

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



Atletiek met een glimlach!

BESTUUR	Voorzitter : Edwin van den Berg 06-13156572 <voorzitter@avphoenix.nl>
	Secretaris : Marijke Dijkstra 06-38223859 <secretaris@avphoenix.nl>
	Penningmeester : Iris Kamp-Steverink 030-2893529 <penningmeester@avphoenix.nl>
	Algemeen : Maikel Waardenburg 06-26850598 <bestuur@avphoenix.nl>
	Jeugd : Jannet Vermeulen 030-6665200 <bestuur@avphoenix.nl>
	Recreanten : Hanz van de Pol 030-2318822 <bestuur@avphoenix.nl>
	Verenigingsmanager : Ad Breedijk <manager@avphoenix.nl>
COMMISSIES	Colours of Athletics : Marijke Dijkstra 06-38223859 <dijkstra_marijke@hotmail.com>
	CWT : Lia Wijnberger 030-2129788 <cwt@avphoenix.nl>
	Juniorencommissie : <junioren@avphoenix.nl>
	Lustrumcie : Paul Kommeren 030-2369004 <reiziger20@yahoo.com>
	Materiaal : Peter Verburg 0346-573717 <tc@avphoenix.nl>
	Oudercommissie : Herma Wouters 030-2730990 <hermawouters@telfort.nl>
	PR-commissie : Sieger de Blok 06-10014345 <prcommissie@avphoenix.nl>
	Recreantecoördinator : Bart Broex 030-2723905 <recreantinfo@avphoenix.nl>
	Studentencommissie : Bas Jubels 06-14631616 <studentencie@avphoenix.nl>
	Technische commissie : Edwin Marquart 06-24261181 <tc@avphoenix.nl>
	Trainerscoördinator Senioren : Arjan Pathmamanoharan 06-27061421 <trainerscoordinator@avphoenix.nl>
	Trainerscoördinator Jgd Beleid : Jannet Vermeulen 030-6665200 <de.mare@tiscali.nl>
	Trainerscoördinator Jgd Uitvoering : vacant
	Vertrouwenspersoon : Ernestine Elkenbracht 030-2369690 <elk@xs4all.nl>
	Vrijwilligerscoördinator : Ad Breedijk 075-6700472 <a.breedijk1@chello.nl>
	Websitatie : Michel Reij 030-2211808 <michel.reij@gmail.com>
	WOC : Govert van Eeten 030-2965539 <woc@avphoenix.nl>
SECRETARIAAT	Marijke Dijkstra, Cambridgelaan 597, 3584 DL Utrecht, 06-38223859 (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)
WEDSTRIJD- INSCHRIJVING	Esther Waj, 06-21943298, wsuit@avphoenix.nl. Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl. De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening 3321733 t.n.v. AV Phoenix, Utrecht te worden overgemaakt.
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 19,20, junioren EUR 12,00 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.
UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN CLUBKLEDING	Peter Verburg 0346-573717 <peter.a.verburg@gmail.com> Recreanten: Bart Broex 030-2723905 Wedstrijd: Marijke Dijkstra 06-38223859 Alle clubkleding via Starshoe te Zeist (zie advertentie elders in clubblad)
MASSEURS	Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan Maaïke, Judith en Hanz klaar in het Paviljoen van de SVDU op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor Maaïke Baudoin, Judith Veldman en Hanz van de Pol kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassage030@gmail.com>
FYSIO	Iedere donderdagavond en eenmaal per maand op woensdag is Marjet Hengeveld als fysiotherapeute aanwezig op atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in het paviljoen. Je kunt ook mailen naar marjet@triastotaal.nl of bellen via via 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippiedreef 61, tel 030-2660662
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 33,00 EUR 35,50 gratis
	Junioren CD EUR 33,00 EUR 35,50 gratis
	Senioren /Jun AB EUR 42,00 EUR 44,50 EUR 21,00
	Studenten EUR 33,00 (op vertoon van kopie lidmaatschap Olympos; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart)
	Bij blessures, zwangerschap e.d. bedraagt de contributie EUR 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 8x per jaar
oplage: 550

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

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

Redactie-adres

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

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

PR-commissie,
Sieger de Blok
06-10014345
prcommissie@avphoenix.nl

Ledenadministratie

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

Coverfoto

Atletiek met een glimlach,
topprestaties en nog veel
meer!

In de bocht

Al voor mijn aankomst op de baan stond er een blauw stoeltje voor me klaar, in de buitenbocht bij het 240 m punt. Naast de stoel lag een gele vlag. Deze was nodig, voor als ik één van de deelnemers van de 10.000 m iets "gemeens" zag doen of een "voetfout" opmerkte. Maar in beide gevallen mocht ik de vlag pas opsteken, zodra alle deelnemers waren gefinisht! Want anders zou de wedstrijd danig kunnen worden verstoord, atleten zouden tijdens de race namelijk ernstig van hun apropos kunnen geraken van het zien van een wapperende vlag en hun wereldrecord of nationale titel kunnen verspelen. In het meest extreme geval zou ik na een gesignaleerde overtreding wel eens drie kwartier geduld moeten hebben voor ik mocht vlaggen! Daarom had ik ook een schrijfplank met 15 invulformulieren en een plattegrond gekregen, waarop ik tot in detail mijn 'vlagmoment' kon beschrijven. Na het opsteken van de vlag moet ik natuurlijk goed kunnen vertellen wat er allemaal was gebeurd, inclusief rugnummers, tijdstip, rondnummer, locatie, type overtreding en bij voorkeur ook met vermelding van de loopstijl, de haardracht van de atleet en de kleur en strikmethode van zijn of haar schoenveters. Vanuit mijn stoel had ik een wijds en vrij uitzicht op het reusachtige videoscherm, dat was opgesteld op het middenterrein. De hele dag heb ik me afgevraagd hoe de bewegende beelden aan de andere kant van het scherm er uit zouden zien, maar ik werd er niet door afgeleid en kon me concentreren op de spikes die rakelings langs het stenen randje van de tartanbaan voorbij denderden. En als ik toch afgeleid zou zijn, dan waren er altijd nog mijn collega baancommissarissen en baanscheidsrechters op het 140 m punt, het 190 m punt, het 290 m punt en het 340 m punt die gekleed in hun rode haasshirt alles serieus en nauwlettend in de gaten hielden. Aan het einde van de middag werd het even spannend, want naast mijn stoel werd een busje geparkeerd van waaruit een vuurwerkshow werd opgebouwd. Op last van de brandweer, maar streng tegen de IAAF- en de Atletiekuniereregels in, moest ik mijn stoel verplaatsen van het 240 m naar het 246 m punt. Gelukkig kon ik 'mijn' deel van de bocht nog steeds helder en duidelijk overzien.

Oja, de gehele dag heb ik mijn vlag niet aangeraakt, maar daar ging het natuurlijk ook helemaal niet om. Het gaf alleen weer aan hoe tot de puntjes dit geweldige en spectaculaire 10e lustrum WR Festival was georganiseerd. In dit Phoentje lees je er van alles over!

Werner Halter

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

Vrijdag 4 september 2009

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

Ongekend!

Na een aanloop van meer dan een jaar vond vorige maand het WR-festival plaats, een giga-evenement waar zoveel gebeurde dat het eigenlijk alleen maar valt samen te vatten als: ongekend! Alle energie die organisatie en vrijwilligers er in de voorbereiding in hadden gestoken kwam in één weekend tot uitbarsting en het eindigde in een prachtige apotheose. De ploegenmeerkamp had nog wel last van regenval, maar vanaf de middag waren de omstandigheden goed. Het werd gezellig druk bij de optredens op het Afrikaplein, we zagen Gerard en Saskia Nederlands Kampioen op de 10.000m worden en bij de presentatie van de topatleten werd ook de Kiplabak onthuld, de bakfiets met atletiek materiaal die overal in Overvecht gebruikt kan worden om kinderen in contact te brengen met atletiek. En na nog een groot aantal op de jeugd gerichte activiteiten (jeugdclinics, 'wereldrecordpogingen' en een sponsorloop) volgde de internationale mannenrace over 10.000m en uiteindelijk het hoofdprogramma: de 10.000m voor vrouwen. Met de tijd van 29.53.80 door Meselech Melkamu werd de 2e tijd ooit ter wereld neergezet, en die wordt beschouwd als het officiële wereldrecord. Organisatie en vrijwilligers (samen een fors deel van Phoenix): bedankt voor het prachtige weekend.

Leden van verdienste

Tijdens het WR-festival werd ter gelegenheid van het jubileum ook de oud-ledenbijeenkomst gehouden. Dit was eveneens een zeer geslaagd onderdeel, met prachtige ontmoetingen tussen mensen die elkaar soms meer dan 20 jaar niet gezien hadden. De tijd vloog voorbij en de oud-leden vonden het geweldig om te zien wat er om hen heen allemaal gebeurde. In deze bijeenkomst werden ook twee leden in het zonnetje gezet die beiden al heel lang mee lopen: **Frits Gerlach** en **Frank Botenberg** werden voor hun grote inzet voor Phoenix in een periode van meer dan 25 jaar beiden benoemd tot Lid van Verdienste.

Competities

In deze eerste maanden van het baanseizoen hebben alle groepen meegedaan aan de diverse competities, van pupil tot en met master. De resultaten waren uiteraard wisselend en bij de pupillen ook nog ondergeschikt aan het plezier van het deelnemen. En dat zag ik gelukkig veelvuldig! Bij de junioren zijn we in alle categorieën vertegenwoordigd met een team. Van veel estafettes hebben we video-opnamen op de site kunnen zetten. Wel is het zo dat hoe ouder de jeugd, hoe lastiger de bezetting, dat realiseren we ons terdege. Bij de mannen senioren hebben we in ons jubileumjaar

een mooi succes geboekt met het behalen van de promotiewedstrijd in september, wanneer dan een poging kan worden gedaan voor plek in de 1e divisie. De wens om bij de eerste seniorenploegen een masseur/fysio aanwezig te hebben, hebben we kunnen realiseren, en hij bleek (helaas) nog hard nodig te zijn ook.

Vermeldenswaard is zeker nog dat beide Mastersploegen de finale hebben gehaald in september, de mannen na vorig jaar de 2e divisie nu in de 1e divisie.



Actuele zaken

Binnen het bestuur hebben we de aandachtsvelden van het nieuwe beleidsplan inmiddels verdeeld, na de zomer worden die uitgewerkt. Onderdeel van het beleidsplan is het topsportplan; dit was al voor een groot deel gereed en wordt naar verwachting kort na de vakanties binnen het bestuur bediscussieerd. De besprekingen met de gemeente over een verplaatsing van Maarschalkerweerd vorderen moeizaam, er is hierin geen vooruitgang geboekt. Atletiekverenigingen en SVDU trekken wel nog steeds gezamenlijk op. Vlak voor het WR-festival hebben we de eerste nieuwsbrief voor externe relaties kunnen versturen, met dank aan de webredactie voor de benodigde technische inspanning. We hebben nu een professioneel ogend medium waarmee we ons voordeel hopen te doen.

Marijke Dijkstra, secretaris, jeugdtrainster en drijvende kracht achter vele projecten, is genomineerd voor de Studenteneerprijs van de Universiteit Utrecht. Elk jaar reikt het college van bestuur van de Universiteit Utrecht een prijs uit aan de UU-student die de beste masterscriptie heeft geschreven en aan de UU-student die uitblinkt in bestuurlijke- en/of maatschappelijke activiteiten. De prijzen zullen worden uitgereikt bij de opening van het collegejaar 2009/2010 begin september.

De vakanties staan voor de deur. Wie wil kan natuurlijk z'n sportieve gang blijven gaan. Dat geldt zeker voor onze NK-gangers, dat evenement vindt pas begin augustus plaats. Maar ook recreanten kunnen hun ei kwijt bij de vele wegwedstrijden en trimlopen die ik nog op de kalender zie staan.

Ik wens iedereen een goede vakantie toe met veel trainingsmogelijkheden.

Edwin van den Berg

Wegens vakantie gesloten, maar wel beelden uit St>rt:

VERENIGINGEN

TEKST BONNIE PARENEN. FOTO'S MICHEL REIJ (AV PHOENIX), SHUTTERSTOCK / CECILIA LIM H.M.

Les over atleten brengt Afrika dichterbij

'Ik weet dat ze in Kenia heel sportief zijn' en 'dat ze samosa's eten'. Leuke reacties op de website van het Wereldrecordfestival van kinderen die het lesprogramma over Kenia of Ethiopië hebben gevolgd. Christijn Hesselink, jeugdtrainer bij de Utrechtse atletiekvereniging Phoenix en cultureel antropoloog en onderwijskundige, ontwikkelde de tien lesbrieven voor scholieren van groep 5 tot en met 8. 'Het doel is tweeledig. We willen kinderen betrekken bij dit unieke Wereldrecordfestival. Een evenement waar vrouwelijke wereldtoppers naar Utrecht komen om een aanval te doen op het wereldrecord op de 10.000 meter. Ten tweede willen we de kinderen kennis laten maken met de wereld achter de topatleten, die op de lange afstand veelal uit Ethiopië of Kenia komen. De vraag: *Anders, maar daarom gek?* staat centraal in de lessen.' Elf scholen in de regio Utrecht hebben het lespakket omarmd en krijgen de mogelijkheid de klas-sikale lessen af te wisselen met workshops zoals Afrikaans koken, djembé-lessen en atletiekgymnastiek. 'Mijn dochter heeft dagenlang in vreemde talen lopen zingen en praten', reageert een van de moeders in een mail. 'Het komt allemaal heel dichtbij', zegt Christijn. 'Leerlingen kunnen zelfs



direct e-mailen met Lornah Kiplagat en de meiden van haar hardloopschool in Kenia.' Tijdens het wereldrecorevenement waren de scholen natuurlijk present met spandoeken, Afrikaanse kunst en een ontvangstcomité voor buitenlandse topsporters.



Meer weten en een filmpje zien? Kijk onder Scholen op www.wrfestival.nl

Om het onlangs gehouden Wereldrecordfestival in het weekend van 14 juni in Utrecht bij kinderen onder de aandacht te brengen, is een lesprogramma ontwikkeld over het leven in Kenia en Ethiopië met een duidelijke link naar de sport. Een initiatief van atletiekvereniging Phoenix ter ere van het vijftigjarig bestaan.

Marie van AV Phoenix aan de start



Samburumannen in Kenia

Vrijwilligers gezocht (en gevonden)

Vrijwilligers werven, behouden en belonen – dat kun je leren.

De Atletiekunie is daarom in mei gestart met landelijke themabijeenkomsten over het voeren van een goed en effectief vrijwilligersbeleid. Na de zomer volgt ook een cursus.

