

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



Recreanten in het bos

| | |
|--|--|
| 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> Verenigingsmanager : Karola Mulder 06-13169375 <verenigingsmanager@avphoenix.nl> |
| COMMISSIES | CWT : Marcel Kwakkell 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, Jori en Frits klaar in het Paviljoen van de SVDU op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor René de Zoete, Jori Vredenberg en Frits Blankensteijn kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassagenwr@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 Briensse, 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)
Roos Post (jeugd)
Peter Verburg (uitslagen)

Redactie-adres

Redactie 't Phoentje
p/a Bart Broex
Aartshijsschop 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

De drukbezochte zaterdag-ochtendtraining, met speciale aandacht voor het zand (vlak voor Egmond)

Wat zijn jouw plannen in 2013?

Vrijwel zeker is dit een vraag die je de afgelopen weken wel eens is gesteld, misschien zelfs meer dan je lief was. Waarschijnlijk zal enige sportieve activiteit wel in het antwoord zijn voorgekomen, je hebt immers dit clubblad als lid van een erg leuke atletiekvereniging (of als donateur, sponsor, belangstellende) nu voor je liggen en dan durf ik die conclusie wel aan. Bij mij maakt dat wel onderdeel uit van mijn plannen (om het woord voornemen maar even te vermijden); volgens traditie blijft de uiteindelijke realisatie soms wat achter.

Nu we het toch over tradities hebben: op het moment van schrijven maken vele leden van Phoenix zich al op voor de jaarlijkse strandwedstrijd in Egmond, wat voor een flinke groep ook nog eens de omlijsting vormt voor een weekend in de omgeving van Egmond (met ditmaal een onderkomen in Bergen aan Zee), waarin eigen bakkunsten en het spelen van spelletjes zeer duidelijk op de voorgrond staan. Deelname aan de (hele of halve) Halve Marathon van Egmond lijkt slechts een aanvullend element, maar uiteindelijk toch essentieel. Vandaar dat de bostraining ook in de laatste maanden van het jaar nog altijd drukbezocht wordt, al bedenkt de trainer nog zulke vreemde elementen om de lopers al aan het zand te laten wennen. Zie de foto's her en der in dit clubblad.

Andere tradities in het atletiekjaar volgen al snel. Februari is goed gevuld met allerhande Nederlandse Kampioenschappen voor jong en ouder, specialisten en veelzijdige meerkampers. En wie de hal in Apeldoorn links wil laten liggen, meldt zich daar wel voor de Midwintermarathon, of in Schoorl voor 1 van de afstanden daar. Of is er in het buitenland nog iets te beleven?

Je vraagt je als lezer nu misschien af wat ik als redactielid met bovenstaande allemaal bedoel? We willen jullie ook in 2013 weer een serie goedgevulde Phoentjes kunnen bezorgen en aangezien we lang niet alles zelf meemaken en kunnen beschrijven, staan hierboven alvast wat suggesties voor kopij in de volgende uitgave.

Namens de redactie wens ik jullie veel leesplezier en een heel gezond, sportief, snel, ver en hoog 2013!

Bart Broex

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

Vrijdag 15 februari

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

| | |
|--|----|
| <i>Algemene informatie</i> | 2 |
| <i>Redactioneel</i> | 3 |
| <i>Inhoudsopgave</i> | 4 |
| <i>Van de voorzitter</i> | 5 |
| <i>Activiteitenkalender / Nieuwe leden</i> | 7 |
| <i>Prikbord</i> | 8 |
| <i>Prikbord / Geboren</i> | 10 |
| <i>Verjaardagen</i> | 11 |
| <i>Jeugdpagina's</i> | 12 |
| <i>Jeugduitslagen</i> | 14 |
| <i>Saskia's Column</i> | 18 |
| <i>Vrijwilligerscommissie</i> | 20 |
| <i>Groots Phoenix-Kerstdiner</i> | 22 |
| <i>Stermiles</i> | 23 |
| <i>Uitslagen senioren</i> | 24 |
| <i>Wintertraining in beeld</i> | 28 |
| <i>Overzicht trainers</i> | 29 |
| <i>Overzicht trainingen</i> | 30 |

Jeugd

Met een bijdrage van iedereen heeft Jannet Vermeulen afscheid genomen als jeugdcoördinator bij Phoenix. Van het bestuur mocht ze een avond luxe dineren met man Koos, omdat ze tijdenlang niet met etenstijd thuis was. De trainers hadden ieder hun herinneringen aan Jannet in woord en beeld aan papier toevertrouwd en last but not least hadden de jeugdathleten allemaal een prachtige bloem gemaakt, wat uiteindelijk een geweldig boeket opleverde. Jannet was zichtbaar onder de indruk en bedankte iedereen voor de prettige samenwerking. Opvolger Leon Graumans kent geen gemakkelijke start. We hebben bij de B- en C-junioren te maken met drie trainers die vlak achter elkaar, onverwacht en om verschillende redenen hebben moeten besluiten om al dan niet tijdelijk te stoppen met training geven. Dit leverde gaten op in de trainingsroosters die we niet per direct konden oplossen. We hebben al vele trainers benaderd en langzaam komen oplossingen in zicht. Wij vragen jullie begrip voor de situatie en hopen met jullie dat we weer snel stabiele omstandigheden kunnen creëren, want zowel voor atleten, ouders, trainers en bestuur is dit geen fijne situatie.

Topsportplan jeugd

Yara van Dee met discus en Luc Reij op horden stonden beiden dit jaar aan de top van de jaarranglijsten in hun categorie, 2e jaar C-junior. Mede met het oog op het komende EYOF 2013 in Utrecht hebben wij besloten de twee talenten op te nemen in het Phoenix Topsportplan. Het Topsportplan is opgezet om jonge gemotiveerde talenten te helpen op hun weg naar succes. Het biedt ondersteuning in faciliteiten zoals kleding, maar maakt ook deelname aan een trainingsstage mogelijk. Wij wensen Yara en Luc veel succes de komende maanden! Bij de senioren maken nu Menno Zuidema, Jeroen Rodenburg, Saskia de Vries en Mariska Bun deel uit van dit selecte gezelschap.

EYOF

De aftelklok van de EYOF 2013 (14 t/m 19 juli) is verplaatst naar Vleuterweide, en zal een verdere rondgang door heel Utrecht maken. Misschien kom je die nog wel tegen. Vrijwilligers krijgen binnenkort de mogelijkheid zich te melden via een speciale applicatie. Zodra die beschikbaar is zal er ook een link op onze eigen site komen te staan. De wedstrijdorganisatie is ondertussen hard bezig om contouren in het meerdaagse evenement te krijgen.

Geluid Maarschalkerweerd

Het overleg met de gemeente over de beperkingen in het geluid die ons zijn opgelegd heeft opgeleverd dat de gemeente vanuit haar zorgplicht een geluidsinstallatie zal laten aanleggen die aan alle voorwaarden voldoet. Het geluidsvolume van deze installatie zal door een verzegeling

gelimiteerd zijn zodat er aantoonbaar nooit meer dan het toegestane aantal decibellen zal worden geproduceerd. Ook de huidige beperkte geluidsinstallatie zal gelimiteerd en verzegeld worden. De streefdatum om alles rond te krijgen is 1 maart.



Beleidsplan

Met het ontwikkelen van het nieuwe beleidsplan 2013-2016 liggen we goed op koers. Voor de meeste onderscheiden onderdelen (wedstrijdsport, jeugd, recreanten, studenten en vrijwilligersbeleid), zijn er bijeenkomsten geweest. Hierbij is veel en goede input geleverd, en is de betrokkenheid bij Phoenix ook weer goed zichtbaar geworden. Momenteel wordt het besprokene verder uitgewerkt en moet het uiteindelijke uitmonden in een beleidsplan met eventuele deelplannen. Zoals gezegd werken we toe naar de ALV voor jaar 2013.

Kaderuitje en kaderbeker

Het jaarlijkse kaderuitje, het bedankje voor alle trainers en vrijwilligers die in het afgelopen jaar voor Phoenix (structureel) actief waren vond dit keer plaats op een steenworp afstand van onze baan, namelijk bij de burens van Kampong-Cricket. We waren daar 3 november te gast. Na wat coördinatie- en behendigheidsoefeningen draaiden we warm met oa frisbeewerpen. Daarna begon het echte werk, waarbij het er al snel fanatiek aan toe ging. Daarna volgde de borrel en een onvervalste Hollandse pot als maaltijd. Natuurlijk werd ook weer de kaderbeker uitgereikt, die dit jaar naar Miriam Hentzen ging. Met al haar extra inzet rondom haar functies als jeugdtrainer én werptrainer bij de senioren onderscheidt zij zich al jarenlang; ze is een vaste kracht voor Phoenix en een alom gewaardeerd persoon.

Nieuwjaarsborrel

Het afgelopen seizoen is goed gebruik gemaakt van het Paviljoen. De recreantencommissie organiseert ook dit jaar weer de nieuwjaarsborrel. Die zal nu plaats vinden op woensdag 9 januari vanaf 20.30 uur op Maarschalkerweerd, na afloop van de training. Afgelopen jaar kende die een grote opkomst van zowel recreanten als wedstrijdathleten. Kom jij ook?

Het jaar 2013 ziet er economisch niet al te florissant uit, maar op sportief vlak heb je het toch meer zelf in de hand. Fijne feestdagen met sportieve vooruitgang in 2013!

