk	11.55		8 km	52	Roelof Goodijk	31.37	
60mhrd_84	Mirthe Muilwijk	11.67		h45				
d35				18,6 km	568	Hans Metz	1u30.22	
60m	Pascale Schure	8.30	CR	d55				
60m	Pascale Schure	8.49		27,5km	30	Jannet Vermeulen-Stulen	2u13.32	
60mhrd_84	Neeltje van Hulten	9.42		9-2-2013	NK Indoor Masters (dag 1)	Apeldoorn		
60mhrd_84	Neeltje van Hulten	9.58		h35				
d40				60mhrd_100	2	Lars Janssen	8.93	CR
60m	Iris Steverink	8.61	CR	ver	2	Lars Janssen	6.19	CR
ma				Zijn oude record was 6.05.				
60m	Mariska Bun	7.86		kogel_7		Lars Janssen	10.60	
60m	Lisa Rodenburg	8.37	p	d35				
60mhrd_84	Mariska Bun	9.02		60m	1	Pascale Schure	8.30	CR
60mhrd_84	Mariska Bun	9.19		60mhrd_84	1	Neeltje van Hulten	9.47	
60mhrd_84	Lisa Rodenburg	9.89	p	d40				
mb				60m	2	Iris Steverink	8.55	CR
60mhrd_76	Fieke Witte (MC)	11.06						



**Loodgieters-
Verwarmings en
Dakdekkersbedrijf**

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

UITSLAGEN!

9-2-2013 Crosscompetitie (3) Woerden

ma			
3000m	1	Lara Witte	17.33
mb			
3000m	5	Nina van Eijk	15.08

10-2-2013 NK Indoor Masters (dag 2) Apeldoorn

h40			
200m	s.	Werner Andrea	24.48
200m	2	Werner Andrea	23.89
3/10 sneller dan vorig jaar. 9/100 langzamer dan CR van Rob			
h45			
3000m		Frank Staal	9.52.30 CR
CR was van Ad Buijs (H55), 10.07.86 (2010).			
d35			
ver	1	Neeltje van Hulten	5.28 CR
d40			
200m	s.	Iris Steverink	29.57 CR
200m	3	Iris Steverink	28.86 CR

10-2-2013 Groet uit Schoorl Run Schoorl

hsen			
10km		Arjen van der Logt	34.54
10km		Rui Peng Wang	51.02
halve	96	Martijn Estor	1u41.21
h35			
10km		Simon van den Enden	36.29
10km		Werner Halter	40.25
h40			
halve	50	Ruud van Suijdam	1u33.33
halve		Robert Segers	2u04.19
h55			
halve		Roon Bakels	2u01.56
dsen			
10km		Marieke Gimbel	45.09 p
halve		Sanne van der Veen	2u06.07

16-2-2013 NK Indoor (dag 1) Apeldoorn

hsen			
400m		Bas Jubels	52.26
1500m		Menno Zuidema	3.57.49
1500m		Leon Graumans	4.15.34
dsen			
60m		Alice Achterberg	8.24
400m		Lisa de Ruiter	62.46 p
3000m	6	Marijke de Visser	10.15.84 p
pols		Annemieke Dunnink	3.20
d35			
60m		Pascale Schure	8.38
ma			

60m	s.	Mariska Bun	7.93
60m	hf.	Mariska Bun	7.97

17-2-2013 NK Indoor (dag 2) Apeldoorn

hsen			
1500m	2	Menno Zuidema	3.54.69
Na zijn derde plaats van 2012 weer een stapje hoger op het podium.			
dsen			
1500m	5	Lorraine Ravestein	4.40.15 CR
d35			
60mhrd_84		Neeltje van Hulten	9.44
ma			
60mhrd_84		Mariska Bun	9.25

OVERZICHT TRAINERS

Sprint

Jeroen Sengers 06-13815968 <j_tc_s@hotmail.com>

Technisch

Fredo Schotanus 06-30093068 (basisgroep do) <fischotanus@hotmail.com>
Henk vd Lans 06-41884626 (horden) <henkvanderlans@hordencoach.nl>
Egbert vd Bol 030-2936842 (ver/hss/hoog) <egbert.van.den.bol@zonnet.nl>
Bram Kreykamp 06-23115343 (polshoog) <polshooginfo@avphoenix.nl>
Miriam Hentzen 06-24427142 (werpen) <miriamhentzen@hotmail.com>
Nader Shirazeh 06-20991676 (krachttraining) <naderlee2003@yahoo.com>