'Het is vaak hangen en wurgen om telkens weer voldoende vrijwilligers bijeen te sprokkelen voor het vervullen van alle functies en taken binnen een vereniging. Het lukt altijd wel hoor, maar nooit zoals je zou willen dat het gaat', zegt Xander Koesen, manager Verenigingszaken en Jeugd van de Atletiekunie. Tijdens de bijeenkomsten worden tips en trucs gegeven over hoe je vrijwilligers enthousiast kunt maken en aan de vereniging kunt binden. Ook wordt uitgelegd hoe vrijwilligersbeleid kan worden verankerd binnen de club. Na de zomer start een cursus van vijf bijeenkomsten verspreid over bijna een jaar, voor diegenen

die zich binnen de vereniging met vrijwilligersbeleid bezighouden.' Het is een praktische cursus waarin je aan de slag gaat met het oprichten van een vrijwilligerscommissie en daadwerkelijk actie gaat uitvoeren om openstaande functies binnen de vereniging in te vullen. Zo gebeurt er in de praktijk ook echt iets en dat motiveert vaak enorm om door te gaan op de ingeslagen weg.' Dat exclusieve aandacht voor vrijwilligersbeleid binnen de vereniging succes heeft, blijkt onder meer uit een recente pilot bij Brabantse atletiekverenigingen. 'De verenigingen die er werk van hadden gemaakt, boekten goede resultaten. Een



Frits en Til verzorgen 22 jaar de verzending van 't Phoentje, het clubblad van AV Phoenix.

vereniging had binnen een jaar zelfs honderd aanmeldingen van nieuwe vrijwilligers. Hoe dat werkt? Daarin kunnen wij adviseren. Want een ding is zeker: vanzelf gaat het niet, je moet er wel wat voor doen.'



Meer weten? Kijk onder Verenigingsondersteuning op www.atletiekunie.nl

Agenda

Juli 2009

do 30 Tradicie studentenborrel zie phoenixstudenten.hyves.nl

Augustus 2009

za 1 - 2 NK Atletiek Amsterdam
vr 7 5e Track meeting Atletiekbaan Overvecht
wo 11 Infomarkt nieuwe studenten Uithof
za -zo 15 - 23 WK atletiek Berlijn
do 27 Tradicie studentenborrel zie phoenixstudenten.hyves.nl
za 29 Meerkamp BCD junioren Krommenie
zo 30 Meerkamp BCD junioren Krommenie

September 2009

vr 4 6e Track meeting Atletiekbaan Overvecht
vr 4 Kopijsluiting 't Phoentje clubblad@avphoenix.nl
zo 6 NK 10 km weg (Tilburg Ten miles) Tilburg
zo 6 NK teams junioren onbekend
za 12 Veluwelooop Wageningen
za 12 Competitie Junioren C/D landelijke finales Hoorn & Gemert
za 12 Pupillencompetitie finale Veenedaal
zo 13 NSK weg Meerssen (Limburg)
zo 13 Competitie Junioren B finale nog onbekend
zo 13 Competitie Masters finale nog onbekend
zo 13 Berekuilloop Sportpark De Berekuil
zo 20 Competitie Senioren promotie/degradatie nog onbekend
do 24 Tradicie studentenborrel zie studentenhyve
zo 27 Singelloop Utrecht Catharijnesingel

Oktober 2009

za 3 CLUBKAMPIOENSCHAPPEN Maarschalkerweerd
zo 18 25 JAAR MALIEBAANLOOP Maliebaan Utrecht
vr 23 Kopijsluiting 't Phoentje clubblad@avphoenix.nl
za 31 30e Pheidippidesloop Maarschalkerweerd

November 2009

zo 8 Berekuilloop Sportpark De Berekuil
za 21 JUBILEUMFEEST LUSTRUM AV PHOENIX nog onbekend
vr 27 Kopijsluiting 't Phoentje clubblad@avphoenix.nl

December 2009

vr 4 50e verjaardag AV Phoenix
zo 13 Berekuilloop Sportpark De Berekuil

Januari 2010

za 2 Jeugdindoor Atletiekhal Galgenwaard
vr 22 Avondindoor sen/jun/mas Atletiekhal Galgenwaard

Deze kalender wordt bijgehouden door Sieger de Blok.

Wedstrijd- & trimloopkalender

juli, augustus en september 2009 door Esther Waij

Baanwedstrijden

17-07	Wageningen	Track Meeting (2)
17-07	Heiloo	Avondinstuif
26-07	Amstelveen	Loopinstuif
31-07	Heiloo	Avondinstuif
01 & 02-08	Amsterdam	NK Baan Senioren*
07-08	Utrecht	Track Meeting (5)
08-08	Amsterdam	Amsterdam open
14-08	Heiloo	Avondinstuif
22-08	Wageningen	Track Meeting (3)
26-08	Leiden	Avondinstuif
28-08	Gouda	Goudse kaas- en stroopwafelinstuif
28-08	Apeldoorn	Instuifwedstrijd
29-08	Breda	Track Meeting
29-08	Zwolle	Deltion baancircuit (6)
29 & 30-08	Amersfoort	Keistadmeerkampen
29-08	Veenendaal	Keuzemeerkamp
30-08	Den Haag	Spartagames
04-09	Utrecht	Track Meeting (6)
04-09	Nijmegen	Nacht van Nijmegen
06-09	Lisse	Instuifwedstrijd
12-09	Wageningen	Track Meeting (4)
13-09	Hilversum	Arena Games
13-09	??	Finale masterscompetitie

Wegwedstrijden

08-08	Apeldoorn	Runnersworldloop (5/10)
05-09	Bunnik	Bunniks Mooiste (6/12)
06-09	Tilburg	NK 10 km weg (10)*
06-09	Tilburg	Tilburg Ten Miles (10/10EM)
06-09	Amsterdam	30 van Amsterdam Noord (15/30)
13-09	Enschede	Singelloop (5EM/10EM)

Trimlopen*

02-08	Zeist	Panbosloop
25-08	Maarsse	Vechtloop
26-08	Amersfoort	Emiclaerloop
26-08	Soest	Gildeloop
06-09	Zeist	Panbosloop
12-09	Wageningen	Veluweloop
12-09	Houten	Vlinderloop
13-09	Utrecht	Berekuilloop

Jeugd

Jeugd		
22 & 23-08	Amsterdam	C-Spelen
29 & 30-08	Krommenie	Meerkampen
06-09	Amsterdam	D-Spelen
12-09	???	Finale pupillencompetitie
12-09	???	Landelijke finale CD-junioren



* zie ook bij wegwedstrijden

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

juli	augustus	september
1 Lysbeth van den Berg (48)	1 Peter Verburg (46)	1 Bas van Gelderen (60)
1 Roelof Goodijk (35)	1 Thijs Masmeijer (13)	2 Nino Kolen (15)
1 Jeroen Zwart (15)	3 Katinka Knoop (48)	2 Marijke Dijkstra (25)
1 Teun van Oirschot (15)	3 Bart Oldenhof (27)	3 Roel Timmermans (13)
2 Marcel Claessens (47)	4 Bram van Deudekom (10)	4 Thijs van Deudekom (12)
2 Ronald Veraart (41)	4 Mirjam Visser (37)	4 Leonie Oudendijk (29)
3 Jitse Schipper (10)	6 Danique van Kouterik (19)	5 Rynke Douwes (28)
4 Harrie Boelens (53)	6 Ralf Kaptijn (29)	5 Jasper Commandeur (32)
4 Esther Pouls (36)	8 Pauline Dijkstra (43)	5 Simon van den Enden (35)
4 Roosmarijn Luiken (23)	8 Joost Borm (53)	6 Alexander Spoor (18)
5 Gijs Stevers (22)	10 Barbara Brus (33)	6 Arianne Vermeulen (27)
6 Nader Shirazeh (36)	10 Jesse van der Velden (12)	6 Maria Langeveld (9)
6 Eva de Vroome (27)	11 Arien Bosch (31)	7 Herman Verheul (77)
7 Nienke van Pijkeren (22)	11 Esther Spruit (9)	7 Robin Szczerba (10)
7 Jeroen Sengers (38)	11 Lisa Meurs (20)	7 Leonard Tersteeg (27)
9 Floor ten Bruggencate (10)	12 Cees Jan Verwaal (44)	9 Maria van Aprigliano -van Kleef (57)
9 Eline van den Broek (29)	12 Femke Brouwer (9)	10 Jose van Dam (56)
9 Vera Teepe (19)	13 Meike Hesselink (32)	11 Bastiaan de Graaf (18)
10 Liesbeth van Leeuwen (21)	16 Jan Willem Spruit (14)	12 Jurjen Kalfsveld (9)
10 Lisa Kruisheer (28)	17 Desiree Bosch (47)	12 Enno Verburg (18)
10 Jan Willem Leeuwis (30)	19 Roland Bosscha (34)	12 Bert van Eijk (51)
10 Roderik van de Wal (45)	19 Sander Koopmans (37)	12 Yara van der Heijden (10)
11 Arnout van der Zouw (11)	19 Jan-Paul Smits (15)	14 Irma Woud (39)
11 Michel Reij (39)	20 Jorieke Beernink (11)	14 Nanne de Haan (32)
12 Jaap van der Meer (45)	20 Werner Andrea (38)	14 Chantal van der Krogt (29)
12 Wilma Verheul (35)	21 Ernestine Elkenbracht (39)	15 Marloes de Kovel (20)
13 Barend Janbroers (52)	21 Saartje van Wageningen (9)	15 Marjolein Frietman (19)
15 Rixt Bode (32)	21 Walter Bergevoet (46)	16 Florian van Heesbeen (13)
15 Chris Lammers (42)	22 Wimjan Schippers (58)	16 Sibren van den Berg (14)
16 Evelien van Schijndel (24)	22 Benyounes Guellai (11)	17 Wouter de Bruijn (28)
18 Peter Ng (39)	23 Jeroen Moorman (32)	17 Stan Zilver (11)
18 Jinke van der Sluis (10)	24 Willemijn Tepper (32)	18 Hans Wesseling (57)
19 Miriam ten Haaf (28)	25 Max Verbrugge (12)	18 Merel Willemsens (11)
19 Brahim Mahdad (12)	25 Leon Graumans (21)	19 Ruben van Schooten (9)
22 Martijn Estor (31)	26 Hugo Verheugt (10)	19 Carlijn Zwart (9)
23 Iris de Vries (14)	26 Erik Deiman (28)	20 Ad Buijs (57)
26 Arja Even (36)	27 Erik Bosker (48)	21 Esther Wesselink (22)
27 Peter Koopman (46)	27 Wietske Brouwer (13)	22 Piet Wink (60)
27 Loc Le (32)	27 Marc Vissers (35)	24 Hayat el Kallachi (11)
27 Esther Waij (26)	28 Martine Oldhoff (19)	26 Rogier Overkamp (24)
27 Kasper Bakker (13)	28 Ruud Kamp (39)	27 Fenneke van der Vegte (28)
28 Janneke Heijltjes (33)	29 Steven Verwaard (28)	28 Sjoerd Wolbertus (33)
28 Jordan Boodoe (14)	29 Jasper Wilshaus (14)	28 Jacob Nouta (30)
28 Duane ter Steege (14)	30 Youssra el Kallachi (7)	30 Boris de Graaff (13)
29 Masja Klarenbeek (36)	30 Noah Francisca (9)	
29 Rob Rolvink (40)	30 Aicha Their (10)	
30 Rianne Laros (40)	31 Mara Verduin (27)	
30 Patrick van de Luitgaarden (34)		
31 Jan Hazendonk (55)		
31 Israe Boutayeb (10)		
31 Max Simons (15)		
31 Nienke Mathijssen (12)		



*Ik keek naar jou en jij keek naar mij
Daarna kwam er elke dag een beetje liefde bij!*

*Onze Liefde gaan wij bezegelen, op 21 Augustus 2009
Met twee Ringen en een Kuis, met het Ja-woord en de Zegen*

Wij nodigen je uit om deze dag samen met ons te vieren,
De kerkelijke inzegening van ons huwelijk zal plaats vinden om 14.30 uur in het Witte Kerkje te Huis ter Heide.
Aansluitend is er een receptie waar gelegenheid is om ons te feliciteren.

Monique & Mischa

Zeisterweg 57, 3984 NJ Odijk

Indien je ons een cadeau wilt geven,
vraag onze ouders om ideeën:

Fam van Scherpenzeel: tel. 055-5411402, e-mail: famvanschperpenzeel@telfort.nl
Fam Vreeburg: tel. 071-3414129, e-mail: hans.en.tineke@hccnet.nl

Een bijdrage voor een audio-set zou ook heel welkom zijn.

Openbaar vervoer

Het Witte Kerkje: buslijn 52 of 56 vanaf Utrecht, Amersfoort centraal station of Driebergen/Zeist, halte Dolderseweg.

Met de auto

Het Witte Kerkje is bereikbaar vanaf de A28, afrit 3 (Den Dolder). Neem de N238 richting Den Dolder, de kerk bevindt zich aan de linker-overzijde van de kruising met de N237.

lieve jongen,
onze engel, kleine bengel,
welkom thuis.

Wij zijn intens dankbaar en gelukkig met de geboorte van onze zoon

BART

Bernhard Alexander Jan Eelco Koopmans

11 juni 2009
19:55 uur
3028 gram

Bernadette van Middelkoop en Sander Koopmans
Maarten Schrijverlaan 15
3526 XW Utrecht
030 - 289 07 86

Bart en Bernadette rusten van 12:00 – 15:00 uur en na 21:00 uur



Ad finisht bij het NK 10.000m

Nieuwe leden

Fatoumata Bah	jeugd	kadyza25@hotmail.com
Elsa Berends	MLA	Elsa_Berends@hotmail.com
Rosa Berman	jeugd	rosaberman@tiscali.nl
Ramon van Dijk	MLA	rvd@casema.nl
Maurik van den Haak	recreant	maurik@xs4all.nl
Janneke Heijltjes	recreant	heijltjes@hotmail.com
Thomas Hoekstra	sprint/technisch	hoeks115@planet.nl
Hyke Jongema	recreant	hjjongema@yahoo.com
Maria Langeveld	jeugd	wibo.mieke@xs4all.nl
Erwin Loots	MLA	erwinloots@hotmail.com
Janna Lukkezen	gastlid	j.lukkezen@hotmail.com
Miriam Schinkel	recreant	miriamschinkel@ziggo.nl
Guusje van der Vorst	jeugd	ingeborg@hollandsemeesters.nl
Mats van de Vusse	jeugd	vsusse@planet.nl
Irma Woud	sprint/technisch	irma.woud@planet.nl

HERBALIFE, DE WINNENDE SPORTVOEDING!

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

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

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

BE WHAT YOU WANT TO BE
onafhankelijk Herbalife distributeur

Lees de ervaring van Simon van den Enden op www.gezondheidensport.nl. Meer informatie?
Stuur een e-mail info@gezondheidensport.nl of bel Patricia de Bruin 030 2 619189.

Berekuilloop: 20 jaar loopplezier voor iedereen!

13 september a.s. bestaat de Berekuilloop 20 jaar. De eerste Berekuilloop werd in september 1989 georganiseerd. Dat gebeurde vanuit camping de Berekuil. Phoenix wilde graag iets doen voor recreatieve lopers. De Berekuilloop werd in het leven geroepen om Phoenix bekendheid te geven bij een bredere groep lopers.