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

Januari 2013

| | | |
|-------|-------|---------------------------|
| vr | 4 | Vrijdagavondserie (2) |
| wo | 9 | Nieuwjaarsborrel |
| za | 12 | Phoenix jeugdindoor |
| za/zo | 12-13 | Recreantenweekend |
| zo | 13 | Berekuilloop |
| vr | 21 | Vrijdagavondwedstrijd (3) |

| |
|-------------------------|
| Atletiekhal Galgenwaard |
| Nieuw Maarschalkerweerd |
| Atletiekhal Galgenwaard |
| Egmond |
| Sportpark De Berekuil |
| Atletiekhal Galgenwaard |

Februari 2013

| | | |
|----|----|----------------------|
| zo | 10 | Berekuilloop |
| vr | 15 | Deadline 't Phoentje |

| |
|-----------------------|
| Sportpark De Berekuil |
| clubblad@avphoenix.nl |

Nieuwe leden

| | | |
|-------------------------|------------------|-----------------------------|
| Eline Albers | sprint/technisch | eline_7383@hotmail.com |
| Fikri Barbe | jeugd | |
| Cloé ten Boom | jeugd | v.janssen@casema.nl |
| Mark Broekman | MLA | broekmanmark@hotmail.com |
| Yliana Bruinsma | jeugd | hans.bruinsma@hetnet.nl |
| Barbara Brus | recreant | barbara_brus@hotmail.com |
| Safae Choukri | jeugd | oujd@live.nl |
| Marwa Choukri | jeugd | oujd@live.nl |
| Juul Dresden | recreant | juul.dresden@live.nl |
| Jeroen Eerden | sprint/technisch | jeroen.eerden@gmail.com |
| Sohaib Elouakili | jeugd | |
| Tjeerd Fokkens | sprint/technisch | tjeerd@famfokkens.nl |
| Desirée Galjart | jeugd | pfbdgaljart@ziggo.nl |
| Meryem van Gelder | jeugd | xmeryeeem@live.nl |
| Ger de Goede | recreant | gerdegoede@hotmail.com |
| Mienie Hoitink | jeugd | robonaag@wish.net |
| Tara Jeucken | jeugd | stoter@hotmail.com |
| Laurens van der Kevie | MLA | ljvanderkevie@gmail.com |
| Boudewijn van Leerdam | jeugd | jolandageertse@gmail.com |
| Guanqiao Li | sprint/technisch | g.qiao.li@gmail.com |
| Mario van der Linden | recreant | constructieadvies@casema.nl |
| Maya Meenthen | sprint/technisch | |
| Hanaa Halima Moojtahid | jeugd | |
| Manare Moojtahid | jeugd | |
| Audrey Oosthuizen | recreant | daimond71@hotmail.com |
| Pako Papasjwili | jeugd | pakogeorgia@gmail.com |
| Lara Reinalda | jeugd | simonethuis@casema.nl |
| Sjaak Rijksen | jeugd | katharinadeboer@gmail.com |
| Jahmighty van der Stede | jeugd | miss-nation@hotmail.com |
| Jalmar Teeuw | recreant | jalmar@me.com |
| Anna Verstedden | jeugd | yvli@online.nl |

| | | |
|-------------------|-------|--------------------------|
| Bonnie de Vries | jeugd | sjaanontwerp@hotmail.com |
| Lieke van der Zee | jeugd | zeekoops@hotmail.com |
| Jente van der Zee | jeugd | zeekoops@hotmail.com |

Sluitingsdata kopij

In 2013 moet de kopij aangeleverd worden voor:
 15 februari
 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 wsjeugd@avphoenix.nl.

Je hebt ons van de ET-Utrecht vast wel eens gezien op de atletiekbaan met onze groene jurywagens of in de sporthal Galgenwaard met de elektronische tijdwaarneming. Ook zijn wij vaak aanwezig met onze groene afstandmeters bij de werp- en springonderdelen.

De ET-Utrecht bestaat uit een 16-tal vrijwilligers die tijdens wedstrijden de gelopen tijden met geavanceerde elektronische tijdwaarneming registreren. De ET-Utrecht heeft met twee FinishLynx ET systemen de afgelopen jaren bij een groot aantal evenementen de metingen verzorgd. In Utrecht en omgeving, maar ook daarbuiten zijn wij een veelgevraagde organisatie. Naast de elektronische tijdwaarneming beschikken wij over drie laser Leica afstandmeters en zijn hiermee dé specialist in Nederland. Sinds twee jaar hebben wij ook de beschikking over het Ipic Chipstelsel waarmee wij tijdens kleinere prestatie-lopen de uitslagen kunnen verzorgen.

Wat zoeken wij:

Voor al deze activiteiten zijn wij op zoek naar vrijwilligers die ons team willen komen versterken, met name is er behoefte aan medewerkers voor de Elektronische Tijdwaarneming. Wij zijn op zoek naar medewerkers die een aantal dagen per jaar beschikbaar zijn. Met name voor de ET is

het wel handig dat je met een computer om kan gaan. Het is erg fijn als je in het bezit bent van een auto met trekhaak (voor het vervoer van de ET-installatie), maar ook zonder auto of trekhaak ben je van harte welkom. Enige kennis van de atletiek is prettig maar niet vereist.

Wat kun je van ons verwachten?

- Je komt in een enthousiast team van vrijwilligers.
- Je krijgt een interne opleiding en begeleiding.
- Je krijgt herkenbare kleding.
- Reis- en onkosten worden vergoed en er is een kleine dagvergoeding.

Contact:

Misschien hebt je zelfs wel eens geholpen bij het meten en is je interesse gewekt. Kom gerust eens kijken bij ons op de atletiekbaan of in de sporthal en neem contact op met een van onze vrijwilligers. Je kan ook een keer een dag met ons meelopen en de ins en outs van ons meebelevan. Voor meer informatie kun je terecht op onze website www.etutrecht.nl of neem contact op met ondergetekende.

Hans Agterberg
hans@etutrecht.nl
 030-6373347 of 06-17353644



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



Cursussen bij Phoenix

Wie heeft ze niet, goede voornemens voor 2013. Als je ze nog niet hebt of nog een aanvulling zoekt bij je lijst met voornemens: je inzetten voor Phoenix! We vormen met alle leden een mooie, goed lopende vereniging waar veel verschillende activiteiten worden georganiseerd voor veel verschillende groepen. Hier zijn altijd vele handen voor nodig! Phoenix zijn we door de vele (uren) inzet van een ieder. Om je inzet uitdagend, leuk, stimulerend en/of nuttig te laten zijn bieden we verschillende cursussen en opleidingen aan, voor alle leden en voor ouders van jeugdleden. In het voorjaar van 2013 voor de komende periode staan de volgende cursussen en opleidingen op het programma:

Jury cursus algemeen

Voor wie: iedereen vanaf 16 jaar, ouders, recreanten, wedstrijdlopers die willen bijdragen aan het organiseren van wedstrijden voor en door Phoenix. (o.a. jeugdwedstrijden, Trackmeetings, indoor en baan wedstrijden, EYOF)

De cursusstof omvat de taken van een jurylid, organisatie van de Atletiekunie, de wedstrijdregels van de onderdelen lopen, springen en werpen en veel praktijk. 80% van de cursus wordt in de praktijk uitgevoerd. De diverse onderwerpen binnen het juryeren worden dan ook op de atletiekbaan behandeld. Van de cursisten wordt verwacht dat ze voor aanvang van de cursus de lesstof, Reglementenkennis Jurylid Algemeen, tot zich hebben genomen. Aan het einde van de tweede dag wordt de cursus met een theorie-examen afgesloten.

De cursus wordt gehouden op Atletiekbaan Maarschalkerweerd, op de zaterdag 23 en 30 maart van 10.00 tot 16.00. Deelname is gratis, inschrijven kan tot 3 maart op www.atletiekunie.nl/index.php?page=119. Heb je geen bondsnummer, typ dan 6 x 0 in. Je kunt meedoen vanaf het jaar waarin je 16 jaar wordt.

Voor meer informatie en extra vragen kun je contact opnemen met Iris Kamp, via IrisenRuud@casema.nl

Cursus starter

Voor wie: Als je in bezit bent van het diploma jurylid algemeen (cursus 60), minimaal 18 jaar bent, beschikt over een duidelijke stem, geconcentreerd kan werken, resoluut kan zijn in optreden, rust uitstralen en niet beïnvloedbaar bent.

De cursus wordt gehouden op de maandagen 8 en 15 april, van 19:00 tot 22:00. De data van het examen worden bekend in januari 2013 nadat het competitieprogramma is vastgesteld. De examentijd wordt op 15 april met de cursist afgesproken. Inschrijven kan op www.atletiekunie.nl/index.php?page=119.

Voor meer informatie en extra vragen kun je contact opnemen met Iris Kamp, via IrisenRuud@casema.nl

Opleiding looptrainer 3

Voor wie: Trainers met atletiekervaring die zelfstandig training geven.

Korte omschrijving: De niveau 3 trainer maakt trainingen op basis van een voorgeschreven jaarplan en kan op basis van zijn kennis en vaardigheden van de loopsport en looptechniek op verantwoorde wijze deze trainingen verzorgen. De opleiding kenmerkt zich door maatwerk, waarbij de focus ligt op training geven.

Wanneer/waar: Op de atletiekbaan Maarschalkerweerd, 9.30- 15.00 uur; za 02 februari, za 23 februari, za 09 maart, za 13 april, za 18 mei en de afsluiting (praktijkexamen) op za 22 juni van 09.00 uur- 17.00 uur .

Inschrijven: Inschrijven kan via de volgende link: <http://atletiekacademie.rfxweb.nl/Default.aspx?pageId=726>

Meer informatie vind je op <http://atletiekacademie.rfxweb.nl/fileupload/1497.pdf> of neem contact op met Karola Mulder: verenigingsmanager@avphoenix.nl of via 06-131 69375

Opleiding Assistent baanatletiektrainer

Voor wie: Voor alle assistent-trainers, voor degenen die toe zijn aan oprissing en inspiratie van al opgedane kennis. De opleiding bestaat uit 3 workshops van 2,5 uur, waarbij de volgende onderwerpen aan bod komen:

1. Jeugdathletiek in Nederland en in de vereniging
2. Wat is een goede training
3. Leiding geven aan groepen
4. Trainings- en organisatievormen
5. Wedstrijdbegeleiding
6. Reflectie op eigen ervaring en leermomenten

Daarnaast ga je met opdrachten in de praktijk bezig: een training observeren, (deel)trainingen geven en geobserveerd worden en feedback krijgen, en zo mogelijk coachen bij een wedstrijd. Tijdens de cursus wordt er van iedereen verwacht input te leveren en creatief aan de slag te gaan. De opdrachten kunnen uitgevoerd worden binnen de trainingen die je nu al geeft of waar je nu al assisteert. De opleiding wordt gehouden op atletiekbaan Maarschalkerweerd, op de zondagen 3 februari, 3 maart en 7 april, van 10:00 tot 12:30.