Midden- & Lange Afstand

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

Recreatief <recreatinfo@avphoenix.nl>

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

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Hadassa de Velde Harsenhorst 030-2718676 (Pup C/mini's ma)

Gerrieke Grootemarsink 06-28598631 (Pup C/mini's do)

Merle Beernink 06-11807824 (Pup C/mini's ma en do)

Thijs Masmeyer 030-2210859 (Pup C do)

Anne Elevelt 06-18991690 (Pup B ma en do)

Vera de Kok 06-49938841 (Pup B ma)

Mirthe Muilwijk 030-0000000 (Pup B do)

José van Dam 06-36162949 (Pup A2 ma en do)

Lara Witte 030-2720639 (Pup A1 ma/Pup A2 do)

Luc Reij 030-0000000 (Pup A2 ma)

Rebekka v/d Grift 06-57554560 (Pup A1 ma en do)

Miriam Hentzen 06-24427142 (Jun D ma en CD do)

Patrick Wieser 06-24400435 (Jun D ma en CD do)

Sibren v/d Berg 06-11179972 (Jun D ma en CD do)

Roos Post 030-2317976 (Jun CD do)

Bas Jubels 06-14631616 (Jun C ma)

Joris Koenders 06-41051629 (Jun BC do, Jun BCD za)

Koen van Dorland 06-43590748 (Jun B ma)

Bert Kamphorst 030-2940603 (Bostraining zo)

José van Dam 06-36162949 (Bostraining zo)

Jeugd Differentiatie

Jurre Verwer 030-2656538 sprint (wo)

Danielle Verkade 06-29310081 werpen (wo)

Leon Graumans 06-28742600 MLA (wo)

Mara Verduin 06-26658480 polshoog (za)

Invaltrainers

Rob Rolvink 030-2735367

Jeroen Sengers 06-13815968

Mustapha Elorche 06-46625954

Koen van Dorland 06-43590748

Merle Beernink 06-41813225

Thijs Masmeyer 030-2210589

Karin Gorter 06-28290901

Janine Brassé 06-41678857

Jannet Vermeulen 06-28591846

Miriam Hentzen 06-24427142 hoog (za)

Mustapha Elorche 06-46625954 horden (vr)

Henk van der Lans 06-41884626 horden (vr)

WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag			
Kinderen 5 t/m 7 jaar	Gymzaal Bangkokdreef	15.15-16.00	Leon Graumans en Kirsten de Meijer
Kinderen 8 t/m 10 jaar	Gymzaal Bangkokdreef	16.00-17.00	Leon Graumans en Kirsten de Meijer
Pupillen C + mini's	Sporthal De Dreef	17.15-18.30	Hadassa de Velde Harsenhorst en Merle Beernink
Pupillen B	Sporthal De Dreef	17.15-18.30	Anne Elevelt en Vera de Kok
Pupillen A 1e jaars	Sporthal De Dreef	17.15-18.30	Nieuwe trainer (tijdelijk Lara) en Rebekka v/d Grift
Pupillen A 2e jaars	Sporthal De Dreef	17.15-18.30	José van Dam en Lara Witte (tijdelijk Luc Reij)
Junioren D basis	Overvecht	17.30-19.00	Miriam Hentzen, Patrick Wieser en Sibren v/d Berg
Junioren C basis	Overvecht	17.30-19.00	Bas Jubels
Junioren B basis	Overvecht	19.00-20.30	Koen van Dorland

Woensdag

Kinderen 5 t/m 7 jaar	Atletiek'sCool De Speler Ondiep	14.30-15.30	Leon Graumans en Ineke Deelen
Kinderen 8 t/m 10 jaar	Atletiek'sCool De Speler Ondiep	15.30-16.30	Leon Graumans en Ineke Deelen
Junioren BCD (diff MLA)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Leon Graumans
Junioren BCD (diff sprint)	Galgenwaard	18.00-19.30	Jurre Verwer
Junioren BCD (diff werpen)	Galgenwaard	19.30-21.00	Danielle Verkade