Na een jaar werd de camping ingeruild voor de kantine van voetbalvereniging Voorwaarts. Ook het parcours veranderde in een overzichtelijke ronde van 2,5 km, nu 20 jaar later is dat nog steeds zo. De samenwerking met Voorwaarts is uitstekend. Iedere tweede zondag van de maand starten we om 11.00 uur op het fietspad langs het water.

Meestal doen er tussen de 80 en 120 lopers mee. Het rondje is geschikt voor kinderen, prestatielopers en wedstrijdlopers, die zich willen trainen voor een grote wedstrijd. Het gaat allemaal samen. Het is geen wedstrijd, maar we hebben wel een klok aan de start, finish staan, zodat iedereen zijn tijd kan bijhouden. Het mooiste is dat je die de volgende keer kan verbeteren.

Je mag zelf weten hoeveel rondjes je gaat lopen. Het maximum is 6 rondjes. Dat is 15 km.

Een jaar of 5 geleden heeft de gemeente het laatste deel van het parcours geasfalteerd. De wateroverlast die er vroeger na zware regenbuien was, behoort sindsdien tot het verleden. De ronde is bijna 2,5 km. en verkeersluw, zoals dat heet.

We laten het 20 jarig bestaan niet ongemerkt voorbij gaan. Op 13 september, de eerste loop van het nieuwe Berekuilloop seizoen, is er een speciale attentie voor alle deelnemers. We hopen dat jullie er allemaal bij zijn.

Het team van de Berekuilloop:

*Frits Gerlach
Frank Bottenberg
Maarten van Ommen
Simon van den Enden
Sander Kapinga.*

Sportmassage praktijk VeloFit

Phoenix leden 35% korting

- Sportmassage
- Sportverzorging
- Lymfedrainage



Onze masseurs zijn
NGS gediplomeerd.

praktijk: Niasstraat 10 te Utrecht " tel: 030 - 2935570 " www.velofit.nl

Aankondiging: 25e & Samhoud Maliebaanloop

In 2009 viert de Maliebaanloop haar 25e editie!

En dat zal niet ongemerkt voorbij gaan, hoewel we op dit moment nog niets verklappen. . . Wel is bekend dat de Maliebaanloop dit jaar een nieuwe naamsponsor mag verwelkomen: organisatieadviesbureau & Samhoud. Deze organisatie is gevestigd aan de Maliebaan en nam afgelopen jaar al deel aan de bedrijvenloop. Die kennismaking met de hardloopsport leverde veel enthousiasme op bij medewerkers van de organisatie en resulteert nu in een verdere samenwerking.

De jubileumeditie van de Maliebaanloop zal in 2009 plaatsvinden op zondag 18 oktober. Uiteraard hebben we die dag weer vele vrijwilligers nodig om het hele evenement net zo goed te laten verlopen als in 2008. Wil je je steentje bijdragen geef je dan op bij Maikel Waardenburg: waardenburg.m@gmail.com.



Kijk voor meer informatie op www.maliebaanloop.nl

Namens de organisatie:

Maikel Waardenburg



CK 3 oktober: Jubileum!

Vanaf nu zullen jullie in elk clubblad informatie vinden over de clubkampioenschappen. De WOC en de jubileumcommissie hopen er samen een onvergetelijk evenement van te maken. Maar... daar hebben we jullie hulp wel bij nodig. Wat gaan we deze eerste keer al vertellen en wat gaan we aan jullie vragen?

We vertellen dat alle leden en hun aanhang gratis kunnen deelnemen aan alle atletiekactiviteiten. Wel is het dit jaar **verplicht om je van te voren op te geven** zodat we weten hoeveel mensen er komen. De inschrijfformulieren daarvoor zijn vanaf maandag 24 augustus beschikbaar.

Het programma begint al om 10 uur 's ochtends en voorziet in een 5-kamp, zowel voor senioren als voor jeugd, een 2-kamp voor MLA-lopers en een 5000m voor recreanten en andere belangstellenden. Daarnaast is er natuurlijk de al bijna traditionele familie-estafette voor (gelegenheids) families van 4 personen. Stel je familie samen en bedenk een toepasselijke naam.

De 5-kamp is als serieuze 5-kamp met officiële atletieknummers af te werken maar ook als ludieke 5-kamp met een aantal 'andere' nummers.

We vragen jullie om zoveel mogelijk **oude, effen lakens en oude veters** bij ons in te leveren. Daarvoor staan vanaf nu in de materiaalhoeken op beide atletiekbanen duidelijk te herkennen bakken. Zorg dat ze gevuld worden!

Hebben jullie er al net zoveel zin in als wij? Houd dan zaterdag 3 oktober vrij. En niet alleen jij, maar je hele familie! Enne... o ja, we gaan na afloop met z'n allen samen eten. Maar nu verklap ik niet meer hoor, de rest horen jullie een volgende keer!

*Jasper Commandeur
Marcel Ribbers
Govert van Eeten
Niels de Winter
Iris Kamp
Jannet Vermeulen*

Verenigingsarrangement

Nieuw dit jaar is het verenigingsarrangement voor alle aangesloten verenigingen van de Atletiekunie. Kom op de finaledag (zondag 2 augustus) van de SPAR NK Atletiek met jouw vereniging naar het Olympisch Stadion voor een unieke experience. Kom clubgenoten aanmoedigen, beleef de geweldige ambiance en geniet!

Een verenigingsarrangement bestaat uit:

- Toegangskaarten voor de gehele groep (mogen leden en niet leden zijn)
- Gereserveerde plekken ter hoogte van de finishlijn
- Lunchpakketten en een goodiebag met hierin oa. het programmaboekje

Om gebruik te maken van het arrangement moet de groep uit ten minste 10 personen bestaan. De kosten bedragen € 5,- per persoon. Aanmelden kan tot 13 juli.

Meer informatie of het direct aanmelden kan door een e-mail te sturen naar Judith Veldman (Judith.Veldman@atletiekunie.nl) of Justin Kröder (Justin.Kroder@atletiekunie.nl). Kijk ook op de website www.nkatletiek.nl.

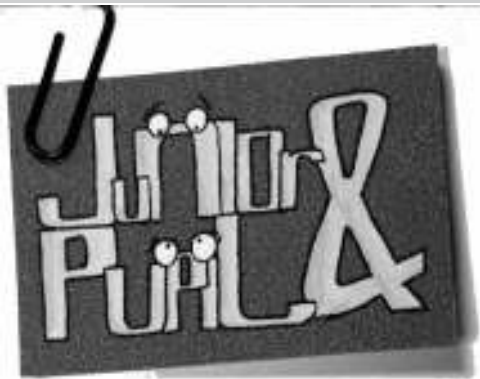
Kom dus zondag 2 augustus met jouw vereniging naar het Olympisch Stadion in Amsterdam en beleef de SPAR NK Atletiek vanaf de beste plek in het stadion!



Tegen inlevering van deze
advertentie 10% korting op
alle onderdelen



Hondsrug 30 -31 3524 BP Utrecht tel/fax 030 - 2894581 www.veloplan.nl



Hallo Junioren en Pupillen,

Vakantie

Het is vakantie voor alle pupillen van Phoenix!!!
Wanneer beginnen we weer... als de basisschool ook weer begint.
Dat is maandag 24 augustus of donderdag 27 augustus.

De junioren hebben de mogelijkheid om door te trainen.

Alle jeugdtrainers van Phoenix wensen jullie 'n heerlijke, fantastische, sportieve, zwemmende, spannende, swingende, zonnige en vrolijke vakantie toe !!!

Goede zaken in Nieuwegein op zondag 28 juni

Een zware Phoenix-delegatie toog vandaag naar Nieuwegein om onze Utrechtse trots Rob Druppers te eren met een naar hem genoemde atletiekwedstrijd. Wat de relatie tussen Atverni en Rob Druppers is, weet ik eigenlijk niet.

Ik ken Rob Druppers zelf alleen als onbereikbaar 800 meter idool van onze concurrerende vereniging Hellas, in de tijd dat ik zelf nog durfde dromen van een bescheiden carrière op deze afstand. De deelnemende atleten kwamen van heinde en ver, met veel deelnemers uit Amsterdam, Lisse, Wijchen, Barendrecht en nog verder. Zo'n 20 Phoeniciërs deden mee, merendeels C en D junioren, maar ook een paar senioren.

De uitslagen zijn op moment van schrijven nog niet gepubliceerd, maar we hadden erg vaak zwart-wit-geel op het podium, al dan niet geflankeerd door studentenmascotte Flat Eric, die gelukkig weer vrij gelaten is door zijn Groningse ontvoerders.

Ook in het veld is al heel wat opgeschreven:

- * Het is leuk en ik vind het vet dat Yara in de finale zit van de 60 m sprint. DOE!
Martha
- * Rob Druppers. Wie zou die gast zijn? Ik gok een of andere Nieuwegeinse volkszanger, gezien de opkomst. Niet dat ik daarmee zeg dat de opkomst laag is hoor. Nee, het voelt meer als een soort atletiek-familie wedstrijd. Met onze Rob Druppers als hoofd van onze familie, die na elke maaltijd een goed volkslied ten gehore brengt. Maar goed, ik dwaal af - de wedstrijd. Alles is goed verzorgd, valt me op. Mooie baan, veel meetblokje, handen vol speldjes. Prijzengeld, uitgereikt door familieman Rob Druppers himself. Voor de senioren dan. "Die puisterige pubers verdienen geen geld" aldus Rob Druppers. Litteraard ben ik, Kas Woudstra (ik val niet onder de puisterige puber-look, ik beschouw mijzelf als griekse atletiekgod) weer geweldig bezig. Met dank aan Robje natuurlijke. We all love Rob Druppers.
Kas
- * Het is super mooi weer! En ik heb al 2 petjes!
Ik moet nu nog de finale van sprint doen en speer! Veel plezier allemaal!
xxx Yara MDI

- * Haai, bij ons ging het super goed, we hebben net de finale 80 meter gelopen, en we mogen zo allebei op het podium. Want Annabel was 3e en Eva was 1e. Het was een hoogtepunt in onze atletiekcariëre & we zijn ook nog bruin geworden! Bij Roos ging het ook supergoed, want ze rende heel hard en ze heeft een dikke pr! Het was supergezellig maar nu komt er een regenwolk aan dus we gaan snel weg.
Ajuuus, Eva, Annabel & Roos.



Eva en Annabel hebben Goud en Brons op de 80 meter



Flat Eric schuilt voor de Nieuwegeinse regen

Medaillejacht bij U-Track-wedstrijd

Net als een week eerder in Nieuwegein was er weer een flinke Phoenix-delegatie op Maarschalkerweerd voor de jeugdwedstrijd van U-track. Vooral veel junioren, maar toch ook de nodige pupillen. Prima prestaties werden er geleverd, geholpen door de gunstige omstandigheden. De meerkampen leverden maar liefst 8 medailles op: 5 goud, 1 zilver en 2 brons. En de deelnemers kwamen toch echt van heinde en ver: Rotterdam, Den Haag, Edam, Barendrecht, Valkenswaard en zelfs uit Maastricht! Op de individuele onderdelen waren geen medailles te winnen, meen ik, maar ook hier uitstekende Phoenix-prestaties. Mooi vond ik de 3.00.69 op de 1000 meter van Justin van Bente (C junior) en de 5,62 m op ver van Kas Woudstra (C junior).



Kas wordt 2e op de 100m!



Luna op de sprint

Michel Reij

* hallo, het is hier heel warm deze wedstrijd was heel snel voorbij (jammer) we moeten alleen nog de duizend doen, alleen Fieke gaat de duizend niet doen want ze is nog een beetje ziek, x Fieke., Luna.

* ik heb het bloedheet ik heb al twee pr's ik moet alleen nog maar kogelstoten en duizend meter. Robin

* Na een heftige week watersport in Friesland, had ik alweer meteen een grote wedstrijd. Voor iemand als ik kan dat natuurlijk geen probleem zijn. Ik won dan ook gelijk al het hordenlopen. En door mijn eerste plaats op hoog zaten we op een lekker niveau. Ik verwacht dan ook niks anders dan een blinkende gouden medaille om mijn verzameling weer eens uit te breiden. Over drie kwartier het laatste onderdeel, de sprint. En dan, eindelijk, het grote moment op het erepodium. Jongens, kan de dag mooier beginnen? Uw eigen jonge Griekse god, Joran.

* Het bovenstaande verhaal is gebaseerd op gedachten en is dus fictie. Het dient niet serieus genomen te worden, aangezien de feiten niet waar zijn. Joran wint daarentegen wel een medaille, waarmee hij van de drie deelnemers brons mee naar huis zal nemen. Daarmee wordt zijn uit een medaille bestaande prijzenkast uitgebreid naar 2 medailles: een voor de wekelijkse rollator-marathon van buurddhuis Lutjensbroek en een voor deze wedstrijd. M.v.g. Kas Woudstra



Rens springt over 2.80m!!

Drie ploegen naar de finale pupillencompetitie

Utrecht, 12 juli 2009. De competitieleider van de pupillencompetitie heeft de eindstanden bekend gemaakt. Daaruit blijkt dat Phoenix in drie van de acht categorieën een ploeg mag afvaardigen naar de finale op 12 september bij VAV in Veenendaal. De eerste zes ploegen in de eindstand mogen naar de finale. De volgende ploegen hebben zich geplaatst: Meisjes pupillen C (als vijfde) Jongens pupillen B (als zesde) Meisjes pupillen A2 (als derde). Een ploeg mag uit maximaal vijf deelnemers bestaan. De opstellingen worden door de trainers bepaald.

Pieter Zwart

BBQ voor competitiedeelnemers D junioren

Om te stimuleren dat junioren mee doen aan de competitie, want eigenlijk is het allemaal heel erg leuk, niet eng, vooral gezellig én kun je leuk presteren, leek het de D junioren trainers een mooi idee om een BBQ te organiseren. En waar kan dat nu beter in een grote tuin in Vleuten? En zo zou het dus gebeuren. Na al dagen heerlijk weer, waren de weersverwachtingen niet al te gunstig, maar op de betreffende zondag begon het zelfs met zonnetje! Het kon dus niet beter. Kyra en Safi kwamen eerder om te helpen met koken en dingen klaar te zetten. Super hulpen, want het verliep soepel en de marinade voor de kip was verrukkelijk geworden.



Junioren D klaar voor de BBQ!

Om een uurtje of vijf begon het te regenen. En het hield niet meer op tot rond 20 uur. (en de BBQ was van 17 tot 20.30 uur), dus het werd een binnen eetfeestje. En dat mocht de pret niet drukken.

De junioren waren nog vol van de competitie en vulden al snel de ruimte. Maar liefst 18 junioren, die allemaal een of meerdere wedstrijden hadden meegedaan vulden de ruimte en al snel zaten wij (Lisa, Rebecca en Miriam) in een kippenhok aan lawaai. Want wat kunnen die kletsen!