Je kunt je inschrijven bij Karola Mulder (verenigingsmanager@avphoenix.nl of bel 06 13169375) of bij Leon Graumans (jeugdcoördinator Phoenix)

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 van een kleine 700 leden verdeeld over recreanten, jeugd en wedstrijdathleten. Binnen elk van die onderdelen zorgen enthousiaste en bewaarde 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 voldoening 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 heb 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



januari

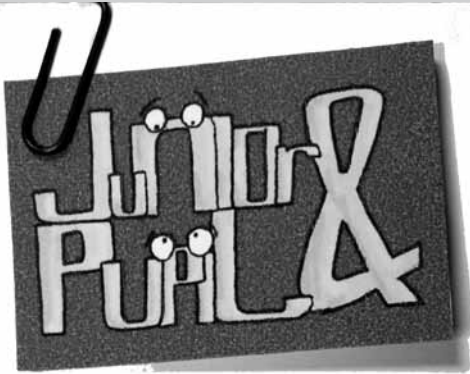
1 Juliet de Barbanson (52)
 1 Stephan Bon (45)
 2 Chaimae Al Hamouti (13)
 2 Floris Roest (13)
 3 Kasper Kerver (30)
 4 Christijn Hesselink (42)
 4 Oscar Vermaas (43)
 4 Co Laan (33)
 5 Tjeerd Fokkens (21)
 5 Pako Papasjwili (9)
 5 Veerle Dijkstra (9)
 5 Jeroen Witteveen (24)
 7 Jeroen Klein (30)
 7 Menno Zuidema (26)
 8 Choekri Chami (5)
 8 Anna Verstedden (8)
 8 Ouarda el Berkani (17)
 9 Niek Vermue (60)
 9 Vera Pauptit (15)
 9 Yara van Dee (16)
 9 Rien van der Dussen (38)
 10 Inge Ballast (56)
 10 Hans Rebers (33)
 11 Noortje Broekstra (8)
 12 Klaas Lok (58)
 12 Eline van Kooij (34)
 12 Mokhtar Abachrim (7)
 12 Danielle Verkade (35)
 13 Eric de Jonge (47)
 14 Sohaib Elouakili (6)
 15 Daan Beelen (21)
 15 Gera Kruithof (21)
 15 Marijke de Visser (20)
 17 Lykel van de Vegt (10)
 18 Bente Otermann (22)
 19 Etienne Crijns (8)
 19 Fatima el Harouchi (11)
 19 Dimitri Grigoriadis (39)
 20 Frank Peetoom (47)
 20 Sjoerd van Reeuwijk (28)
 20 Jacob Alkema (48)
 21 Filip van der Vegt (14)
 22 Jade Oosthuizen (8)

22 Matthieu Barentsen (12)
 23 Nisa Sacihan (11)
 25 Enea Shuta (8)
 25 Luc Orbons (14)
 27 Jasper van Oort (27)
 27 Esther Meijer (22)
 28 Dennis de Groot (30)
 28 Thimon van der Sluis (16)
 28 Julia Orbons (17)
 30 Marieke van Londen (36)
 30 Kyra Pluimakers (16)
 31 Jeroen van Schaik (38)
 31 Leonie Ruhaak (23)

februari

1 Guus de Ruiter (44)
 2 Martijn Spaan (28)
 3 Maud van Alphen (33)
 3 Martha Brouwer Muñoz (16)
 4 Sandra Meeuwssen (47)
 4 Selma Chami (9)
 4 Sieger de Blok (35)
 4 Henny van Poppel (48)
 5 Martin van den Berg (29)
 6 Henk van Vliet (66)
 6 Paul Hendriks (42)
 7 Hanz van de Pol (51)
 7 Jade Hermkens (12)
 8 Wijnand de Klerk (61)
 8 Rutger Mooy (39)
 8 Neeltje van Hulten (37)
 9 Daylicanto Koningferander (7)
 9 Frank Staal (47)
 9 Luna van Velzen (15)
 11 Renate Steeghs (49)
 11 Daniël van der Poel (9)
 11 Puck Mekel (13)
 12 Nina ter Laan (34)
 14 Elisa Couperus (9)
 14 Jacob van de Vijver (9)
 14 Milou Eijsbroek (12)
 16 Henk van der Lans (70)
 17 Herman de Jong (67)
 17 Maarten Spoor (19)

17 Robin Duncan Hetharia (13)
 17 Fieke Witte (15)
 18 Ger de Goede (47)
 18 Marjolein Boeré-Secreve (36)
 18 Bernard te Boekhorst (41)
 19 Miriam de With (36)
 19 Gijs van Dijk (7)
 19 David Brouwer Muñoz (10)
 20 Thomas Boonen (13)
 21 Marten Mulder (39)
 21 Tyrone Yeboah (10)
 21 Annika Kerkhof (8)
 21 Willem Hengeveld (33)
 21 Rieneke van Eck (33)
 22 Klaas Huijbregts (33)
 22 Diane Griffioen (42)
 23 Kirsten ten Tusscher (37)
 23 Nerea Campillo Llamazares (15)
 26 Juul Dresen (19)
 26 Siem Uittenhout (28)
 27 Marcel Ribbers (45)
 27 Krista Tjerckstra (25)
 27 Vera de Kok (18)



Hallo Junioren en Pupillen,

Wanneer dit Phoentje op de deurmat ligt, zijn we al in 2013 beland. Door omstandigheden dit keer met alleen een bijdrage van de juniorencommissie en een beeldverslag van de jaarlijkse Pietentraining. We zijn als redactie op zoek naar versterking, om toch iedere keer een goed-gevulde jeugdclub te kunnen verzorgen.

Bart

.....

We hoorden een tijdje weinig van de juniorencommissie, maar nu zijn ze weer volop aan de gang. Ondertussen zijn Roos Post en Jurre Homan, na 3 jaar bij de commissie te hebben gezeten, eruit en Julia Orbons is hun opvolger. Ontzettend fijn dat zij Kyra Pluimakers en Rebekka van der Grift komt versterken. Er is nog geen nieuwe voorzitter, maar de juniorencommissie krijgt wel hulp van de vrijwilligerscommissie van Phoenix. Daarnaast staan er ondertussen alweer wat nieuwe activiteiten gepland, hieronder een overzicht:

Roos Post



Bij de opening van de Galgenwaardhal gaf Patrick van Balkom een clinic aan (met de klok mee):

Iris, Danique, Ruben, Thierry, Justin, Noor, Rafael, Joeri, Lars, Roos, Romée en Yara

't Phoentje

Activiteit no. 1

Schaatsen! Zondag 20 januari 2013

Ook dit jaar gaan we de schaatsbaan van Overvecht weer onveilig maken en daarna lekker opwarmen met chocomelk of thee. Verdere informatie over de tijd en kosten zullen jullie later nog ontvangen. Praat er over op de trainingen, ga mee, neem anderen mee en doe er alles aan om een zo groot mogelijke groep mee te krijgen.

Activiteit no. 2

Filmavond! Zaterdag 2 maart 2013

In de kantine van Maarschalkerweerd zal deze avond een film voor jullie draaien, ook dit is het gezelligst om met heel veel mensen te doen dus schrijf die datum op!!!

Activiteit no. 3

KAMP!!!! 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. 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!!!!)



UITSLAGEN!

22-9-2012 Baancircuit Vlissingen

| | | |
|-----------|--------------|------|
| md | | |
| 60m | Nida Huijben | 8.83 |
| 300mhrd_7 | Nida Huijben | 49.7 |
| kogel_2 | Nida Huijben | 9.69 |

28-10-2012 Wolfskamerloop Huizen

| | | |
|-----|-------------------------|-------|
| mc | | |
| 5km | 5 Nina van Eijk | 22.42 |
| 5km | 12 Karlijn van de Vusse | 25.15 |

28-10-2012 Clubkamp. Atverni Nieuwegein

| | | |
|-------------|---------------|---------|
| jd | | |
| 80m | Juras Huijben | 12.07 |
| ver | Juras Huijben | 3.97 |
| kogel_3 | Juras Huijben | 6.23 |
| discus_1 | Juras Huijben | 16.88 p |
| md | | |
| 60m | Nida Huijben | 8.71 |
| 1000m | Nida Huijben | 3.25.28 |
| ver | Nida Huijben | 4.45 |
| kogel_2 | Nida Huijben | 10.31 p |
| discus_0,75 | Nida Huijben | 14.40 |

4-11-2012 Maple Leaf Cross Hilversum

| | | |
|-------|----------------|------|
| jd | | |
| 1500m | 2 Ok de Kieft | 5.59 |
| jpb | | |
| 1500m | 2 Dat de Kieft | 3.53 |

4-11-2012 Lotto CrossCup Mol (B.)

| | | |
|-------|------------------|--|
| jc | | |
| 2600m | 48 Juras Huijben | |
| mc | | |
| 2150m | 16 Nida Huijben | |