Donderdag

Pupillen C + mini's	Galgenwaard	17.30-18.30	Gerrieke Grootemarsink en Merle Beernink
Pupillen B basis	Galgenwaard	17.30-18.30	Anne Elevelt en Mirthe Muilwijk
Pupillen A 1e jaars	Galgenwaard	17.30-18.30	Nieuwe trainer en Rebekka van der Grift
Pupillen A 2e jaars	Galgenwaard	17.30-18.30	José van Dam en Lara Witte
Junioren CD binnen	Galgenwaard	18.30-20.00	Miriam Hentzen, Patrick Wieser, Sibren v/d Berg en Roos Post
Junioren BC buiten	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Joris Koenders en Nicole van Klink
Junioren B binnen	Galgenwaard	18.30-20.00	Pijke den Amtman
Junioren B buiten	Maarschalkerweerd	19.00-20.30	meedoen met studentengroep Fredo

Vrijdag

Junioren BCD (diff horden)	Galgenwaard	17.00-18.30	Mustapha Elorche
Junioren BC (regio horden)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans

Zaterdag

Junioren BCD	Maarschalkerweerd	10.00-11.30	Joris Koenders
Junioren BCD (diff hoog)	Maarschalkerweerd	10.00-11.30	Miriam Hentzen
Junioren BCD (diff ver)	Maarschalkerweerd	10.00-11.30	vacature

Zondag

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

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

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

SPRINT / TECHNISCH

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Galgenwaard	19:30-21:30	Jeroen Sengers (basisgroep sprint: zie recreatief)
	krachttraining/horden	Overvecht	19:00-21:00	Henk vd Lans
	ver/hss/hoog	Galgenwaard	19:30-21:30	Egbert van den Bol
Dinsdag	polshoog	Galgenwaard	19:30-21:30	Bram Kreykamp
	krachttraining	Overvecht	18:30-21:00	Nader Shirazeh
Woensdag	werpen	Galgenwaard	19:30-21:00	Miriam Hentzen
	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
Donderdag	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Jeroen Sengers
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Fredo Schotanus
Vrijdag	sprint/horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	vrije training
	krachttraining	Overvecht	20.00-21.30	Miriam Hentzen
Zaterdag	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
	horden	Huizen / Soest	10:30-12:30	Henk vd Lans
Zondag	horden	Maarschalkerweerd	10:00-12:00 of 10:30-12:30	Henk vd Lans

MIDDEN- & LANGE AFSTAND

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

RECREATIEF

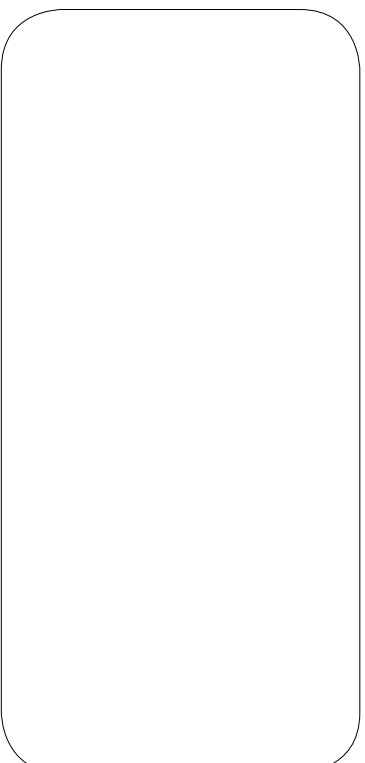
Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	basisgroep - Rixt Bode midden- en snelle groep (gecombineerd, in winterseizoen ook met basisgroep sprint) Bert van Eijk/Paul van Schaik/André Verwei
Woensdag	zaaltraining	Gerrit Rietveldcollege	20:00-21:30	Marco Antonietti/Ruud Kamp/Diederik de Klerk
	looptraining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

DRUKWERK



TPG Post

Port betaald
Port payé
Pays-Bas



afzender:

F.T. Gerlach
Hennepstraat 10
3572TS Utrecht