Na hamburgers, sla, tomaat, pastasalade, kipspiezen, kipkorns en het nodige aan limonade naar binnen te hebben gekregen werd er droevig naar buiten gekeken. Het regende nog steeds. En dus nam Rebekka het heft in handen en besloot te laten stemmen welke DVD er gekeken kon worden. Het werd een komische, zodat alle kinderen zich nestelden op en rond de bank en de film gestart kon worden.

Ondertussen kwamen wij even bij en konden zelf een hapje eten. Nadat er nog heeeel veel eten over was (wat eten kinderen weinig??? En NEE, we hadden niet heeeel veel ingekocht) en wij aan de thee zaten besloten we het spel Kolonisten te doen. Tijdens het spel hoorden we dan ook regelmatig lachen vanaf de andere kant van de kamer. En toen het spelletje door Lisa gewonnen werd, was toevalligwijze ook de dvd klaar en werd er buiten nog verstopperij gespeeld. Volgens mij vond iedereen het reuze gezellig... volgend jaar weer?

Miriam, Lisa en Rebecca



“Het Estafette-Stokje”

Daan de Natris, ik ben 11 jaar en ben 'n A-pupil 2e jaars.

Ik train alleen op donderdag bij José, waarom alleen op donderdag en niet op maandag weet ik eigenlijk niet, ik ga erover nadenken.

Hoe ben ik erop gekomen, via Anne Groenen, ik zocht nog 'n sport en zij zat op atletiek.

Mijn broertje Sam zit op voetbal FC De Bilt, hij is 7 jaar. Mijn vader loopt af en toe hard, zo 1 tot 2 keer per week en doet ook hardloophwedstrijden, 'n halve marathon, maar meestal 10 km.

Mijn moeder loopt ook soms, met haar heb ik op 2e Paasdag de 5km gelopen.

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

Ik vind atletiek leuk, omdat je dan allerlei sporten leert. Je leert hoe je het best 'n bal kan werpen, 'en hoe je op verschillende manieren kan sprinten, zo gaat dat bij allerlei onderdelen. Kogelstoten doe ik het liefst en lange afstand, 'n 1000 mtr. mijn tijd is 4.20. Kogelstoten en balwerpen kan ik wel, maar kogelstoten moet je echt leren, zo'n manier van stoten. Hoogspringen vind ik helemaal niet leuk en heel veel hetzelfde achter elkaar doen ook niet, maar dat gebeurt ook niet vaak.

2) Wat vind je nog meer leuk naast atletiek?

Buiten spelen, hutten bouwen, tikkertje, verstoppertje. Soms gaan we met de vader van de buurjongen voetballen in 't park en soms zoals net 'n watergevecht. De schooldportdag vind ik ook heel leuk, mijn pr met balwerpen is 21 meter en met ver 3.10 meter. Computeren doe ik ook, dat mag ik af en toe. Dan mag ik kiezen tussen 1 uur TV of computeren, wat leuk is is Rune Scape, 'n computerspel uit de Middeleeuwen, je hebt een eigen poppetje, je kunt dan steeds beter en sterker worden. Lezen in bed vind ik ook heerlijk, soms lees ik wel 2 uur, ik ben



nu bezig met “Nachtloper” van de Club van 4, dat gaat over een pyroomaan in een dorp, heel spannend. Iedere zaterdag ga ik naar Scouting en dat vind ik ook heel leuk, je leert er van alles, allerlei knopen, zoals de paalsteek, mastworp, platte knoop. Sinds 7 jaar zit ik er al op, eerst ben je welp, je kunt ook nestleider worden of verkenner.

3) Je mag een wens doen. Wat zou je wensen?

Ik zou wel graag later een groot rijk huis willen met een zwembad. En dat er op de wereld wereldvrede zal zijn. Met iedere bomaanslag komen wel veel mensen om 't leven, aan de andere kant als er meer mensen zijn, is het wel overbevolkt, maar ook veel gezelliger.

4) Heb je ook 'n huisdier? Vertel er iets over.

Ja, Dirk, de cyperse kat, 'n meneer. We hebben ook kippen, 3 hennen en 1 haan. Eerst hadden we 2 kippen, Truus en Miép, die zijn overleden, toen kregen we 2 anderen, de gezusters Miép, die zijn ook overleden. Van een mevrouw uit de buurt kregen we 'n haan en 1 jonge kip. De kip raakte broeds en kreeg wel 10 kuikens, eentje heette Blackie, helemaal zwart en had een scheef nekkie. Die is ook overleden met 3 andere kippen. Toen hadden we nog 3 hanen en 3 kippen over. De 3 hanen hebben we uitgezet in het Julianapark, dus nu hebben we nog 1 haan en 3 kippen en die geven heerlijke kleine eitjes. Ooit hadden we ook een goudvis, maar die zit nu in de vijver bij de bureu.

Naar wie gaat de volgende keer het stokje?

Naar Valentina van Drooge, 'n MPA 2e jaars

FBK games

1 juni was het dan weer zover, na wat lobbyen bij jeugd en volwassenen, ging er een bijna volle bus naar Hengelo toe. Veel kinderen, ouders en overige atleten hadden wel zin in een dag met topatletiek!

De kinderen werden uitgezwaaid door de ouders en de bus kon vertrekken. Het zou een mooie dag, met warm weer, veel zon en plezier worden. Ook Eric mocht mee, van de buschauffeur niet op een echte plaats in de bus, maar in het laadruim...

Volgende keer wil Eric niet het hele eind in een donkere ruimte! Dan moeten we maar wat regelen met de buschauffeur. Maar bij het stadion aangekomen had hij er zin in! Al snel kozen we onze favoriete plek (bij de 200 meter starts, zodat de Phoenix vlag goed zichtbaar op tv kwam!) en toen mocht de wedstrijd van ons beginnen. De wedstrijd begon met de uurrace van Haile Gebrselassie. Hoewel de oproeper zeer enthousiast verkondigde dat het uurrecord verbroken kon gaan worden, konden wij aan de hitte (de atletiekbaan werd er speciaal voor natgespoten!) en de wind zien dat de omstandigheden niet zo ideaal zijn als een windstil Overvecht.

Dat zou nog erg moeilijk worden. Toen de hazen ook niet heel hard gingen lopen en er een heuse stortbui onderweg langs kwam, waarbij Roos, Eva en Romee gebruik maakten van een heel bijzondere paraplu (Eric is immers nergens te beroerd voor!), wisten we zeker dat een nieuw wereldrecord er niet in zou zitten. Maar toch liep Haile hard.

Voor mij was misschien nog indrukwekkender het vlaggetje dat gepland was bij de afstand die Jos Hermes ooit gelopen had. Ik ben (natuurlijk) te jong om Jos Hermes te hebben zien lopen en dan besef je ineens wat een kleine dingen een indruk op je kunnen maken. Een vlaggetje, met de afstand van een Nederlandse atleet, niet heel ver van de afstand die Haile Gebrselassie uiteindelijk liep. Wat moet Hermes dan ook hard hebben gelopen. En bij het besef dat ik me daar ineens over verbaasde voelde ik me ineens weer een kind, dat voor het eerst iets "gewoons" ontdekt.

Bij de 200 meters voor dames zaten we zo super dichtbij de start, dat we van dichtbij konden zien dat verschillende atleten rolmaten uit hun tassen pakten. Niet om het stadion te verbouwen, maar hun startblokken moesten tot op de millimeter nauwkeurig neergezet worden. Waar wij de kinderen de befaamde 2 en 3 voetjes aanleren, moeten we misschien alle kinderen ook een centimeter geven?

Miriam



2 Phoenixtoppers!

D junioren gebiedsfinale

En daar gingen we dan, op naar Purmerend met de dames die de gebiedsfinale, als 11e hadden gehaald. Dat een finale plaats er niet in zou gaan zitten mocht de pret niet drukken! De dames en ouders hadden er zin in. Allereerst stond de estafette op het programma en als trainer zijnde is dat het meest stressvolle moment. In een keer moet alles goed gaan, de wissels, het overgeven van het stokje, het finishen etc. Bij alle overige nummers krijg je meestal een 2e kans en heb je bovendien 2 deelnemers.

De dames waren zenuwachtig voor de estafette. Ze zouden "gewoon" hun best doen. Bij het start signaal schoot Josja weg naar Yara, een wissel die bijna stil stond, vervolgens naar Veerle, met ook een iets minder goede wissel en tenslotte richting Julia, die het op een sprinten naar het einde zetten. Het stokje in een keer rond én over de finish, normaal gesproken als eerste over de lijn, nu als derde. Door de "slechte" wissels dacht ik dat het ver van het (onlangs) verbroken clubrecord af zou zitten. Het bleek slechts 0,01 seconden langzamer te zijn. Er zit dus nog veel perspectief in!

Op de dag zelf werden super prestaties neergezet. Kogel maar een paar cm onder Yara's PR, Martha met speerwerpen dik verder dan tot nu toe, Horden wat een dik pr voor Julia bezorgde en Josja die heel erg uit blonk. Niet alleen liep ze "uit het niets" 3.24 op de 1000 meter, met van te voren de mededeling:

"Ik heb echt geen zin in een 1000 meter!"

Daarnaast bezorgde ze me kippenvel op het verspringen. Met een PR van 4.09 en hele lange benen, leken daar toch mogelijkheden te liggen. Dus met de opdracht: schop die benen flink naar voren en land op je billen startte ze haar eerste aanloop.

Even twijfelend gekeken en een platte landing op de kont, kwam al snel het verlossende antwoord van de jury: 4.55 meter. Echt kicken! Zo zonder echte landing, lijkt ineens het clubrecord van 4.81 in zicht te komen!

Ook haar andere sprongen zaten rond de 4.40. Dus voor het eerst dat een D junior (jongens en meisjes) die ik training geeft mijn eigen PR verbreekt en dat voelt goed! Ook Julia sprintte naar een nieuw PR, Martha liep een sterke sprint en Veerle finishte ook al zo sterk... Een ploeg, die oprecht trots mag zijn op alle behaalde prestaties, want alles, maar dan ook alles was een (dik) pr of zat er vlak bij.

Miriam

't Phoentje

Op zondag 21 juni werd in Veenendaal de Nationale Jeugd Atletiek Dag (NJAD) gehouden. Het was een gezellige drukke dag, met veel activiteiten en heel veel kinderen, ongeveer 600 kinderen. Ieder kind deed mee in een team van 4 met 'n begeleider, dat kon een trainer of ouder zijn. De kinderen kregen allemaal een t-shirt, een startnummer met naam, een flesje sportdrank en een bon voor poffertjes. Wij waren met 2 teams "De Knorretjes" en "De Mario's"

De Knorretjes waren Luna, Irene, Eva en Vera. De Mario's waren Rachella, Marie, Valentina en Julia. Nadat we een mooie plek hadden uitgezocht voor ons Phoenix-tentje, picknickleden en Phoenix-vlaggen gingen we aan de slag. Als eerste mochten we op de foto, maar dat duurde toch wat lang, dus probeerden we ondertussen de kop van Jut beurs te slaan. Voor sommige was de hamer al te zwaar, maar gelukkig lukte het José door met een geweldige klap de sirene af te laten gaan. Na de foto, kogelstoten, daarna koeienkop, dat was heel moeilijk, ringen gooien rond een koeienkop, gelukkig geen echte. Balwerpen, Megabaan... en dat was wel heel lastig, maar wel leuk, 'n groot luchtkussen met allerlei hindernissen, over je buik glijden, ergens tussendoor, onderdoor, wel lachen!! Ik had er ook wel op gewild, maar het was alleen voor de kids, niet voor de begeleiders.

Al redelijk uitgepieerd hadden we nu pauze en we zaten nog maar pas op de helft.... Sommige Knorretjes of Mario's hadden nog genoeg energie en gingen nog even de trampoline uittesten, ook leuk. Na de pauze hadden we verspringen, vliegend tapijt, sprint en de hindernisbaan. Het vliegend tapijt was heel leuk en moeilijk, 3 van de 4 kinderen moesten op een tapijt staan, 'n heel dik stevig stuk plastic van 1 bij 2 meter. Nummer 4 moest aan een touw trekken wat aan het plastic vast zat. Met het "ta-



Rachella bij de Kop van Jut



De Knorretjes en de Mario's

pijt" moest je ongeveer 20 meter vooruit gaan. Het moeilijke hiervan is dat de kinderen, die op het tapijt stonden tegelijkertijd moesten springen.

Marjolein had een mooie methode bedacht, je houdt elkaar vast in de taille en op één, twee, hup, spring je alle drie. Nummer 4 kan dan aan het touw trekken en op zo'n manier kom je steeds verder vooruit. De hindernisbaan was een soort circuitje. Dat was het laatste nummer, toen was het half 5, we hebben nog even op de prijsuitreiking gewacht, helaas geen prijs.

Dit was een hele lange dag, we gingen om half 6 naar huis en om half 10 waren we begonnen. Het was een hele leuke spel atletiekdag, de mensen hadden erg hun best gedaan om de kinderen zoveel mogelijk bezig te houden, maar eigenlijk was het een beetje teveel. De dag was gewoon te lang en teveel. Volgende keer wat minder nummers, maar natuurlijk wel met de megabaan !!

En de reacties uit het veld?

- * Hoi,
We hebben al heel veel leuke dingen gedaan!! En het is gezellig. Er was een hele leuke trampo en een glijbaan springkussen, maar daar mocht je maar héél kort op. We zijn ook op de megabaan geweest, dat was erg vermoeiend maar wel héél leuk Vera, Irene, Luna en Julia.
- * Hoi,
We vinden het heel gezellig hier. Er zijn een boel leuke dingen. En we hebben allebei al een PR-tje gehaald met de gewone atletiek dingen. We zouden als tip, als het leuk is, het volgend jaar het bij Overvecht te doen.
Groetjes, Marie en Valentina.

José van Dam

ATLETIEKEN

in de zomervakantie

Ook in de zomervakantie kun je bij AV Phoenix komen atletieken. Dat kan 6 weken lang iedere week op volgende plaatsen:

Dag	Plaats	Tijd
dinsdagmiddag	Nabij speeltuin De Watertoren (Overvecht Noord)	13.00–15.00 uur
donderdagmiddag	Nabij speeltuin De Gagel (Overvecht Zuid)	13.00–15.00 uur



We maken gebruik van de Kipla'bak. Dit is een bakfiets vol met atletiekmaterialen die genoemd is naar Lornah Kiplagat. Lornah is een hele goede atlete die veel doet voor kansarme kinderen in Kenya.

Deelname aan dit vakantieproject is gratis en staat open voor kinderen 8 – 12 jaar.

Voor informatie: mail naar kiplabak@avphoenix.nl

2e Kid's Marathon

Onlangs vond in Kanaleneiland voor de tweede maal de 'Kids Marathon' plaats, een scholierenloop over de Prins Clausbrug.