10-11-2012 Hellas Indoor Utrecht-G'waard

| | | |
|---|---------------------|-------------|
| jc | | |
| 60m | Luc Orbons | 7.56 p |
| Luc is hiermee 2e aller tijden bij de Phoenix-JC achter Harald 'Het Fenomeen' Kerp. | | |
| 60m | Juras Huijben | 9.25 serie |
| 60m | Luc Orbons | 7.58 finale |
| 60mhrd_84 | Luc Orbons | 9.00 p |
| ver | Juras Huijben | 4.39 p |
| ver | Luc Orbons | 5.32 p |
| kogel_4 | Juras Huijben | 5.11 p |
| kogel_4 | Milan Coppens | 6.68 |
| mc | | |
| 60m | Jinke van der Sluis | 8.54 |
| 60m | Nida Huijben | 8.70 p |

door Peter Verburg

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



| | | |
|-----------|-----------------------|----------|
| 60m | Rachella Boodoe | 8.80 |
| 60m | Fieke Witte | 9.27 p |
| 60mhrd_76 | Nida Huijben | 10.15 CR |
| 60mhrd_76 | Fieke Witte | 10.76 |
| ver | Nida Huijben | 4.86 CR |
| ver | Jinke van der Sluis | 4.69 p |
| ver | Rachella Boodoe | 4.35 |
| kogel_3 | Nida Huijben | 7.74 p |
| kogel_3 | Rachella Boodoe | 7.36 p |
| kogel_3 | Jinke van der Sluis | 7.13 p |
| kogel_3 | Fieke Witte | 5.74 p |
| md | | |
| 60m | Esther Spruit | 10.29 p |
| 60m | Carlijn Zwart | 10.33 p |
| 60m | Veronika van den Berg | 11.05 p |
| 60mhrd_76 | Esther Spruit | 13.19 p |
| hoog | Veronika van den Berg | 1.10 p |
| hoog | Carlijn Zwart | 1.10 p |
| hoog | Esther Spruit | 1.15 p |
| kogel_2 | Carlijn Zwart | 5.06 p |
| kogel_2 | Esther Spruit | 7.08 p |
| mpa | | |
| 60m | Ines van den Berg | 11.23 p |
| hoog | Ines van den Berg | 0.80 p |
| kogel_2 | Ines van den Berg | 3.75 p |

11-11-2012 Wintercup (1) Baarn

| | | |
|-------|------------------|------|
| jc | | |
| 1400m | 4 Juras Huijben | 5.13 |
| jd | | |
| 1400m | 11 Liam Szczerba | 5.48 |
| mc | | |
| 1400m | 1 Nida Huijben | 5.01 |
| 1400m | 4 Robin Szczerba | 6.17 |

17-11-2012 Crosscompetitie (1) Lelystad

| | | |
|-------|------------------|-------|
| jc | | |
| 2500m | 30 Milan Coppens | 10.34 |
| 2500m | 31 Juras Huijben | 10.35 |
| jd1 | | |
| 2000m | 6 Ok de Kieft | 8.12 |
| jd2 | | |
| 2000m | 6 Tim van Enk | 8.27 |

| | | | | |
|--|------------------|-----------------------|--------------|--|
| jpa1 | | | | |
| 1000m | 21 | Luc van den Brink | 4.29 | |
| jpa2 | | | | |
| 1000m | 10 | Willem Veldpaus | 4.02 | |
| 1000m | 11 | Joël van Veen | 4.05 | |
| jpb | | | | |
| Drie jpb's bij de eerste tien, goed bezig. | | | | |
| 1000m | 1 | Daniel van der Poel | 4.08 | |
| 1000m | 4 | Sjoerd Froeling | 4.22 | |
| 1000m | 6 | Dat de Kieft | 4.27 | |
| 1000m | 26 | Nathan Grul | 5.02 | |
| 1000m | 27 | Iker Bruggink | 5.03 | |
| 1000m | 31 | Roman van Rookhuizen | 5.13 | |
| 1000m | 34 | Marcelo Jebbink | 5.22 | |
| mc | | | | |
| 2000m | 2 | Nida Huijben | 8.01 | |
| 2000m | 20 | Fieke Witte | 9.29 | |
| 2000m | 23 | Lisa Brandenburg | 9.53 | |
| 2000m | 30 | Jorieke Beernink | 11.26 | |
| md1 | | | | |
| 1600m | 17 | Jade Hermkens | 7.51 | |
| 1600m | 18 | Milou Eijsbroek | 7.55 | |
| md2 | | | | |
| 1600m | 10 | Femke Brouwer | 7.12 | |
| 1600m | 13 | Esther Spruit | 7.29 | |
| 1600m | 25 | Jannah de le Lijs | 7.59 | |
| 1600m | 30 | Veronika van den Berg | 8.18 | |
| mpa1 | | | | |
| 1000m | 21 | Ebbe Sanders | 4.50 | |
| mpa2 | | | | |
| 1000m | 9 | Joanne van der Poel | 4.23 | |
| 1000m | 12 | Sanne van Enk | 4.27 | |
| 1000m | 22 | Ines van den Berg | 4.38 | |
| 1000m | 33 | Emma Schutte | 4.58 | |
| mpb | | | | |
| 1000m | 18 | Veerle Dijkstra | 5.02 | |
| 1000m | 25 | Sofie Schutte | 5.17 | |
| 1000m | 10 | Louise de Weerd | 5.24 | |
| mpc | | | | |
| 1000m | 14 | Koosje van der Molen | 5.22 | |
| 1000m | 15 | Noortje Broekstra | 5.23 | |
| mpd | | | | |
| 800m | 2 | Sussie van Rookhuizen | 4.18 | |
| 18-11-2012 | Indoor PH | | Vught | |
| jd | | | | |
| 40m | Tim van Enk | 6.53 | | |
| 600m | Tim van Enk | 1.55.68 | p | |
| hoog | Tim van Enk | 1.30 | p | |
| kogel_3 | Tim van Enk | 6.68 | p | |

| | | | | |
|---------|---------------|------|---|--|
| mpa | | | | |
| 40m | Sanne van Enk | 7.40 | p | |
| hoog | Sanne van Enk | 0.90 | | |
| kogel_2 | Sanne van Enk | 5.24 | p | |

24-11-2012 Warandeloop/NK Cross Tilburg

| | | | | |
|-------|---------------|------|--|--|
| jc | | | | |
| 1700m | Juras Huijben | 6.19 | | |
| mc | | | | |
| 1700m | Nida Huijben | 6.19 | | |

24-11-2012 Indoor IJen Zoetermeer

| | | | | |
|---------|---|---------------------|------|---|
| mc | | | | |
| 60m | s | Jinke van der Sluis | 8.61 | |
| 60m | f | Jinke van der Sluis | 8.51 | p |
| ver | | Jinke van der Sluis | 4.40 | |
| kogel_3 | | Jinke van der Sluis | 7.11 | |

2-12-2012 Enclavecross Baarle-Nassau

| | | | | |
|-------|---|---------------|-------|--|
| jc | | | | |
| 2840m | 5 | Juras Huijben | 11.28 | |
| mc | | | | |
| 1980m | 1 | Nida Huijben | 7.21 | |

8-12-2012 Indoor Hylas Alkmaar

| | | | | |
|-------|-------------|---------|---|--|
| jd | | | | |
| 1000m | Tim van Enk | 3.25.53 | p | |

9-12-2012 Indoor Olympus Naaldwijk

| | | | | |
|---------|---------------------|------|---|--|
| mc | | | | |
| 60m | Jinke van der Sluis | 8.51 | p | |
| ver | Jinke van der Sluis | 4.48 | | |
| kogel_3 | Jinke van der Sluis | 7.56 | p | |

15-12-2012 Kerstboommeerkampen Utrecht-G'waard

| | | | | |
|---------|--------------------|-------|---|--|
| jc | | | | |
| 60m | Luc Orbons | 7.62 | | |
| 60m | Filip van der Vegt | 9.18 | p | |
| hoog | Luc Orbons | 1.50 | p | |
| hoog | Filip van der Vegt | 1.25 | p | |
| kogel_4 | Luc Orbons | 8.54 | p | |
| kogel_4 | Filip van der Vegt | 6.68 | p | |
| jd | | | | |
| 60m | Tim van Enk | 8.82 | p | |
| ver | Tim van Enk | 4.22 | | |
| kogel_3 | Tim van Enk | 6.85 | p | |
| jpa | | | | |
| 60m | Max Veerman | 10.16 | p | |
| 60m | Jules Mallens | 10.56 | p | |
| 60m | Joël van Veen | 10.70 | p | |

UITSLAGEN!