Nadat ik zelf met de kinderen een korte warming-up had gedaan (met z'n allen cirkel maken, stapje naar achter, ik heb goed naar de jeugdtrainers gekeken) werd het startsein gegeven werd door niemand minder dan onze tweevoudig Nederlands Kampioene op de 10.000m, Saskia van Vugt.

De kinderen vonden het geweldig. Er was een erg leuke en ontspannen sfeer, en ook de ouders konden het zeer waarderen en hielpen mee de kinderen in goede banen te leiden.

Een leuk kleinschalig initiatief, met als trekker een oudlid van... Phoenix.

Edwin van den Berg



Saskia geeft de "startschreeuw"!

Peters P-tjes Parade

Hierbij de eerste tussenstand van de P'tjes Parade van dit jaar (vanaf 7 p'tjes: de volledige lijst staat in Phoentje 7):

atleet	aantal
Kas Woudstra	35
Luna van Velzen	32
Jinke van der Sluis	31
Joran van der Sluis	31
Pim Cauwels	30
Carlijn Zwart	29
Justin van Bente	27
Yara van Dee	27
Irene Cauwels	26
Luc Orbons	25
Max Verbrugge	24
Fieke Witte	23
Jeroen Zwart	23
Rens Woltjes	23
Anne Groenen	21
Lukas Leussink	21
Sibren van den Berg	21
Zwanet Young	21
Anass Charki	20
Luc Reij	20
Martinus Maas	20
Julia Orbons	19
Nina van Eijk	19
Thimon van der Sluis	19
Floor ten Bruggencate	18
Judith Kok	17
Dylo van Houten	16
Merel Willemsens	16
Robin Szczerba	16
Rosa de Graaff	16
Sebastiaan van der Grift	16
Vera de Kok	16
Cleo Orbons	15
Esther Spruit	15
Eva Boot	15
Jorieke Beernink	15
Thimo van den Berg	15
Bjorn Wittman	14
Leanne van den Berg	14
Marie Boot	14
Rachelle Boodoe	14
Sven van der Zouw	14
Duane ter Steege	13
Eva Leussink	13
Hiwad Rashad	13
Martha Brouwer Munoz	13
Merle Beernink	13
Roos Post	13
Annabel van Heesbeen	12

door Peter Verburg

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



Arnout van der Zouw	12
Floris Roest	12
Romee van Bente	12
Thijs van Zon	12
Jamie Jansen	11
Nikki Minjon	11
Thijs Masmeijer	11
Tobias Pauptit	11
Vera Pauptit	11
Levien van Heesbeen	10
Luc Smiesing	10
Luke Hilhorst	10
Sterre Wiss	10
Anna Kok	9
Daan de Natris	9
David Soetermeer	9
Floortje van der Teems	9
Jetze van der Pol	9
Josja Veul	9
Milou Eijsbroek	9
Stan Zilver	9
Hugo Verheugt	8
Jetske Berman	8
Maj Grootendorst	8
Rebekka van der Grift	8
Ruben van Schooten	8
Anne Spruit	7
Donna Vegt	7
Fenna Albrecht	7
Fenna Rozemond	7
Isoud Ottens	7
Jade Hermkens	7
Jan Willem Spruit	7
Jitse Schipper	7
Josje Veenhoven	7
Julia Verheugt	7
Juul Bolder	7
Lisa Brandenburg	7
Mees van Tilburg	7
Milou Neijens	7
Nol Simons	7
Yara de Weerd	7
Yara van der Heijden	7

Opmerkingen:

p = persoonlijk record (of evenaring)

CR = clubrecord

BP = Beste Prestatie (clubrecord op niet officieel nummer)

AT = Allertijdenranglijst van Phoenix

Getal achter prestatie = windmeting

16-5-2009 CD-competitie (2) Amsterdam-Noord

jc 2e div.

100m	1	Kas Woudstra	11.98	
100m	2	Joran van der Sluis	12.52	p
800m	1	Jeroen Zwart	2.15.13	p
800m	2	Justin van Benten	2.16.92	p
100mhrd	1	Joran van der Sluis	14.68	CR
ver	3	Jeroen Zwart	5.09	
ver	2	Kas Woudstra	5.46	p
hoog	1	Rens Voltjes	1.50	
kogel_4	3	Sibren van den Berg	9.24	p
discus_1	4	Rens Voltjes	20.97	
discus_1	2	Sibren van den Berg	26.65	p
speer_600	1	Justin van Benten	27.28	p
4x100m	1	Björn, Tobias, Duane, Jurre	48.21	CR
totaal	1	Phoenix jc	5730	

jc 1e div.

100m	6	Jurre Homan	14.84	p
800m	5	Jurre Homan	2.30.71	p
100mhrd	5	Bjorn Witteman	20.17	-0,6
ver	6	Max Simons	4.13	p
hoog	4	Bjorn Witteman	1.50	p
kogel_4	9	Max Simons	6.36	p
discus_1	5	Tobias Paupit	21.42	p
speer_600	5	Tobias Paupit	24.54	p
4x100m	4	Björn, Tobias, Duane, Jurre	56.05	
totaal	4	Phoenix jc	5032	

jd 2e div.

80m	3	Max Verbrugge	11.49	p
1000m	2	Thijs Bon	3.21.70	p
1000m	4	Thijs van Zon	3.24.66	p
80mhrd	3	Luc Reij	16.11	-0,1
80mhrd	5	Thimon van der Sluis	17.97	p
ver	5	Thijs Masmeijer	4.01	
ver	3	Luc Reij	4.08	p
hoog	7	Thimon van der Sluis	1.15	p
hoog	3	Max Verbrugge	1.35	
kogel_3	5	Thijs Masmeijer	6.75	
discus_1	9	Thijs van Zon	9.98	
4x80m	2	Luc, Thijs, Thimon, Max	45.61	
totaal	2	Phoenix jd	3293	

jd 1e div.

80m	11	Nol Simons	13.34	p
1000m	9	Simon van Teutem	3.50.70	
80mhrd_	12	Jesse van der Velden	17.60	p
ver	8	Thimo van den Berg	3.42	
ver	5	Jesse van der Velden	3.84	p
kogel_3	9	Nol Simons	5.77	p
discus_1	10	Jort Brandenburg	8.94	p
4x80m	5	Nol, Simon, Jort, Jesse	52.47	
totaal	6	Phoenix jd	2518	

mc 2e div.

80m	2	Eva Boot	11.15	
80m	4	Damiet Korver	11.58	p
1000m	3	Dzifa Kusenuh	3.28.50	p
1000m	4	Annabel van Heesbeen	3.31.55	
1000m	5	Lara Witte	3.38.95	p
80mhrd_	4	Annabel van Heesbeen	15.00	p
ver	6	Vera de Kok	3.86	
ver	3	Merle Beernink	3.93	
hoog	5	Dzifa Kusenuh	1.25	p
hoog	2	Vera de Kok	1.40	
kogel_3	1	Eva Boot	10.12	p
discus_1	1	Joanet van Velzen	22.63	
discus_1	3	Romee van Benten	17.94	
speer_500	1	Romee van Benten	26.12	
speer_500	5	Merle Beernink	16.48	p
4x80m	3	Annabel, Eva, Merle, Damiët	44.36	
totaal	2	Phoenix mc	4320	

md 2e div.

60m	4	Julia Orbons	8.83	0,6
60m	8	Veerle Jansen	9.30	p
1000m	2	Veerle Jansen	3.32.24	
60mhrd_	3	Julia Orbons	11.32	p
ver	10	Martha Brouwer Munoz	3.23	
ver	6	Josja Veul	4.07	
hoog	7	Yara van Dee	1.20	
kogel_2	2	Yara van Dee	8.81	
speer_400	5	Josja Veul	15.96	p
speer_400	6	Martha Brouwer Munoz	15.58	p
4x60m	2	Veerle, Yara, Josja, Julia	33.39	
totaal	4	Phoenix md	3664	

md 1e div.

60m	15	Safi Their	10.80	1,7
60m	7	Dewi Jager	9.89	p
1000m	8	Nina van Eijk	3.57.20	p
1000m	10	Wietske Brouwer	4.01.42	p

UITSLAGEN!

60mhrd	5	Rebekka van der Grift	12.41	p	60m	Dylo van Houten	9.57	p
60mhrd	14	Wietske Brouwer	15.22	p	ver	Sven van der Zouw	2.45	p
ver	9	Kyra Pluimakers	3.47		ver	Jitse Schipper	2.85	p
ver	6	Rebekka van der Grift	3.82	p	ver	Martinus Maas	2.97	
hoog	15	Femke Wessels	1.00	p	ver	Niels Teunissen	3.10	p
hoog	12	Lotte Rutgers	1.10	p	ver	Dylo van Houten	3.66	p
kogel_2	10	Lotte Rutgers	5.40		ver	Luc Orbons	3.84	p
kogel_2	12	Safi Their	4.25	p	kogel_2	Sven van der Zouw	3.69	p
discus_0,75	10	Femke Wessels	7.59		kogel_2	Niels Teunissen	3.85	
discus_0,75	11	Kyra Pluimakers	6.95	p	kogel_2	Jitse Schipper	5.08	p
speer_400	9	Dewi Jager	10.80	p	kogel_2	Martinus Maas	5.72	p
speer_400	11	Nina van Eijk	8.42	p	kogel_2	Luc Orbons	6.28	p
4x60m	5	Annabel, Eva, Merle, Damiët	38.15		kogel_2	Dylo van Houten	7.04	p
totaal	5	Phoenix md	4088		4x60m	Phoenix jpa	39.09	
21-5-2009 Golden Ten Loop Den Haag					jpb			
jpb					40m	Pim Cauwels	7.20	
1km	25	Ryan Staal	4.41.0		40m	Floris Roest	7.49	
23-5-2009 Vidaz! Baanwedstrijd Culemborg					40m	Mees van Tilburg	7.66	p
jc					40m	Lukas Leussink	7.71	
1000m		Jeroen Zwart	2.58.36	p	40m	Luc Smiesing	8.34	
2e AT					40m	Ruben van Schooten	9.17	
jd					hoog	Pim Cauwels	1.05	p
80m		Luc Reij	11.23	p	hoog	Floris Roest	0.95	p
150m		Luc Reij	21.20	BP	hoog	Mees van Tilburg	0.90	p
hoog		Luc Reij	1.30	p	hoog	Lukas Leussink	0.80	p
6-6-2009 Pupillencompetitie (2) Zeist					hoog	Ruben van Schooten	0.70	p
jpa 2e-jaars					hoog	Luc Smiesing	0.85	p
60m		Anass Charki	9.44		kogel_2	Pim Cauwels	5.47	
60m		Sebastiaan van der Grift	9.57		kogel_2	Floris Roest	5.07	
60m		Daan de Natris	11.36		kogel_2	Mees van Tilburg	3.95	p
60m		Arnout van der Zouw	11.44		kogel_2	Ruben van Schooten	3.21	p
ver		Sebastiaan van der Grift	3.59		4x40m	Luc Smiesing	3.06	p
ver		Anass Charki	3.48		jpc	Lukas Leussink	3.01	
ver		Daan de Natris	2.70	p	40m	Phoenix jpb	28.39	
ver		Arnout van der Zouw	2.83	p	40m	Menno Akkerman	8.35	p
kogel_2		Sebastiaan van der Grift	8.57	p	ver	Menno Akkerman	2.65	p
kogel_2		Daan de Natris	6.87	p	ver	Menno Akkerman	16.67	p
kogel_2		Anass Charki	6.10	p	60m	Luna van Velzen	9.03	p
kogel_2		Arnout van der Zouw	5.56	p	60m	Rachelle Boodoe	9.59	p
4x60m		Phoenix jpa	39.45		60m	Anne Groenen	10.09	p
jpa 1e-jaars					60m	Marie Boot	10.22	p
60m		Niels Teunissen	10.54	p	60m	Irene Cauwels	10.34	p
60m		Martinus Maas	10.63	p	60m	Fieke Witte	10.40	
60m		Jitse Schipper	10.96	p	60m	Merel Willemsens	10.71	
60m		Sven van der Zouw	12.75		60m	Fenna Albrecht	10.73	p
60m		Luc Orbons	9.45		60m	Yara de Weerd	11.01	p
					60m	Julia Verheugt	11.06	
					60m	Eva Leussink	11.88	

ver	Luna van Velzen	4.26	p	kogel_2	Rosa de Graaff	3.31		
ver	Marie Boot	3.68	p	kogel_2	Lisa Brandenburg	3.20	p	
ver	Rachelle Boodoe	3.64	p	kogel_2	Hannah Jansen	3.12	p	
ver	Fieke Witte	3.58	p	kogel_2	Aicha Their	2.55	p	
ver	Irene Cauwels	3.52	p	kogel_2	Jamie Jansen	2.15		
ver	Anne Groenen	3.33		4x60m	Phoenix mpa	43.74		
ver	Merel Willemsens	3.30	p	mpb				
ver	Fenna Albrecht	3.17	p	40m	Ewa de Weerd	7.47	p	
ver	Yara de Weerd	3.15	p	40m	Esther Spruit	8.01	p	
ver	Eva Leussink	2.79		40m	Carlijn Zwart	8.07		
ver	Julia Verheugt	2.92		40m	Juul Bolder	8.09		
kogel_2	Luna van Velzen	8.55		40m	Leanne van den Berg	8.24	p	
kogel_2	Rachelle Boodoe	6.72	p	40m	Maj Grootendorst	8.49	p	
kogel_2	Anne Groenen	6.31		40m	Femke Brouwer	8.61		
kogel_2	Marie Boot	6.00	p	hoog	Leanne van den Berg	1.00	p	
kogel_2	Merel Willemsens	5.51		hoog	Juul Bolder	0.95	p	
kogel_2	Fieke Witte	5.37	p	hoog	Esther Spruit	0.70	p	
kogel_2	Irene Cauwels	5.43		hoog	Femke Brouwer	0.90	p	
kogel_2	Eva Leussink	5.15	p	hoog	Carlijn Zwart	0.90	p	
kogel_2	Yara de Weerd	5.15	p	hoog	Maj Grootendorst	0.85	p	
kogel_2	Fenna Albrecht	4.37	p	hoog	Ewa de Weerd	0.80	p	
kogel_2	Julia Verheugt	3.78		bal135	Esther Spruit	13.49	p	
4x60m	Phoenix mpa	36.34		bal135	Ewa de Weerd	12.26	p	
				bal135	Leanne van den Berg	12.14	p	
mpa 1e-jaars				bal135	Maj Grootendorst	11.20	p	
60m	Jinke van der Sluis	9.61	p	bal135	Juul Bolder	10.21	p	
60m	Zwanet Young	9.85	p	bal135	Carlijn Zwart	7.16	p	
60m	Robin Szczerba	10.78		bal135	Femke Brouwer	7.24	p	
60m	Yara van der Heijden	10.99		4x40m	Phoenix mpb	30.84		
60m	Leire Brouwer Munoz	11.77		mpc				
60m	Lisa Brandenburg	11.83	p	40m	Milou Eijsbroek	7.27	p	
60m	Rosa de Graaff	11.87		40m	Jade Hermkens	7.46	p	
60m	Jamie Jansen	11.91		40m	Jetske Berman	8.00	p	
60m	Aicha Their	12.50	p	40m	Femke Beernink	8.78		
60m	Hannah Jansen	13.85		ver	Jade Hermkens	3.04	p	
ver	Jinke van der Sluis	3.68	p	ver	Milou Eijsbroek	2.90	p	
ver	Zwanet Young	3.53	p	ver	Femke Beernink	2.46		
ver	Robin Szczerba	3.12	p	ver	Jetske Berman	2.45		
ver	Yara van der Heijden	3.11	p	bal80	Femke Beernink	22.24	p	
ver	Hannah Jansen	2.72	p	bal80	Milou Eijsbroek	14.00	p	
ver	Leire Brouwer Munoz	2.67	p	bal80	Jade Hermkens	13.46	p	
ver	Jamie Jansen	2.62	p	bal80	Jetske Berman	7.78	p	
ver	Rosa de Graaff	2.60		4x40m	Phoenix mpc	29.7		
ver	Lisa Brandenburg	2.59	p	7-6-2009	B-competitie (2)	Heerhugowaard		
ver	Aicha Their	2.30	p	jc				
kogel_2	Jinke van der Sluis	5.85		400m	3	Kas Woudstra	53.81	p
kogel_2	Zwanet Young	5.14	p	3e AT bij JB				
kogel_2	Leire Brouwer Munoz	4.12		110mhrd		Joran van der Sluis	17.94	p
kogel_2	Robin Szczerba	4.01		Op B-hoogte, 3e AT				
kogel_2	Yara van der Heijden	3.40		pols	2	Kas Woudstra	2.70	p

kogel_5		Joran van der Sluis	8.27	p	kogel_3		Eva Boot	10.05	
mc					discus_1		Joanet van Velzen	18.35	
speer_600		Romee van Bente	23.80	p	speer_500		Romee van Bente	26.85	
					4x80m		Phoenix mc	42.79	
14-6-2009	Utrechtse Ploegenmeerkamp		Utrecht-0.		totaal	10	Phoenix mc	4336	
jc					md				
100m		Kas Woudstra	12.20		60m		Julia Orbons	8.59	p
ver		Kas Woudstra	5.43		60m		Martha Brouwer Munoz	9.42	p
kogel_4		Kas Woudstra	10.22		1000m		Josja Veul	3.24.74	p
mc					60mhrd_		Julia Orbons	11.20	p
100m		Eva Boot	13.80		60mhrd_		Veerle Jansen	13.04	p
ver		Eva Boot	4.24		ver		Josja Veul	4.55	p
kogel_3		Eva Boot	9.58		hoog		Yara van Dee	1.25	
					kogel_2		Yara van Dee	9.22	
20-6-2009	CD-comp. Gebiedsfinale		Heerhugowaard		speer_400		Martha Brouwer Munoz	15.04	
jc					4x60m		Phoenix md	33.06	
100m	2	Kas Woudstra	11.80	3,0	1/100 boven het CR...				
100m	8	Joran van der Sluis	12.44	3,0	totaal	8	Phoenix md	3925	
800m	6	Jeroen Zwart	2.17.10						
100mhrd	2	Joran van der Sluis	14.69	2,9	28-6-2009	Rob Druppers Games	Nieuwegein		
ver	1	Kas Woudstra	5.65	p	jc				
hoog	7	Rens Woltjes	1.45		100m		Kas Woudstra	12.00	0,1
kogel_4	7	Justin van Bente	9.10	p	100m		Kas Woudstra	11.90	p
discus_1	11	Rens Woltjes	20.66		5/100 boven CR				
speer_600	10	Justin van Bente	25.98		100m		Jeroen Zwart	13.14	p
4x100m	1	Rens, Joran, Kas, Jeroen	48.00	CR	100m		Sibren van den Berg	13.27	p
totaal	5	Phoenix jc	5659		100m		Jasper Wilshaus	14.62	p
jd					800m		Rens Woltjes	2.13.19	p
80m	7	Max Verbrugge	11.15	3,2	3e AT				
80m	15	Thimon van der Sluis	12.28	p	800m		Justin van Bente	2.16.39	p
1000m	8	Thijs Bon	3.20.79	p	800m		Jasper Wilshaus	2.56.30	p
1000m	9	Thijs van Zon	3.21.25	p	100mhrd		Sibren van den Berg	19.07	2,1
80mhrd_	14	Thijs Bon	16.18	2,9	ver		Jasper Wilshaus	3.41	p
80mhrd_	15	Thimon van der Sluis	16.67	3,0	ver		Sibren van den Berg	3.99	p
ver	5	Thijs Masmeijer	4.11		ver		Kas Woudstra	5.56	
hoog	4	Max Verbrugge	1.35		hoog		Rens Woltjes	1.45	
kogel_3	12	Thijs van Zon	4.77	p	hoog		Jeroen Zwart	1.50	p
discus_1	10	Thijs Masmeijer	14.52	p	kogel_4		Jeroen Zwart	8.29	p
4x80m	6	Thijs, Thijs, Thijs, Max	44.74		jd				
totaal	8	Phoenix jd	3369		80m		Max Verbrugge	11.16	p
20-6-2009	CD-comp. Gebiedsfinale		Purmerend		80m		Luc Reij	11.16	p
mc					80m		Luc Reij	11.29	2,0
80m		Eva Boot	11.15	0,5	80m		Max Verbrugge	11.33	2,0
80m		Damiet Korver	11.56	p	80mhrd_		Luc Reij	15.21	p
1000m		Lara Witte	3.31.85	p	80mhrd_		Luc Reij	16.77	0,1
80mhrd_		Annabel van Heesbeen	15.05	0,1	ver		Luc Reij	4.14	p
80mhrd_		Fenna Rozemond	17.16	0,1	ver		Max Verbrugge	4.46	p
ver		Merle Beernink	3.96		kogel_3		Max Verbrugge	7.47	p
hoog		Vera de Kok	1.45	p	speer_400		Luc Reij	16.91	p
					speer_400		Max Verbrugge	24.05	p

UITSLAGEN!

mc			
80m	Eva Boot	11.03	1,4
80m	Eva Boot	10.88	p
6e AT			
80m	Annabel van Heesbeen	11.35	1,4
80m	Annabel van Heesbeen	11.34	p
80mhrd	Annabel van Heesbeen	15.02	1,0
kogel_3	Eva Boot	9.49	
md			
60m	Yara van Dee	8.89	p
60m	Yara van Dee	8.91	2,2
60m	Martha Brouwer Munoz	9.60	-0,7
ver	Martha Brouwer Munoz	3.63	
hoog	Yara van Dee	1.25	
kogel_2	Yara van Dee	9.83	p
speer_400	Martha Brouwer Munoz	14.82	
speer_400	Yara van Dee	19.89	p



U-track-jeugdwedstrijd

Martha springt over 1.20m

3-7-2009 Instuif Apeldoorn

jc			
800m	Jeroen Zwart	2.14.98	p



U-Track-jeugdwedstrijd

Kas is HEEL erg blij met 1.50m!

NEVER FORGET UTRECHT

Het is ruim na middernacht als ik het atletenhotel in de Biltse Hoek uitloop, waar de atleten hun eigen feestje nog vieren na opnieuw een onvergetelijke avond in Utrecht. Even sta ik stil en kijk de windstille donkere nacht in over de maisvelden voor het hotel en besef me wat we als een stel vrienden voor elkaar hebben gekregen: Een geregisseerde wereldreCORDaanval op de 10.000 meter voor vrouwen met als uitkomst de 2e, 9e en 10e tijd ooit in de wereldgeschiedenis op deze afstand! Alleen de race in Parijs tijdens de wereldkampioenschappen in 2003 had een sterkere uitslag. Het uitspreken van een wereldreCORDaanval is een eerste, maar het vervolgens waarmaken, dan moeten alle puzzelstukjes op het juiste moment op z'n plek vallen.

Toen ik ooit in 1994 in Hengelo als scholier de wereldreCORDrace van Haile Gebrselassie meemaakte op de 5000 meter, raakte iedereen in het stadion in extase. Die kick, het speciale gevoel om iemand voor je te zien lopen, die harder loopt dan ooit iemand op aarde heeft gedaan, dat is onbeschrijfelijk en zal ik nooit vergeten! Deze onuitwisbare indruk heeft me in de afgelopen jaren meegevoerd in mijn eigen ontwikkeling als organisator. Juist daarom denk ik dat het voor kinderen zo goed is om zulke ervaringen van dichtbij mee te kunnen maken. Het vormt de jeugd van vandaag voor de toekomst van morgen.

VISIE EN DOORZETTING BRENGEN JE VER

Ik geloof er heilig in, dat vrijwel alles in eigen hand ligt. Het meest onwerkelijke doel is te verwezenlijken. Als we in Utrecht een Grand Prix wedstrijd van de grond willen krijgen zoals in Hengelo, dan is dat mogelijk. Belangrijkste onderdelen van het recept zijn visie, daadkracht en doorzetting. 'Zeg wat je doet en doe wat je zegt' is hierin een zeer belangrijke onderlegger.

De kracht van de visie van Utrecht zit 'm voornamelijk in het feit dat we ons op 1 onderdeel hebben toegespitst. We halen alles uit de 10.000 meter en weten daarbij een sfeer te creëren, die mond op mond de wereld overgaat. Ik weet nog dat in 2005 een manager boos naar me toekwam en vroeg waarom we het geld van het vuurwerk niet in het atletenveld hadden gestoken. Ik heb daar nooit concessies in willen maken, omdat het in mijn beleving juist de kracht van Utrecht is. Dit geheel, de sfeer en de onvergetelijke momenten voor toeschouwers en atleten is uiteindelijk onze verkoopwaarde geworden van Utrecht.

SLEUTEL RICHTING 2028

Evenementen als het WereldreCORD Festival dragen bij aan het veranderingsproces, dat de sport in Nederland moet doormaken om aangehaakt te kunnen blijven in de race richting 2028. De traditionele manier van organiseren

voldoet daarbij niet meer. Sport en show zijn onlosmakelijk aan elkaar verbonden en emotie eromheen krijgt een vastere plek. Utrecht heeft hier een rol in gespeeld en zou in de komende jaren hier ook nog een bijdrage in kunnen blijven leveren.

Of wij hier met ons team nog een rol in willen en kunnen spelen zal in de komende maanden duidelijk worden. Indien we doorgaan, zal het concept aanhaken bij het bestaande, maar absoluut weer aan vernieuwing onderhevig zijn.

Via deze weg wil ik in ieder geval mijn directe organisatoren Angela, Christijn, Daniel, Fredo, Jasper, Maartje en Marijke heel erg bedanken voor hun ongekende enthousiasme en doorzetting in de afgelopen anderhalf jaar! Het is een onvergetelijke ervaring geworden.

Arjan Pathmamanoharan





10.000 mtr in Utrecht brengt ommekeer

De internationale 10.000 mtr voor dames in Utrecht op zondag 14 juni maakt duidelijk dat er een nieuwe periode voor de 10.000 m dames is aangebroken.

Er is weer sprake van progressie dankzij de fantastische prestaties van Meselech Melkamu (29.53.80), Florence Kiplagat (30:11.53) en Wude Ayalew (30.11.87). De wedstrijd in Utrecht is in velerlei opzicht van groot belang gebleken.

SNELLER

Meseret Defar liep dit seizoen de snelste seizoentijd met 31.07.34 (Stockholm). Die tijd verbleekt bij de prestaties die er op 14 juni bij het wereldrecordfestival 10.000 mtr werden geboekt. Defar wil graag bij het WK uitkomen op de 5000 en 10.000 m. Zij is de wereldkampioene van 2007 op de 5000 m. Haar tijd van Stockholm is sinds het Wereldrecord Festival in Utrecht bij lange na niet goed genoeg. De concurrentie heeft in Utrecht laten zien dat ze sneller kunnen lopen. Melkamu liep met 29.53.80 de tweede tijd ooit maar ook haar landgenote Wude Ayalew produceerde in Utrecht een fantastische tijd (derde in 30.11.87).

Tirunesh Dibaba liep bij de Olympische Spelen naar het goud in 29.54.66. Met andere woorden al drie atletes zijn sneller dan Defar. De vraag is of Defar wel geselecteerd wordt voor de WK in Berlijn? De organisatie in Utrecht had Meseret Defar en ook Tirunesh Dibaba een aanbod gedaan (via manager Mark Weltmore) om mee te doen in de wereldrecordrace. Er kwam geen antwoord. Voor deze toppers is er nu reden tot nadenken. Maar liefst drie atletes uit de uitslag van Utrecht plaatsten zich bij de beste tien allertijden. (Meselech Melkamu, Florence Kiplagat en Wude Ayalew).

WERELDRECORD

De internationale 10.000 mtr race in Utrecht heeft aange- toond dat de strijd is ontbrand om het wereldrecord van Junxia Wang (29.31.78 nationale kampioenschappen China 1993) aan te vallen. Dit record is altijd met argusogen be- keken. Junxia was een belangrijk atlete in het leger van de excentrieke coach Ma JunRen. Zijn atletes liepen in 1993 een ongelooflijke reeks aan wereldrecords op de 1500, 3000, 5000 en 10.000 mtr. Ze wonnen bij het WK in Stuttgart ook de titels op de 1500, 3000 en 10.000 mtr. De wereld- records 1500 mtr (3.50.46 Yunxia Qu), 3000 mtr (8.06.11 Junxia Wang) en 10.000 mtr (29.31.78) zijn nog steeds niet verbeterd. De successen werden verklaard door coach Ma Junren als het resultaat van een wonderlijke combinatie van kruiden, schildpaddensoep en een immens aantal trainingskilometers. De verdenkingen werden steeds groter toen deze atletes ook zo weer van het atletiektooneel waren verdwenen. Junxia Wang won nog wel het goud op de 5000 mtr van de OS in Atlanta en het zilver op de 10.000 mtr.

GROOT BELANG

Er is nooit bewijs geleverd van dopinggebruik door de Chinese dames maar het gevolg was wel dat jarenlang de progressie bij de dames op de 10.000 mtr stagneerde. Vele westerse atletes kozen voor de lucratieve wegwedstrijden. Een enkeling probeerde het nog wel. Paula Radcliffe kwam met 30.01.09 (2002) echter nog niet eens in de buurt van het record van Wang. De progressie bij de dames staakt terwijl bijvoorbeeld bij de mannen de ontwikkeling wel doorging. Nu zijn er ook steeds minder damesraces over 10.000 mtr. Het feit dat in Utrecht al jarenlang een interna- tionale dameswedstrijd 10.000 mtr wordt georganiseerd is dan ook van groot belang.