| | | | | | | | |
|---------|-----------------------|-------|---|-------------------|----------------------------|------------------------|------|
| 60m | Johan Zomer | 10.86 | p | kogel_2 | Sanne van Enk | 5.47 | p |
| hoog | Jules Mallens | 1.15 | p | mpb | | | |
| hoog | Joël van Veen | 1.15 | p | 50m | Nena Henzing | 9.50 | p |
| hoog | Max Veerman | 1.15 | p | hoog | Nena Henzing | 0.60 | p |
| hoog | Johan Zomer | 0.95 | p | kogel_2 | Nena Henzing | 3.47 | p |
| kogel_2 | Jules Mallens | 6.88 | p | | | | |
| kogel_2 | Joël van Veen | 5.68 | p | 16-12-2012 | Wintercup (2) | Baarn | |
| kogel_2 | Johan Zomer | 4.59 | p | jd | | | |
| kogel_2 | Max Veerman | 4.30 | | 1200m | 2 | Tim van Enk | 5.05 |
| mc | | | | 1200m | 7 | Ok de Kieft | 5.23 |
| 60m | Rachella Boodo | 8.69 | p | 1200m | 13 | Liam Szczerba | 5.40 |
| 60m | Fieke Witte | 9.23 | p | jpb | | | |
| 60m | Jorieke Beernink | 10.73 | | 1200m | 6 | Dat de Kieft | 5.32 |
| hoog | Fieke Witte | 1.35 | p | 1200m | 11 | Antoni Elkenbracht | 5.40 |
| hoog | Rachella Boodo | 1.35 | p | mpa | | | |
| hoog | Jorieke Beernink | 1.10 | p | 1200m | 16 | Sanne van Enk | 6.31 |
| kogel_3 | Rachella Boodo | 7.19 | | mpd | | | |
| kogel_3 | Jorieke Beernink | 7.13 | | 1200m | 2 | Ariane Elkenbracht | 6.45 |
| kogel_3 | Fieke Witte | 6.17 | p | 16-12-2012 | ART Indoor | Düsseldorf (D) | |
| md | | | | jc | | | |
| 60m | Milou Eijsbroek | 9.68 | p | 800m | Juras Huijben | 2.32.42 | p |
| 60m | Jannah de le Lijs | 9.98 | p | mc | | | |
| 60m | Femke Brouwer | 10.00 | p | 800m | Nida Huijben | 2.24.65 | CR |
| 60m | Esther Spruit | 10.15 | p | 21-12-2012 | Indoor Phoe/U-track | Utrecht-G'waard | |
| 60m | Carlijn Zwart | 10.19 | p | jc | | | |
| 60m | Femke Beernink | 10.22 | p | 50m | Juras Huijben | 7.68 | |
| 60m | Jetske Berman | 10.31 | p | 60m | Juras Huijben | 8.98 | |
| 60m | Veronika van den Berg | 10.41 | p | jd | | | |
| 60m | Julia Crommentuijn | 12.12 | p | 50m | Tim van Enk | 7.53 | |
| ver | Jannah de le Lijs | 3.69 | p | 60m | Tim van Enk | 9.01 | |
| ver | Femke Brouwer | 3.55 | p | 50mhrd_76 | Tim van Enk | 10.17 | p |
| ver | Femke Beernink | 3.52 | p | mc | | | |
| ver | Esther Spruit | 3.48 | p | 50m | Jinke van der Sluis | 7.29 | p |
| ver | Milou Eijsbroek | 3.41 | | 50m | Nida Huijben | 7.43 | p |
| ver | Veronika van den Berg | 3.28 | p | 60m | Jinke van der Sluis | 8.57 | |
| ver | Carlijn Zwart | 3.24 | p | 60m | Nida Huijben | 8.71 | |
| ver | Julia Crommentuijn | 2.42 | p | 50mhrd_76 | Nida Huijben | 8.55 | p |
| ver | Jetske Berman | 3.15 | | | | | |
| kogel_2 | Femke Beernink | 8.39 | p | | | | |
| kogel_2 | Jannah de le Lijs | 7.53 | p | | | | |
| kogel_2 | Esther Spruit | 7.22 | p | | | | |
| kogel_2 | Femke Brouwer | 6.44 | p | | | | |
| kogel_2 | Veronika van den Berg | 6.10 | p | | | | |
| kogel_2 | Carlijn Zwart | 5.83 | p | | | | |
| kogel_2 | Julia Crommentuijn | 5.72 | p | | | | |
| kogel_2 | Milou Eijsbroek | 5.54 | p | | | | |
| kogel_2 | Jetske Berman | 5.14 | p | | | | |
| mpa | | | | | | | |
| 60m | Sanne van Enk | 10.57 | | | | | |
| ver | Sanne van Enk | 3.37 | p | | | | |



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)

Het eerste weekend van november: inmiddels is het familie-traditie om dan naar Terschelling te gaan met als hoogtepunt op zondag de Berenloop. Toen ik de familie de Vries leerde kennen, mijn eerste weekend mee naar Terschelling, rende alleen mijn schoonvader-in-spé mee. En wachtte de rest van het gezin zijn terugkomst af met koffie en appeltaart. Zo was de traditie.

Ik vond het een schitterend weekend; de eerste keer van mijn leven op Terschelling, met mijn vriendje, en zijn familie bleek ook heel aardig. Alleen, als er gelopen werd wilde ik niet langs de kant zitten wachten, maar ook meedoen! Dus dat gebeurde het jaar erna. Het werd mijn eerste halve marathon. En eindigde op het hoogste schavot bij de huldiging. Euforie die heeft gemaakt dat de Berenloop sindsdien een heel belangrijke loop voor mij geworden is. Soms echter kon ik niet meedoen; een keer een gebroken been, een zwangerschap van Lisa en Anouk die een ander jaar roet in het eten gooide...en toch werd ik iedere komst naar Terschelling altijd weer geassocieerd met de Berenloop. Zelfs in de supermarkt ben ik aangesproken: "Jij bent toch diegene die altijd de Berenloop wint?"

2012: het jaar waarin ik weer op oude kracht wilde komen na de geboorte van Nils. De tijden werden weer als vanouds, maar toen ging het opeens mis: ondanks een opkomende blessure besloot ik in mei om toch het NK 10,000m mee te lopen. En voor zover je iets fataal kan worden in het lopen, was dat het wel. Met een 4de plaats en ontzettend veel pijn ging ik die avond huiswaarts. Als ik de dag ervoor geweten had hoeveel blessureleed er vervolgens zou volgen, had ik...ach ja, achteraf is altijd makkelijk praten. Maanden met kniepijn zorgden voor maandenlang een gereduceerd programma, geen wedstrijdjes, geen bostrainingen... afzien dus!

En toen was het al weer het eerste weekend van november: Terschelling! Maar nee, niet voor mij... Of toch wel?? Inmiddels had ik al een maand geen pijn meer gehad, was ik dagelijks 20min of 2x20 min aan het dribbelen...zou ik dan niet gewoon kunnen proberen... kijken waar het schip stranden zou?? Nee, na een half jaar weinig lopen

opeens een halve marathon zou wel heel onverantwoord zijn; en als het weer zou resulteren in een paar maanden blessureleed, dan zou ik mezelf nooit vergeven...maar toch, piepte er dan een klein stemmetje in mijn hoofd, kan ik het niet gewoon stiekem proberen, en zodra het niet gaat afhaken...?? Inmiddels op het eiland bleven verstand en hart een eindeloos gevecht voeren.

Tot de organisatie mij aansprak "Saskia, we hebben je nodig. Er is een arts uitgevallen. Kun jij niet helpen?". En voor ik het wist zat ik die avond in de kerkbanken voor het medisch overleg. De volgende ochtend kreeg ik een walkietalkie in mijn hand, koptelefoon en helm op, warm pak aan en werd achterop de motor gezet. Voorop stond een bordje 'ARTS' en zo reden wij langs de stroom met lopers. Mijn motorrijder vroeg instructies, en omdat de lopers de eerste kilometers vol goede moed zonder veel brokken door kwamen, besloten we mijn meelopende familieleden op te zoeken.



Vanuit de achterste gelederen trokken wij op naar voren – we passeerden het Phoenix geel van Mayke en Renske, en ook mijn schoonvader en zwager konden we terugvinden in de stroom lopers, zodat ik ze vanaf de motor aan kon moedigen.

Maar onderweg was er natuurlijk ook werk aan de winkel: na de eerste vrolijke kilometers begon de koude wind de eerste lopers parten te spelen. Enkels, knieën, stekende buiken: kleine kwalen die het lopen zodanig dwarsboomden dat het lopen gestopt moest worden. Mijn voorraad isolatiedekentjes in de motorkoffer slonk al snel. Het montere gebabbel van de eerste kilometers ging plaats maken voor stilte, verbeterd gezichten, en tenslotte blikken op oneindig en doorgaan. Soms kon er nog wel een opmerking van af en werd mij gevraagd: “En, word je al moe?”, “Jij ook succes, op dat ding” en “Jij bent toch Saskia? Loop je niet? Leuk dat je toch mee doet zo!”.

En hóe ik meedeed: de motorrijder reed mij zelfs de laatste meters over de rode loper en onder het finishdoek door; als ‘ARTS’ leek niks te gek. Mij was gevraagd om bij de finishstreep te komen staan om de marathon lopers op te vangen. In de tijd die volgde heb ik vooral geleerd hoeveel de ogen van lopers kunnen zeggen.

Op het finishmoment zegt niet zozeer de manier van lopen, maar de inhoud van de blik exact hoe de zaak ervoor staat. Het gros is moe, verkleumd en uitgeput, maar voldaan en tevreden. Een deel van de lopers is na de 42 km echter zo volledig uitgeput, dat de ogen leeg en wezenloos staren. Dat is het teken dat ingrijpen nodig is: in hun isolatiedekentje gewikkeld zullen ze binnen 50m onderuit gaan als ze niet worden beetgepakt en ondersteund naar een stoel worden gedirigeerd. Eén blik in de ogen, en je vist ze er uit. Ook de eerste vrouw op de marathon viel in die categorie; linea recta naar binnen om bij te komen. Een kopje warme bouillon, een paar verwarmde dekens, bloeddruk en pols metingen later, komen ze dan weer bij hun positieven en worden ze weer ‘vrij gelaten’.

Een bijzondere tak van sport die marathon, nietwaar? En zelfs nog gekker: toen ik die middag de finishstreep verliet, kon ik maar tot 1 conclusie komen: volgend jaar wil ik dit ook wel eens proberen...

Saskia

Ron Agterberg

DE
SCHARRELSLAGER®

Nachtegalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

Ook dit seizoen staan er weer drie vrijdagavondindoorwedstrijden op het programma in Sportcentrum Galgenwaard. Vrijdagavond 21 december vond de eerste editie plaats. Meer dan 170 atleten (junioren, senioren en masters) namen deel waardoor bijna alle onderdelen volledig bezet waren. Er werden weer talloze PR's en CR's verbroken op onderdelen als de 60 meter sprint, 50 meter horden, verspringen, hinkstapspringen en hoogspringen.

Meer dan 25 vrijwilligers van Phoenix en U-Track maken dit alles mogelijk. Vanuit Phoenix worden de indoorwedstrijden (ook die op zaterdagmiddag) georganiseerd door de WOC, de Wedstrijd Organisatie Commissie. De WOC bestaat uit vijf personen. Werner Halter (MLA-atleet bij Henny Meijvis) is er één van. "Per wedstrijd verdelen we als WOC de functies. Vandaag mag ik als wedstrijdleader optreden. Ik ben herkenbaar aan mijn rode AU-band en verantwoordelijk voor de organisatie van de gehele wedstrijd. Dit betekent dat ik ruim voor de wedstrijd aanwezig ben om te kijken of de opbouwploeg alles op de goede plek gezet heeft. Ook draag ik er zorg voor dat alle wedstrijdonderdelen op de afgesproken tijd beginnen en ben ik aanspreekpunt voor alle atleten en coaches. Als alles volgens planning verloopt hoef ik dus niet zoveel te doen, als er iets fout gaat dan is het aan mij om het op te lossen."