NEDERLANDSE ATLETES

De historische wedstrijd in Utrecht van afgelopen zondag geeft weer nieuwe hoop dat er een nieuwe periode is aan- gebroken. Er is weer perspectief dat er een groep atletes is die in staat zal zijn nieuwe records te vestigen. Met zes dames onder de 31 minuten is er alle reden tot enthousiasme. Dat er door sommige media alleen maar gesproken wordt over het mislopen van een wereldrecord is dan ook onbegrijpelijk. Het is te hopen dat de organisatie in Utrecht ook de komende jaren deze wedstrijd blijft orga- niseren. Ook voor Nederlandse atletes is dat namelijk van belang. Ilse Pol toonde met haar moedige deelname aan dat er op dat gebied veel valt te winnen. Juist daar waar de concurrentie hard is worden de beste resultaten geboekt. Pol verbeterde haar persoonlijk record met anderhalve mi- nuut. In de nationale wedstrijden is er helaas veelal geen tegenstand van formaat te vinden.

Herman Weening – De Hardlooperkrant







Atletiek tijdens de Sport Experience

Op woensdag 24 juni was er een sportmiddag op de plantage in Utrecht. De middag werd georganiseerd door welzijnsorganisatie Portes.

De organisatie gaf aan dat er op zo'n dag rond de 600 kinderen komen! De kinderen krijgen dan een aftekenkaart waar ongeveer 15 sporten op staan. Aan alle sporten kunnen de kinderen meedoen.

Phoenix mocht de atletiek vertegenwoordigen. Maaik Groendijk is de uitdaging aangegaan om de Kiplabakfiets van Overvecht naar de plantage te vervoeren. Na een fietstocht van bijna drie kwartier, kwam ze enigszins verhit en vermoeid aan op de plantage. Gelukkig had zij de rest van de middag versterking van Carola, José en Gerrieke. Voor de kinderen hadden we een parcours en de lage horden uitgezet. De kinderen mochten twee keer over het parcours heen, maar sommigen konden er geen genoeg van krijgen. Zelfs het personeel van de Action kon de verleiding niet weerstaan en heeft in de pauze de horden getrotseerd. Wat een leuke sport he, die atletiek?!

De middag vloog voorbij. Het was super lekker weer. De sfeer zat er goed in. Er zijn veel kinderen geweest bij het onderdeel atletiek. Wie weet komen we de kinderen nog eens tegen bij één van onze trainingen.

Gerrieke



Moeten we wel of niet rekken?

Waarom rekken we eigenlijk?

Eigenlijk is het antwoord heel simpel, we denken met zijn allen dat het de souplesse bevordert en dat alle benodigde bewegingen efficiënter gaan. Je loopt, springt of werpt makkelijker. Dat is in grote lijnen de achtergrond. De atleet rekt meestal op 2 momenten: dat is aan het begin en aan het eind van de training en bijna altijd wordt er statisch en/of dynamisch gereket. Je moet er overigens rekening mee houden dat rekken invloed heeft op de kwaliteit van het spierbindweefsel en de spiervezels. Dus weet waar je mee bezig bent en laat je goed voorlichten door je trainer.

Wat is rekken eigenlijk?

Er zijn de volgende methoden:

Statisch rekken

Het gewricht wordt naar de uiterste stand gebracht en daar vastgehouden.

Dynamisch rekken

In de buurt van de uiterste stand van het gewricht wordt er steeds heen en weer bewogen. De stretch reflex wordt gestimuleerd.

Contract-stretching

Het gewricht wordt naar het einde van de bewegingsuitslag gebracht, wordt daar vervolgens aangespannen en daarna statisch gereket

(Bron: Sportgericht nr 3 2008/Gerard van der Poel)

Onderstaand ga ik nader in op het statisch en het dynamisch rekken, omdat dat de meest gebruikte methoden zijn en de contract-stretching vooral in de fysiotherapie gebruikt wordt.

Nu terug naar de vraag moeten we wel of niet rekken?

Elke atleet kan je vertellen dat je tijdens de warming up de lichaamstemperatuur omhoog brengt en je daardoor het lichaam in een uitgangspose brengt om te gaan presteren. Iedereen weet wel, dat als het koud is en je gaat zonder warming up direct sprinten, dat je problemen met je hamstrings krijgt. Erger nog, ze kunnen afscheuren. Het voorzichtig omgaan met je lichaam is dan ook een vereiste.

Hoe zit het met statisch rekken tijdens de warming up?

- Tijdens de warming up ben je bezig om je lichaamstemperatuur te verhogen en met statisch rekken koel je af, soms wel 2-3 graden. Je zit of staat immers en het lichaam is vrijwel inactief. Je doet dus het tegenovergestelde van wat je wilt bereiken.
- Je werkt aan het ontspannen van de spier, terwijl juist aan het opbouwen van de tonus (spanning) gewerkt moet worden. Met statisch rekken nemen de prestaties af en het belet ook in zekere mate sprint- en power activiteiten.



Moeten we wel of niet rekken?

- Als we rekken dan proberen we de spier op lengte te brengen, terwijl die lengte meestal niet overeenkomt met de lengte van de spier om het moment van de prestatie. De optimale lengte van de spieren is bij het werpen anders dan bij het lopen. Wie weet nu precies tot welk punt je moet rekken om tot het krachtopimum te komen? Het op lengte brengen van de spieren is het dus niet helemaal.

Hoe zit het met dynamisch rekken tijdens de warming up? Bij dynamisch rekken heb je de genoemde nadelen van statisch rekken niet. Het lichaam is in beweging en koelt niet af. Je geeft met dynamisch rekken, je lichaam rekening houdend met de spieren die in hoge mate belast worden, een zeer verantwoorde beurt. Met dynamisch rekken nemen de prestaties zelfs toe.

Hoe nu verder?

Dat is natuurlijk aan iedere individuele trainer. Laat ik aangeven hoe mijn ideale voorbereiding er uit ziet.

1. Afhankelijk van het weer worden er 2 of 3 rondjes op de baan ingelopen. Ideaal om bij te praten, want je hebt elkaar immers een paar uur niet gezien, voor sommigen is de tijdsduur natuurlijk wat langer. Als ik hier en daar een beetje zweet zie, dan kan het rekken beginnen.
2. De dynamische bewegingsoefeningen, zoals armen en benen zwaaien. Begin bij de nek en werk, via schouders, armen, heupen, benen uiteindelijk naar de voeten en daarna de specifieke oefeningen, zoals rugverbeteringsoefeningen, hordenzit oefeningen, enz.
3. Dan volgt dynamic conditioning. Er worden per week 5 oefeningen uit een pakket van zo'n 50 oefeningen geselecteerd om stabiliteit en om algemene lichaamskracht te onderhouden. Een paar voorbeelden: 20 x op volle snelheid met slechts 10 seconden rust: wissel hup strek, dynamische plank, rusian twist, opdrukken met handjeklap. Daarna 3 minuten rust.
4. Als laatste volgt de zeer gespecialiseerde loopscholing, zoals bijv. de horden ABC bij een hordentraining en de loop ABC bij een sprinttraining.

Dit alles duurt tussen de 30 en 45 minuten. Daarna begint de horden- of de sprinttraining.

Vaak pas ik nr. 2 aan en doe ik statische- of contract-stretching oefeningen, maar dat komt omdat de atleten de lenigheidsnormen niet halen. Ik ga dan feitelijk therapeutisch te werk. Een voorbeeld: een hordenloper moet tijdens de hordenzit zijn gevouwen handen over zijn voet kunnen leggen. Een ander voorbeeld: ruglig één been om-

hoog. Het been omhoog moet tot een hoek van 110 graden kunnen komen. Kunnen ze dat niet dan is er actie geboden.

En wat doen we na de training?

Uitlopen en weer kletsen en rekken hoeft niet persé. Voor een enkeling, als ik problemen zie, een beetje dynamisch rekken en soms statisch rekken. Gewoon lekker wandelen of fietsen naar huis doet wonderen, daarna douchen en op tijd naar bed en het herstel zal zich inzetten. Ik ben na de training zeer voorzichtig met rekken, omdat door zware trainingen de spieren in vermoeide toestand zijn en door het rekken beschadigd kunnen worden.

De KNBSB geeft over rekken en strekken de volgende samenvatting:

1. Stretchen heeft geen preventief effect op ontstaan van sportblessures
2. Strechten heeft geen preventief effect op spierpijn
3. Stretchen levert geen bijdrage aan een betere doorbloeding. Licht actief bewegen wel
4. Stretchen-rekken kan de lengte van de spier vergroten; sarcomeer aanmaak
5. Hoe groter de rekkraft, des te groter het risico op beschadigingen. Stretch rustig niet stevig!
6. Hoe zwaarder de training, hoe lichter het strechen erna. Of helemaal geen stretchen
7. Statisch rekken kort voorafgaand aan sportvormen waar explosieve kracht wordt gebruikt, vermindert het presteren! Statisch is niet explosief. Statisch rekken voordat je gaat sprinten of werpen is niet zinvol
8. Het lijkt er op dat stretchen een positief effect heeft op de krachtontwikkeling bij bewegingen waar de kracht door plyometrische kracht waar de bewegingsuitslag in extreme hoeken plaatsvindt. Werpen van een bal is daar een voorbeeld van

Bron: cursus Module 1 Warm-up, stretching en cool down van de Koninklijke Nederlandse Baseball en Softball Bond

Aanbevolen publicaties

1. het rapport "rek in prestaties" van het NOC-NSF
2. het in juni 2009 verschenen rapport "Stretching to Avoid Injury" van Peak Performance.
3. diverse publicaties in het vakblad Sportgericht

Scherpenzeel, 25 juni 2009

*Henk van der Lans
Hordentrainer Phoenix,
Zuidwal en Pijnenburg
www.hordencoach.nl*

PR's van Marnix en Suzanna in Leiden

Hoewel Utrecht in het weekend van 13 en 14 juni onmiskenbaar het centrum van de atletiekwereld is, kon De Gouden Spike natuurlijk niet gemist worden.

Al om half een in de middag viel daar voor Maud het startschot op de 1500m. In een topveld vertrok Maud de eerste 400m net iets te voortvarend, in de kop van het veld (70,5s), hield daar lang stand (op 1200m was ze met 3.43 sneller dan bij haar PR-loop eerder dit jaar), maar die snelle start brak haar op in de laatste 300m; hoe hard ze er ook voor knokte. Toch nog een degelijke 4.42.22 op haar derde 1500m ooit. Alhoewel Maud zelf vooral ontevreden was, is het beslist een goede (leer)ervaring om die verduveld moeilijke afstand helemaal onder de knie te krijgen.

Later op de middag maakte Suzanna haar opwachting in de B-serie van de 800m. In een sterk gelopen race deed Suzanna eigenlijk alles goed. Haar PR van drie jaar geleden werd dan ook flink stukgelopen: de 2.12.35 is een verbetering van bijna 2 seconden! Hoe dat komt!? Gewoon de eerste ronde plakken met een Hansaplastpleister en dan de tweede ronde er hup voorbij!

Marnix (altijd fijn, om een Hebly te zijn) deed ook van zich spreken. In een goed gehaasde race (Leiden zorgt altijd voor prima hazen; complimenten!!) volgde Marnix tot 600m (1.22.5) maar moest toen DE Johan Henningsson - een sneuzel van 18 uit Zweden - laten gaan. Niet dat dat erg was, de eindtijd van 1.52.70, is een knalgoed PR na een paar maanden leuk meetrainen. Maar ja, voor het geval dat zo'n jongen spatjes gaat krijgen kan het nooit kwaad te verwijzen naar de sneeuw witte melktanden van Johan Henningsson, die nog door zijn moeder gepoetst moeten worden.

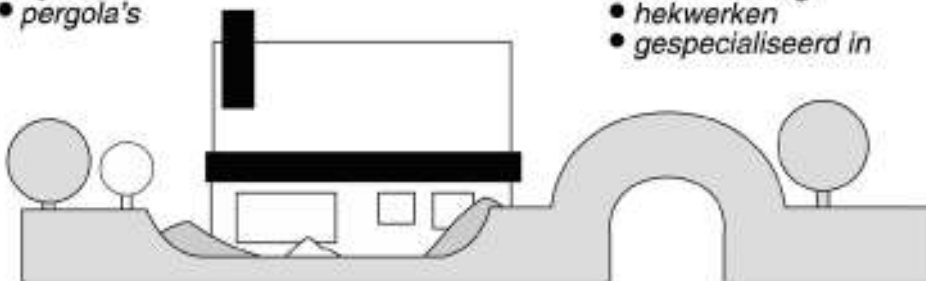
Het was een mooie dag in Leiden!!

Joost Borm

Hoveniersbedrijf C.J. Verwaal

- advies, aanleg en onderhoud van tuinen en groenvoorziening
- vijvers
- pergola's

- sierbestrating
- hekwerken
- gespecialiseerd in



Werkhoven

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

Tevens interieurbeplanting "Hydrocultuur"



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



Thais Restaurant

AHANAKORN

มหานคร

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

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

NK: je loopt je een breuk!

Al maanden werd er naar toe geleefd: het NK 10.000, wat georganiseerd en plaats zou gaan vinden in Utrecht, op onze eigen atletiekbaan. Met een organisatie steeds enthousiaster, voel ik mezelf steeds krakemikkiger. Op het NK cross in maart veel last van mijn knie, erna op het NK halve marathon door moeheid van de huisartsopleiding de moed in de schoenen, dan in april en mei geen bijzondere tijden, alleen maar moeheid, steeds heviger krakende gewrichten en tenslotte in juni pijn in de enkel... Niet echt bemoedigend voor het komende NK 10.000m; en ik bereid velen er vast op voor dat ik dit jaar mijn titel niet hoog zal kunnen houden.

7 juni, nog één week te gaan. Maandagavond op de training gaan mijn 200tjes tot mijn grote verbazing sneller dan ooit tevoren, ondanks de pijn in mijn enkel. "Bij haar kunnen jullie zondag een handtekening halen," wordt aan de jeugd uitgelegd als ik langskom. Het NK begint te leven.

Dinsdag heb ik huisartsen nascholing over enkels in-tapen. Ik bied me direct aan als vrijwillig proefpersoon. Diezelfde avond tijdens mijn rondjes op de baan ligt het er echter al gauw los bij. En mijn enkel voel ik nog steeds. Zo is de patient dus niet geholpen!

Woensdag. Hoewel mijn trainingen vanaf nu qua lengte en snelheid afnemen, voel ik mijn enkel steeds meer. Hoe moet dat nu zondag? Jules wappert mijn bezorgdheid weg: "Je gaat er gewoon staan en laat zien wat je in je mars hebt. En ik zal er zijn. Niet voor Lornah, want daar heb ik niks mee. Maar voor jou, want jou ken ik tenminste."

Donderdag hoog geëerd bezoek. Lornah is op de baan. Mijn aanbod om ook met mij een 400-tje mee te doen, slaat ze af. Ook zondag op het NK zal ze niet lopen, vertrouwt ze me toe: teveel last van haar blessure. Samen eten we ons blessureleed vervolgens weg met een stuk overheerlijke cheesecake. Dan aan de training. Ik word op de foto gezet alsof ik al gewonnen heb. Beseffen ze dan niet dat ik alles nog kan verprutsen?