Naast Werner bestaat de WOC uit Iris Kamp, Govert van Eeten, Marcel Ribbers en Tieme Klinkers. "Daarnaast zetten vele vrijwilligers zich op de avond zelf in om er een

mooi evenement van te maken", aldus Werner. "Zoals gezegd is er een opbouwploeg van drie man, het wedstrijdsecretariaat, de zaalwachten die zorgen dat niemand met vieze schoenen of verkeerde spikes de zaal ingaat, de scheidsrechter, de starter en startcommissaris, de EHBO-ploeg en niet te vergeten de juryleden."

Bij het hinkstapspringen tref ik Bart Broex (recreant) en Simon van den Enden (MLA-atleet bij Herman Lenferink). Samen met José van Dam (trainer bij Phoenix en U-Tracklid), Kees Uiterwijk (U-Track) en Margo Pigmans zijn zij als juryleden verbonden aan het hinkstapspringen en verspringen deze avond. Ze kijken of de afsprongen goed zijn, meten de afstand en harken de zandbak aan.

Bart zat vroeger zelf ook in de WOC. "Van 1999 tot 2006 heb ik geholpen met het organiseren van de baan- en indoorwedstrijden. Als ik tijd heb draag ik nog altijd graag mijn steentje bij als jurylid. Ik weet immers uit ervaring hoe belangrijk het is om voldoende juryleden te hebben, zeker met een jurydiploma." Bart is in het bezit van het jurydiploma Algemeen, het jurydiploma Tijd en zelfs de jurydiploma's Elektronische tijdwaarneming en Elektronische Afstandsmeting. "Zeker nu ik zelf al een tijd niet meer op de training geweest ben, vind ik het leuk om iedereen van de club weer eens te zien bij de wedstrijden. Het is een gezellige groep mensen en ik ga elke keer weer met een goed gevoel naar huis."



Dat laatste beaamt Simon, die de hark inmiddels van Bart heeft overgenomen en na elke sprong de zandbak ontdoet van afdrucken. "Ik heb geen jurydiploma, maar zolang er bij elk onderdeel in ieder geval één gediplomeerd jurylid als Bart of José aanwezig is, maakt dat niks uit. Ik ben hier vooral omdat ik het belangrijk vind dat onze club activiteiten als deze neer kan zetten. Ik ben elk jaar wel bij twee indoorwedstrijden aanwezig en daarnaast ben ik ook jurylid bij de Track Meetings die in de zomer samen met U-Track georganiseerd worden. De sfeer onderling is altijd erg gemoedelijk, sommige mensen binnen de club ken ik bijvoorbeeld alleen van het meten, het is elke keer weer leuk ze hier te spreken."

Om 23.30 uur is de laatste atleet klaar en kunnen de onderdelen weer opgeborgen worden door de vrijwilligers. Op 4 januari en 18 januari 2013 zijn de andere twee vrijdagavondindoorwedstrijden met op het programma hoogspringen, verspringen en 60 m sprint, zowel met als zonder horden. Vergeet niet om te komen kijken. Lijkt het je leuk om ook te komen helpen? Neem dan contact op met de Wedstrijd Organisatie Commissie via woc@avphoenix.nl of spreek één van de leden aan op of rond de baan.

Hans Rebers
vrijwilligerscie@avphoenix.nl



De BOMBARDON

Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke
ruimte en sfeer!"

"Dit zou voor iedere
ouder uitstekend zijn"



Betrokken

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

Betrouwbaar

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

Betaalbaar

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

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



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

Het jaarlijkse AV Phoenix kerstdiner begint meer en meer een traditie te worden. Dit jaar kon de studentencie de lange tafel voor maar liefst 38 eters dekken. Een record aantal deelnemers. De kantine van Maarschalkerweerd was compleet in kerstsferen gehuld, net als de deelnemers.

Vele lekkere gerechten werden door verschillende groepjes gepresenteerd. Met name de nagerechten waren van bijzonder hoge kwaliteit, evenals de voor- en hoofdgerechten. Aan het eind van de avond was dan ook alles op. Dat kan op twee dingen duiden. Óf het was te weinig, óf het eten was dusdanig lekker dat iedereen zich te buiten heeft gegeten. Er kan vooral van het laatste uitgegaan worden. Tevens vond er deze avond een wisseling plaats in de studentencommissie. Peter-Paul Harks nam na twee jaar afscheid van de commissie. Als dank voor zijn verdiensten werd er zelfs voor hem gespedeerd.

Ook voor Leon Graumans was het kerstdiner het laatste kunstje binnen de commissie. Na drie jaar met veel plezier in de commissie zitting te hebben genomen gaat hij zich focussen op zijn rol als combinatiefunctionaris binnen de vereniging. De opvolging is al bekend. Teun Bijman zal de commissie per direct versterken en Anne Elevelt was al sinds september bij de commissie betrokken. Op naar een nog groter diner in 2013!

Leon Graumans



De laatste aflevering weer voor dit jaar, met wat belangrijke verschuivingen in het klassement.

10 miles

Na wat blessureleed terugkeren in de wedstrijdritten met een clubrecord, daar hoort een beloning bij. 25.94 is de nieuwe toptijd op de 200m indoor van **Mariska Bun** en dat is ook genoeg voor de eindprijs in dit onvolprezen klassement. Prijsuitreiking bij het NK Indoor Senioren!

9 miles

De mooiste serie van prestaties dit najaar komt op naam van **Marijke de Visser**. In de sterkbezette Papendal-cross liep ze al naar een erg mooie 4e plaats, om verder te gaan met een erg knappe 7e plaats op het NK Korte cross en het jaar af te sluiten in Soest, waar ze 4e werd bij de korte cross en als eerste neosenior de streep bereikte.

8 miles

Ineens heeft hij vleugels, die **Maarten van Ommen**. Op de zaterdag voor Kerst was hij in Linschoten actief en knalde er naar een super-pr van 32.33. En oh ja, in Nijmegen was hij ook sneller dan ooit over 15 km: 50.20.

7 miles

Je zou zeggen dat **Ruud Kamp** naast werk, afstandsmeetings, kinderen opvoeden en recreanten training geven niet al te veel tijd overheeft voor het leveren van prestaties. Maar dan heb je het mis, want trainen kan prima van en naar het werk en naast wat Run-Bike-Runs loopt hij in Linschoten: 1.19.57 op de halve marathon, geen pr maar wel de snelste tijd in de Prestatiedatabase. En hij mailt hij de uitslagen ook naar mij en Peter en dat waarderen we.

6 miles

Je moet het maar doen, een 1500m op een betonbaan lopen tussen een stel jeugdige atleten. Met de 4.37.45 van **Frank Staal** is namelijk helemaal niets mis en het verslag op de website verdient navolging van heel veel Phoenix-leden. En wat bonusmiles.

5 miles

Annemieke Dunnink vliegt weer over de lat. Ditmaal bij de eerste vrijdagavondindoor van Phoenix en U-Track, waar ze een nieuw pr vestigt van 3.54.

4 miles

Om speciale redenen is **Bernard te Boekhorst** de laatste tijd geregeld in Nijmegen, dan is het ook niet zo gek dat hij in Duitsland wat wedstrijden meepikt. Al ligt Frankfurt am Main dan nog best een eind weg, maar voor een marathon in 2.30.51 is het de omweg waard. En het is ook een nieuw CR bij de H40+.

3 miles

Voor **Bas Jubels**, die ondanks zijn onweerlegbaar talent voor de 800m toch ook graag 200m en 400m blijft lopen met pr's als resultaat.

2 miles

Yara van Dee hoort vanaf

1 november jl. in deze rubriek thuis, deze keer met een pr op ver (5.01) en een CR op de enigszins incurante 40m indoor van 6.06.

1 mile

En de laatste mile van 2012 gaat naar Jannet Vermeulen. Winst in de Mescherbergloop, alweer een prachtige Theuvelenloop en een prima afsluiting in Soest.



| | Oud | Nieuw | Stand |
|----------------------|-------|-------|-------|
| Mariska Bun | 22 | 10 | 32 |
| Lorraine Ravenstein | 23 | | 23 |
| Leon Graumans | 23 | | 23 |
| Maarten van Ommen | 15 | 8 | 23 |
| Marijke de Visser | 9 | 9 | 18 |
| Bernard te Boekhorst | 13 | 4 | 17 |
| Alice Achterberg | 11,33 | | 11,33 |
| Wim van Teutem | 11 | | 11 |
| Menno Zuidema | 10 | | 10 |
| Pascale Schure | 10 | | 10 |
| Jeroen Rodenburg | 8 | | 8 |
| Karin Gorter | 8 | | 8 |
| Saskia de Vries | 7 | | 7 |
| Bas Jubels | 4 | 3 | 7 |
| Ruud Kamp | | 7 | 7 |
| Jeroen Peetoom | 6 | | 6 |
| Jannet Vermeulen | 5 | 1 | 6 |
| Frank Staal | | 6 | 6 |
| Bert Kamphorst | 5 | | 5 |
| Koen Deckers | 5 | | 5 |
| Vivian Boer | 5 | | 5 |
| Leonard Tersteeg | 5 | | 5 |
| Annemieke Dunnink | | 5 | 5 |
| Jaap Vink | 3 | | 3 |
| Neeltje van Hulst | 2,5 | | 2,5 |
| Werner Andrea | 2,5 | | 2,5 |
| Iris Kamp | 2 | | 2 |
| Yara van Dee | | 2 | 2 |
| Iris Hussels | 1,33 | | 1,33 |
| Marloes Vrolijk | 1,33 | | 1,33 |
| Mieke Baldé | 1 | | 1 |
| Monique van Schip | 1 | | 1 |

UITSLAGEN!

d 27-10-2012 Klokloop Heerde

| | | | |
|------|---|----------------|-------|
| hsen | | | |
| 10km | 3 | Marcel Kwakkel | 35.37 |

27-10-2012 Werpvijskamp Zutphen

| | | | |
|--------------|--|--------------------|-------|
| h45 | | | |
| kogel_7 | | Carel van der Werf | 9.19 |
| discus_2 | | Carel van der Werf | 28.74 |
| speer_800 | | Carel van der Werf | 32.52 |
| kogelsl_7 | | Carel van der Werf | 33.13 |
| gewicht_15 | | Carel van der Werf | 9.57 |
| werpvijskamp | | Carel van der Werf | 2568 |

28-10-2012 Marathon Brabant Etten-Leur

| | | | |
|------|----|------------------|-------|
| h55 | | | |
| 10km | 29 | Barend Janbroers | 47.44 |
| d50 | | | |
| 10km | 12 | Karin Muzerie | 48.49 |

28-10-2012 Marathon van Frankfurt (D)

| | | | |
|------|----|----------------------|------------|
| h40 | | | |
| hele | 69 | Bernard te Boekhorst | 2u30.51 CR |

28-10-2012 Wolfskamerloop Huizen

| | | | |
|------|----|--------------------|-------|
| h40 | | | |
| 10km | 3 | Ruud Kamp | 37.23 |
| h50 | | | |
| 5km | 21 | Bert van Eijk | 21.49 |
| d50 | | | |
| 5km | 16 | Sanne van der Veen | 25.35 |

3-11-2012 Boekelder Crosscomp. Aalten

| | | | |
|-----|---|-----------------|-------|
| d40 | | | |
| 5km | 6 | Lienke te Brake | 23.38 |

4-11-2012 Maple Leaf Cross Hilversum

| | | | |
|------|----|---------------------|-------|
| hsen | | | |
| 9km | 3 | Maarten van Ommen | 32.40 |
| 9km | 11 | Sjoerd van Reeuwijk | 35.43 |
| 9km | 12 | Kasper Kerver | 35.51 |
| 9km | 11 | Willem Michielsens | 38.52 |
| h50 | | | |
| 9km | 6 | Bert Kamphorst | 36.21 |
| 9km | 20 | Herman Lenferink | 47.40 |
| d50 | | | |
| 3km | 3 | Lisa de Rooter | 12.07 |
| 6km | 5 | Lorraine Ravestein | 23.57 |
| 6km | 6 | Maud van Alphen | 26.38 |
| 6km | 7 | Marieke Gimbel | 29.40 |
| d40 | | | |
| 3km | 4 | Mieke Baldé | 13.22 |

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



4-11-2012 Berenloop Terschelling

| | | | |
|-------|-----|-----------------------|---------|
| h35 | | | |
| halve | 20 | Jasper Commandeur | 1u25.11 |
| d50 | | | |
| halve | 74 | Renske Boot | 1u58.58 |
| d40 | | | |
| halve | 50 | Ernestine Elkenbracht | 1u52.23 |
| d45 | | | |
| halve | 171 | Fieke Schoots | 2u02.27 |
| d50 | | | |
| halve | 131 | Mayke Verweij | 1u59.45 |

10-11-2012 Papendalcross Arnhem

| | | | |
|-------|---|-------------------|-------|
| h40 | | | |
| 8200m | 9 | Ruud van Suijdam | 35.18 |
| d50 | | | |
| 2400m | 4 | Marijke de Visser | 7.59 |
| 2400m | 6 | Karin Gorter | 8.24 |

10-11-2012 Passaatcross Papendrecht

| | | | |
|-------|---|-------------|-------|
| h45 | | | |
| 8000m | 3 | Frank Staal | 32.03 |

10-11-2012 Hellas Indoor Utrecht-G'waard

| | | | |
|-----------|---|--------------|-------|
| mb | | | |
| 60m | s | Yara van Dee | 8.54 |
| 60m | s | Julia Orbons | 8.78 |
| 60m | f | Yara van Dee | 8.50 |
| 60m | f | Julia Orbons | 8.91 |
| 60mhrd_76 | | Yara van Dee | 10.45 |
| 60mhrd_76 | | Julia Orbons | 10.54 |
| kogel_3 | | Yara van Dee | 10.83 |

11-11-2012 Wintercup (1) Baarn

| | | | |
|-------|----|---------------------|-------|
| hsen | | | |
| 4000m | 1 | Leon Graumans | 12.13 |
| 10km | 8 | Mark Broekman | 38.35 |
| 10km | 10 | Sjoerd van Reeuwijk | 39.38 |
| 10km | 12 | Jeroen Gresnigt | 40.44 |
| 10km | 13 | Willem Michielsens | 41.17 |
| h35 | | | |
| 4000m | 47 | Ruben Jongkind | 16.04 |
| h40 | | | |
| 10km | 1 | Ruud Kamp | 38.30 |

| | | | |
|-------|----|------------------|-------|
| h50 | | | |
| 10km | 11 | Herman Lenferink | 49.34 |
| d50 | | | |
| 4000m | 6 | Lisa de Ruiter | 17.23 |
| d50 | | | |
| 10km | 1 | Marijke Kroon | 48.51 |

11-11-2012 Holapress Valkenloop Valkenswaard

| | | | |
|-------|---|-------------|-------|
| hsen | | | |
| 7,1km | 1 | Hans Rebers | 27.00 |

17-11-2012 Crosscompetitie (1) Lelystad

| | | | |
|-------|----|-----------------|------|
| ma | | | |
| 2000m | 1 | Lara Witte | 9.30 |
| mb | | | |
| 2000m | 9 | Nina van Eijk | 9.05 |
| 2000m | 10 | Wietske Brouwer | 9.25 |

18-11-2012 Zevenheuvelenloop Nijmegen

| | | | |
|------|------|--------------------|-----------|
| hsen | | | |
| 15km | 45 | Maarten van Ommen | 0u50.20 p |
| 15km | 95 | Siem Uittenhout | 0u54.09 p |
| 15km | 122 | Mark Broekman | 0u55.20 p |
| 15km | 158 | Kasper Kerver | 0u56.15 |
| 15km | 276 | Jeroen Gresnigt | 0u58.37 p |
| 15km | 352 | Hans Rebers | 0u59.31 p |
| 15km | 483 | Klaas Huijbregts | 1u01.03 |
| 15km | 1215 | Vincent Klarenbeek | 1u06.26 p |
| 15km | 1305 | Roland Boontje | 1u06.57 |
| 15km | 3220 | Wouter Verberne | 1u16.30 p |
| 15km | 3483 | Thierry Kortekaas | 1u17.53 |

| | | | |
|------|------|-----------------------|-----------|
| h35 | | | |
| 15km | 744 | Dimitri Grigoriadis | 1u11.49 p |
| 15km | 1385 | Rob Visser | 1u18.49 p |
| 15km | 1848 | Arjan Pathmamanoharan | 1u25.07 p |

| | | | |
|------|------|----------------|-----------|
| h40 | | | |
| 15km | 940 | Arnoud Huisman | 1u11.22 p |
| 15km | 1092 | Jeroen Sengers | 1u12.43 p |

| | | | |
|------|------|---------------|-----------|
| h45 | | | |
| 15km | 1585 | Rick Gijzen | 1u17.04 p |
| 15km | 1607 | Ferry Smedema | 1u17.15 p |

| | | | |
|--|------|-----------------|-----------|
| h50 | | | |
| 15km | 6 | Bert Kamphorst | 0u56.01 |
| Bert draait weer lekker en is hiermee 2e AT bij Phoenix achter Ad Buijs. | | | |
| 15km | 2062 | Jan Pieter Stam | 1u28.54 p |

| | | | |
|------|-----|------------------|---------|
| h55 | | | |
| 15km | 337 | Barend Janbroers | 1u13.20 |

| | | | |
|------|-----|-----------------|---------|
| h60 | | | |
| 15km | 557 | Kees Langerwerf | 1u26.33 |

| | | | |
|------|------|-------------------------|------------|
| d50 | | | |
| 15km | 213 | Marieke Gimbel | 1u10.54 p |
| 15km | 294 | Eefje Smit | 1u13.04 p |
| 15km | 495 | Noortje Beenackers | 1u16.19 p |
| 15km | 1817 | Heleen Foesenek | 1u29.05 p |
| d35 | | | |
| 15km | 419 | Lisette den Ouden | 1u24.14 p |
| d40 | | | |
| 15km | 341 | Martine Nagelkerke | 1u20.58 |
| d45 | | | |
| 15km | 532 | Mirjam van de Kant | 1u26.06 p |
| 15km | 652 | Rini van Blokland | 1u28.16 p |
| d50 | | | |
| 15km | 41 | Karin Muzerie | 1u14.10 |
| 15km | 454 | Katinka Knoop | 1u30.05 p |
| d55 | | | |
| 15km | 2 | Jannet Vermeulen-Stulen | 1u07.45 CR |
| d60 | | | |
| 15km | 86 | Anne Kool | 1u34.49 |

18-11-2012 Scorpionicross Oosterhout

| | | | |
|-------|---|------------------|-------|
| hsen | | | |
| 2800m | 8 | Rick Soeters | 11.04 |
| 8400m | 7 | Leonard Tersteeg | 31.45 |

24-11-2012 Horaloop Ede

| | | | |
|------|----|--------------------|---------|
| h55 | | | |
| 10em | 71 | Matthijs Galesloot | 1u21.45 |
| d50 | | | |
| 10km | 4 | Inge van 't Veer | 47.17 |

24-11-2012 Warandeloop/NK Cross Tilburg

| | | | |
|-------|----|---------------------|-------|
| hsen | | | |
| 2500m | 71 | Sjoerd van Reeuwijk | 8.22 |
| 2500m | 78 | Bas Jubels | 8.30 |
| h35 | | | |
| 7500m | 15 | Simon van den Enden | 28.06 |
| h60 | | | |
| 5600m | 5 | Ad Buijs | 22.35 |
| d50 | | | |
| 2500m | 7 | Marijke de Visser | 8.29 |
| 2500m | 10 | Lorraine Ravestein | 8.38 |
| 2500m | 13 | Karin Gorter | 8.59 |

| | | | |
|-------|----|-----------------|-------|
| mb | | | |
| 3200m | 41 | Wietske Brouwer | 16.49 |
| 3200m | 38 | Nina van Eijk | 14.39 |

2-12-2012 Montferland Run 's Heerenberg

| | | | |
|------|---|----------------------|---------|
| h40 | | | |
| 15km | 3 | Bernard te Boekhorst | 0u51.27 |

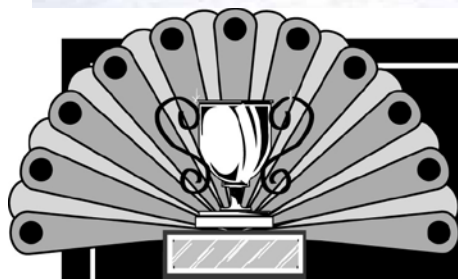
UITSLAGEN!

| | | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------|-------------------|---|------------------------------|------------------------|
| 8-12-2012 | Inoor Hylas | Alkmaar | 16-12-2012 | Aagterkerkerrun | Aalsmeer |
| h45 | | | d5en | | |
| 1500m | Frank Staal | 4.37.45 CR | 7km | 1 Marijke de Visser | 27.41 |
| 8-12-2012 | Inoor Ilion | Zoetermeer | 16-12-2012 | Wintercup (2) | Baarn |
| hsen | | | hsen | | |
| 40m | Jeroen Witteveen | 5.41 | 4000m | 18 Leonard Tersteeg | 13.39 |
| 50m | Jeroen Witteveen | 6.47 | 4000m | 23 Kasper Kerver | 14.21 |
| 60m | Jeroen Witteveen | 7.52 | 10km | 10 Sjoerd van Reeuwijk | 38.58 |
| mb | | | h35 | | |
| 40m | Yara van Dee | 6.06 CR | 4000m | 36 Ruben Jongkind | 17.04 |
| 50m | Yara van Dee | 7.32 | h50 | | |
| 60m | Yara van Dee | 8.69 | 10km | 2 Bert Kamphorst | 38.59 |
| ver | Yara van Dee | 5.01 p | 10km | 12 Edwin van den Berg | 44.44 |
| Derde aller tijden bij de Phoenix-mb. | | | jb | | |
| kogel_3 | Yara van Dee | 11.12 | 10km | Montijn van de Ven | 40.11 |
| 9-12-2012 | Bruggenloop | Rotterdam | d5en | | |
| hsen | | | 4000m | 2 Lorraine Ravestein | 14.39 |
| 15km | 217 Jasper Jongeling | 1u12.12 | 4000m | 6 Maud van Alphen | 15.50 |
| h35 | | | 4000m | 9 Lisa de Ruiter | 16.28 |
| 15km | 290 Rob Visser | 1u19.36 | 10km | 4 Marieke Gimbel | 48.04 |
| h50 | | | d50 | | |
| 15km | 372 Jan Pieter Stam | 1u32.58 | 10km | 2 Marijke Kroon | 49.59 |
| h55 | | | 16-12-2012 | ART Inoor | Düsseldorf (D) |
| 15km | 42 Barend Janbroers | 1u15.29 | hsen | | |
| d50 | | | 60m | Jeroen Eerden | 7.84 |
| 15km | 5 Karin Muzerie | 1u16.50 | 200m | Bas Jubels | 23.50 p |
| 14-12-2012 | NSK Trappenloop | Nijmegen | 200m | Jeroen Eerden | 24.59 |
| hsen | | | 800m | Bas Jubels | 2.11.80 p |
| 20 verd. | 15 Phoenix hsen | 2.12.95 | ma | | |
| 20 verd. | 28 Sjoerd van Reeuwijk | 2.49.45 | 60m | s Mariska Bun | 7.90 |
| d5en | | | 60m | s Lisa Rodenburg | 8.37 |
| 20 verd. | 7 Mirthe Muilwijk | 3.38.15 | 60m | f Mariska Bun | 7.84 |
| 15-12-2012 | Adventure Run | Ameland | 200m | Mariska Bun | 25.94 CR |
| hsen | | | 200m | Lisa Rodenburg | 27.71 p |
| 10km | 5 Marcel Kwakkel | 36.55 | Mariska is hiermee al rapper dan afgelopen zomer, en ook Lisa zat nog onder het oude CR van Jusatine Wachter (27.6 uit 1991). | | |
| h50 | | | 16-12-2012 | Mescherbergloop | Eijsden |
| halve | 81 Jacob van der Wal | 1u51.38 p | d55 | | |
| d5en | | | trail | 1 Jannet Vermeulen-Stulen | 1u21.30 |
| 10km | 1 Saskia van Vugt | 38.27 | 21-12-2012 | Inoor Phoenix/U-track | Utrecht-G'waard |
| 15-12-2012 | Houtwijk Kerstloop | Dronten | hsen | | |
| hsen | | | 60m | Jeroen Witteveen | 7.47 |
| halve | 16 Maarten van Ommen | 1u14.00 | 60m | Bas Jubels | 7.65 |
| h50 | | | d5en | | |
| 10km | 102 Herman Lenferink | 45.50 | 60m | Alice Achterberg | 8.37 |
| | | | 50mhrd_84 | Anne Elevelt | 10.78 p |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------|---------|-------------------|-------|-----|-------------------------|------------|
| pols | Annemieke Dunnink | 3.54 | p | h45 | | | |
| Deze zomer evenaarde ze haar pr outdoor van 3.42, en nu vliegt ze | | | | 10km | 2 | Frank Staal | 36.28 |
| meteen al over 3.54. Het clubrecord is nog van Esther van den Pol | | | | 10km | 64 | Hans Metz | 45.46 |
| met 3.65. | | | | h60 | | | |
| d40 | | | | 10km | 125 | Wimjan Schippers | 63.14 |
| 60m | Iris Steverink | 8.94 | | d35 | | | |
| mb | | | | halve | 41 | Rixt Bode | 1u56.56 |
| 50m | Yara van Dee | 7.30 | | d40 | | | |
| 50mhrd_76 | Yara van Dee | 8.92 | | 5,5km | 18 | Karen Vervoordeldonk | 27.21 p |
| | | | | halve | 24 | Mirian van Dijke | 1u50.06 |
| 22-12-2012 | Linschotenloop | | Linschoten | halve | 42 | Diane Griffioen | 1u56.58 p |
| hsen | | | | d45 | | | |
| 10km | 3 Maarten van Ommen | 32.33 | p | 10km | 151 | Tosca de Jong | 89.38 p |
| 10km | 8 Leonard Tersteeg | 33.45 | | halve | 9 | Rini van Blokland | 2u03.46 |
| 10km | 12 Arjen van der Logt | 34.30 | p | d50 | | | |
| 10km | 16 Mark Broekman | 35.57 | p | 10km | 295 | Karin Muzerie | 47.44 |
| 10km | 22 Hans Rebers | 37.47 | p | halve | 59 | Mayke Verweij | 1u58.06 |
| 10km | 286 Martin van den Berg | 71.14 | | halve | 95 | José de Vries | 2u07.03 |
| h35 | | | | halve | 96 | Hanneke Duwerkerk | 2u07.04 p |
| 10km | 6 Jaap Vink | 36.10 | | d55 | | | |
| 10km | 9 Simon van den Enden | 36.51 | | halve | 1 | Jannet Vermeulen-Stulen | 1u37.24 CR |
| h40 | | | | | | | |
| 10km | 1 Bernard te Boekhorst | 32.19 | | | | | |
| 10km | 68 Bart Borst | 44.45 | | | | | |
| halve | 14 Ruud Kamp | 1u19.57 | p | | | | |



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



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW

SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

OVERZICHT TRAINERS

Sprint

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

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

MIDDEN- & LANGE AFSTAND

| | | | | |
|-----------|--|-------------------------------------|----------------------------|---|
| Maandag | zaaltraining zaaltraining | De Notenboom Stedelijk Gymnasium | 19:30-21:00 19:30-21:00 | Herman Lenferink Henny Meijvis |
| Dinsdag | baantraining | Overvecht | 19:00-21:00 | MLA-wedstrijdgroep - Joost Borm |
| Woensdag | 400/800 parktraining Lombok NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117 | Maarschalkerweerd Park Oog in Al | 19:00-21:00 19:30-21:00 | Joost Borm wedstrijdgroep Herman Lenferink |
| Donderdag | 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. bostraining NB verzamelen 13:30 op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys | Panbos Zeist | 14:00-16:00 | Herman Lenferink/Joost Borm |

RECREATIEF

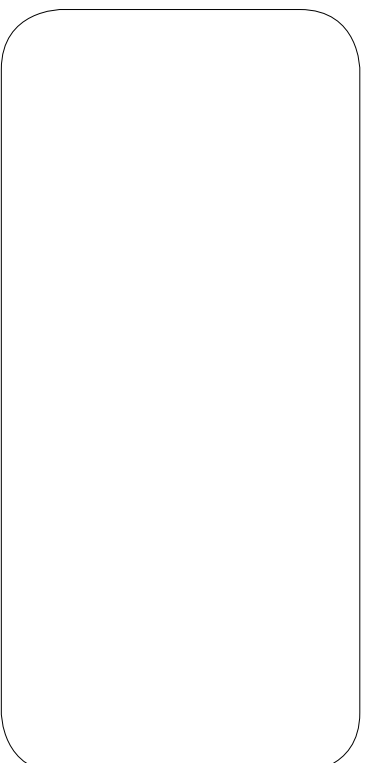
| | | | | |
|----------|---|---|---|--|
| Maandag | looptraining | Overvecht | 19:30-21:00 | basisgroep - Rixt Bode midden- en snelle groep (gecombineerd, in winterseizoen ook met basisgroep sprint) Bert van Eijk/Paul van Schaik/André Verwei |
| Woensdag | zaaltraining looptraining | Gerrit Rietveldcollege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

DRUKWERK



TPG Post

Port betaald
Port payé
Pays-Bas



afzender:

F.T. Gerlach
Hennepstraat 10
3572TS Utrecht