Vrijdag krijg ik op huisbezoek bij een zieke patient 2 kaartjes aangeboden voor een concert diezelfde avond. Maar ja, wedstrijdvoorbereiding les 1: goed slapen vooraf aan de wedstrijd. Dus ik sla het aanbod af. En lig er zowaar om 22.00 uur in.

Zaterdag de laatste voorbereiding. Het lijkt alsof mijn enkel zich aansluit bij het advies van de huisartsopleiding: een stapje terug. Nu echter terug krabbelen, dat is mijn eer te na. Een pijnstiller en gewoon naar de baan dus zondag.

Daar sta ik. Op onze eigen baan. Vertrouwd van de training. Maar toch anders. Al die vlaggen, tribunes, mensen,

kraampjes en muziek. Wat een eer, om in al die aandacht en entourage te mogen lopen!

Vlak voor de start leg ik onze Keniaanse medeloopster nog even uit wat 'Success' en 'Zet 'em op' betekenen, en daar gaan we. Vijfentwintig rondes zullen volgen. De eerste 5 gaan nog best lekker. Maar dan al begint de behoefte aan afleiding. Gelukkig is die er ook, elke ronde weer. Op 50m staat Herman, die ronde tijden roept. Bij de 100m is de callroom, met de nodige aanmoediging van de helpers die daar staan. Na 150m steevast de 'Hup Sas' van mijn schoonmoeder, dan zie ik de Flat Erik-mascotte op 200m en Lornah op 250. Bij 300m krijg ik aanwijzingen van de coaches van mijn concurrentes. Tussen 300 en 350m volgt het applaus van het publiek op de tribunes, bij de 400m de aanmoediging van de klokkers... en er staat weer een rondje minder op de rondeteller.

Ondanks alles vallen de rondes mij steeds zwaarder. Waarom doe ik dit nog? Zal ik maar gewoon stoppen, opgeven? Nee! Hier is zoveel energie in gestoken. Door alle vrijwilligers. Door Herman, die eindeloos mijn eigenwijsheid trotseert om mij klaar te stomen voor de NK's. Door mijn vriend, die zo druk is geweest in de organisatie. Die gedachte, evenals alle "Hup Saskia's" vanaf de zijlijn geeft me vleugels. Nou ja, laat me doorstrompen.

De rondeteller eindelijk naar de 12, over de helft nu dus. Ik ben al niks meer waard. De pijn wordt erger. Toch gaat de aanmoediging door. En ik ook. De teller naar 10. Dat is dus evenveel rondjes als in een gewone training, alleen dan zonder rust. Vooruit dan maar. De teller naar 9, naar 8. Inmiddels een hele ronde voorsprong op nummer 2. Kiezen op elkaar, verstand op nul, doorgaan, een tandje trager dan maar... ik heb immers voorsprong genoeg. Zo boemel ik door. Vijf rondes nog; over een minuut of 7 is het voorbij. Nog 3, nog 2... de laatste... en dan de gouden medaille, de journalisten, de handtekeningen, de zoenen en bewondering van Terpstra.

De dagen erna met mijn voet in de lucht, kijk ik geregeld naar die gouden plak. Trots op de overwinning ben ik niet. Maar bijzonder was het wel: gewoon omdat iedereen er was. Sudanese koekjes bakkend, achter de presentielijsten in de callroom, bekertjes water aanreikend of gewoon hard roepend vanaf de zijlijn: mijn hele club was er! En allen even stralend van enthousiasme. Voor mij heel bijzonder, en het strompelen wegens een gebroken voet de komende weken toch helemaal waard!

Saskia van Vugt



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



Ron Agterberg

DE
SCHARRELSLAGER®

Nachtegalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

Best een eind, zo'n marathon!

Tja, ik had al bewondering voor mensen die marathons en ultralopen weten te voltooien, mar sinds 20 juni 2009 is deze bewondering omgeslagen in verafgoding gemengd met onbegrip. Hoe is het in vredesnaam mogelijk om 100 km achter elkaar te lopen, of aan het eind van een marathon nog even keihard te gaan sprinten?

De reden is dat ik mezelf een marathon kado had gedaan op mijn verjaardag; ik ging toch meteen daarna op vakantie, dus tijd genoeg om te herstellen, en in het bos tussen "ons" dorp Nittedal en Oslo vond de "Nordmarka Skog-marathon" ofwel "Noorderbos Bosmarathon" plaats, en ik was er klaar voor. Of niet? Nee! Door het wedstrijdseizoen had ik niet bepaald veel gefocust op lange looptrainingen, en meer op wedstrijdvormverhogende intervallen en zo. Maar het weer was goed, 18 graden en een beetje zon, de stemming zat erin, en de grote favoriet en drievoudig winnaar Kristen Aaby ter plekke. De eerste tientallen kilometers van zo'n marathon zijn net een zondagochtend-rondje joggen, en in 4-blank vaart hobbelden we de eindeloze hellingen op, het bos in. Ik had nog vergeten te vertellen dat er geen meter vlak is van deze marathon, en welgeteld 200 meter verhard (de rest is bospaden), en dat er drie lange klimgedeelten zijn van elk rond 150 hoogtemeters. Maar ook dat de uitzichten fijn zijn, de boterbloemen en bosooieversbekken in de berm heerlijk, en de meren prachtig. En de aanmoedigingen van Meike op de fiets motiverend! Na een km of 5 ging Aaby er vandoor en bleef ik gezellig lopen in een achtervolgend groepje van vier, en dat bleef min of meer zo tot halverwege, in 1.24.10, inclusief ongeveer 350 m stijgen en 100 m afdalen, en toch gezellig 5 min sneller dan het halvmarathon-pr dat ik ooit in 1993 had gelopen in het toch wel wat vlakkere Dordrecht. Conditietraining is best effectief, wil ik maar zeggen. Ik was weliswaar nog maar halverwege maar had niet het gevoel dat ik ooit moe ging worden van dit gejoj door het bos. Af en toe een slok verdunde cola met zout, een lekkere energiereep, en ik kon er weer tegenaan. Of toch niet? Nee!

Na 30 km begint de marathon, zo heet het. Ik kan bevestigen dat dit klopt. Na 28 km liep ik er nog fris en fruitig bij, na 32 km kreeg ik de eerste kramp, na 33 km werden we 2 km lang een vreselijk stenig bos/klauterpad opgestuurd waarbij elke NK cross verbleekt, en na 38 km was ik klinisch dood en diende ik nog 4 km af te leggen. Aaby was ver uit zicht, maar het grappige was dat twee van de andere drie man in mijn groepje nog erger in de muur liepen dan ik, waardoor de door mij nog wel enigszins felbegeerde derde plek binnen handbereik lag. Nadeel was dat ik geen enkele helling meer op kon lopen zonder ernstige krampverschijnselen in zo ongeveer alle spieren die het been rijk is. Het enige voordeel ten opzichte van skimarathons is dat je niet ook nog kramp in je buikspieren krijgt!

Gelukkig gingen de laatste 4 km meest bergaf en ondanks dat ik zelfs bergaf de 4-min per km niet meer haalde, haalde ik wel (zo ongeveer kruipend) als derde de finish, helaas niet voordat ik me bij Meike belachelijk had gemaakt door in de laatste km, bij een klimmetje van twee hoogtemeters of zo, te kermen dat ik daar echt absoluut niet meer boven zou komen....de tijd was 2.53.28, waar ik door alle klimmen en dalen eigenlijk dik tevreden mee was. Ik was wat minder tevreden over hoe verschrikkelijk verrot ik me voelde, maar weer innig tevreden over hoe heerlijk de pannenkoeken een paar uurtjes later smaakten op mijn kleine feestje om de nulde verjaardag van mijn eerste marathon, en de 38e van mijn leven, te vieren! Het was heerlijk, zo'n marathon, maar ik doe er niet volgende week één, zou ik willen zeggen. Wat een bezoeking!

Gerard



(de foto's zijn gecensureerd, gelukkig is er nog deze foto)

Zeer geslaagde Utrechtse Ploegenmeerkamp

Een van de vele dingen die op het programma stond in het weekend van het WR-festival, was de Utrechtse ploegenmeerkamp. Deze werd dit weekend eenmalig georganiseerd als opvolger van de fabuleuze Moerdijkse ploegenmeerkamp. Op het programma stonden 8 'normale' atletiekonderdelen en 8 ludieke onderdelen, verspreid over twee dagen.

Deze moesten in teams van 4 – 6 personen, waarvan in ieder geval 2 man en 2 vrouw worden afgewerkt. Helaas waren dit vrij veel onderdelen t.o.v. het aantal teamleden zodat niet alle teams op alle onderdelen van start konden gaan; met name bij de vrouwen was dit zo, ook bij de utrechtse teams, terwijl er toch zoveel dames op de baan rondlopen??!

Ook het aantal teams (6 – waarvan een lam team dat eigenlijk niet meegerekend moet worden omdat ze het na de ludieke onderdelen van de eerste dag kennelijk al genoeg vonden...) viel eerlijk gezegd een beetje tegen maar dit mocht de pret niet drukken.

Ons team Hakuna MALATA bestond uit Moi, Ayla, Lisa, Arnout, Tariq (van Haag atletiek) en Arco (van Atletiek Maastricht/Eindhoven ofzo) en als laatste invaller nog Monique. Een gezellig en wisselend samengesteld team –Arnout, Tariq en ik waren de bikkels die twee dagen konden volbrengen ;-). Daarnaast had Bas zijn C-junioren, Eva, Nikki Kas en Rens, ingeschakeld om zijn team vol te maken. Het Phoenix-gehalte bij de ploegenmeerkamp werd hierdoor tot redelijke hoogte gebracht.

Beide dagen begonnen eerst met de wedstrijdonderdelen en werden afgesloten met de ludieke onderdelen. Op de zaterdagmiddag was het eerst de beurt aan de 100 meter sprinters. In de herenserie teamloze Daniel mooi naar de overwinning in een nieuw pr van 11.37.



Daarnaast konden Bas en Arnout ook mooi meekomen. In de damesserie liep ikzelf naar een (soort van) pr van 13.41. Eva liep ook naar een mooie tijd van 13.80 en werd knap derde tussen de senioren. Vlak daarna mochten de kogelstoters beginnen. Ayla wierp een supermooi pr van 9.99, hoe krijg je het voor elkaar ;-). Kas lukte het wel over de 10 te werpen.

Rens was de enige Phoenixiër die tweemaal een poging over de waterbak van de 1000 meter steeple durfde te wagen. Hij liep dan ook zeer goed, sneller dan zijn pr op de 1000 vlak! Bij het verspringen werden er vervolgens geen pr's gebroken, al kwamen Kas en Eva erg dichtbij! Bas en ik mochten in de bloedhitte een rondje om de baan heenlopen.

Na deze serieuze bezigheden, mochten we ons eindelijk uitleven: de ludieke onderdelen gingen beginnen! Allereerst waren er 3 rondes touwtrekken, waarbij het C-junioren team een beetje last had van ondergewicht. Maar gelukkig stonden voor hen waren de andere onderdelen: blaaspijp schieten, yahtzee (dobbelen en lopen) en frisbeegolf ook prima te doen! Met yahtzee hadden ze wel heel veel geluk!



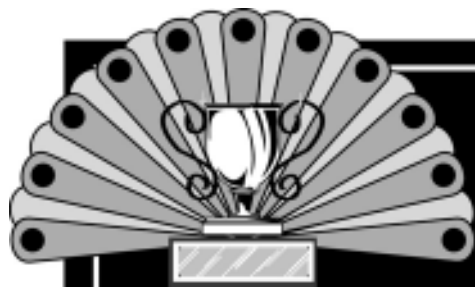
Na dit inspannende dagje konden we een lekkere maaltijd ophalen en ons 's avonds helemaal uitleven op de zeer leuke 'sunglasses at night' party!

Veel nachtrust kregen we echter niet. De zondagochtend moesten we om half 11 weer present zijn volgens het chrono. Helaas verstoorde plaatselijk noodweer het chronoloog en werd het hoogspringen geschrapt. De andere onderdelen gingen wel gewoon door. Lisa won hierbij mooi de 200m en Rens behaalde op de 800m zijn 2e pr van het weekend. Als afsluiting werd de Zweedse estafette gelopen.

Hierna mochten we weer door naar de ludieke onderdelen! Nu stonden er Afrikaans waterdragen, eieren wippen, het wereldbolspel en als topper levend sjoelen op het programma. Vooral het levend sjoelen was hilarisch! Voor een impressie van de onderdelen verwijs ik jullie door naar de foto's ;-)!

Uiteindelijk is het Hakuna MATATA team nog 3e geworden! De C-junioren (plus Bas) vielen hierdoor net buiten het ereschavot. Maar ook zij hadden een supermooi en gezellig weekend al op zak!

Maaïke Groendijk



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW
SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

Dit jaar was het Nederlands Studenten Kampioenschap Teams onderdeel van het GNSK (Groot Nederlands Studenten Kampioenschap). Om die reden was het dit jaar op een vrijdag in Groningen.

Misschien was dat wel de reden van de mindere deelname, maar dat mocht onze pret niet drukken. Als ploegleider was ik heel blij met de damens en minder met de heren want in de laatste week zag ik mijn team van 15 man naar 6 slinken.

Van die 6 waren er 2 niet helemaal fit en 1 had nog nooit een atletiekwedstrijd gedaan. De vrouwen hadden helaas ook te maken met afzeggingen maar die hadden daarvoor wel vervanging in de vorm van twee toptletes van GAC (*GAC-Hilversum, red.*).

De wedstrijd begon niet optimaal. Op de 4x100m zagen de vrouwen op de laatste 10 meter hun slotloopster ingehaald worden en de heren werden gediskwalificeerd door een foute laatste wissel. Maar toen begon het te lopen en de punten stroomden binnen. Bij de dames winst op de 100 horde en op ver waar de mannen de winst opeisten bij de 110 horde en de 100m. Zou het dan toch nog kunnen?

Halverwege de wedstrijd werden we nog even opgeschrikt door bizarre tijden op de 400 en de 200. Maar dat bleek een kinkje in de kabel bij de ET waardoor die afstanden bij de mannen handtijden hebben gekregen.

De ontknoping bleek extreem spannend te worden en vereiste veel rekenwerk waardoor eerst het ludiek onderdeel afgewerkt werd. Marnix, Liesbeth, Maaike en ik gingen de uitdaging aan om met een skippybal tussen onze benen een estafette af te werken. En zowaar na de series overleefte te hebben waren we warm en wonnen we ook de finale wat ons een heerlijke half bevroren taart op leverde.



En dan .. het moment van de uitslagen. Eerst nog wat individuele prijzen van de sponsor om de spanning nog wat op te bouwen. Kirsten kreeg een tas omdat ze de 200m had gewonnen. Ayla een mooi paar sokken maat 44 omdat ze 2e was met speer en Marco een mooie pet voor zijn 3e plaats bij speer.

Het moment van de waarheid, eerst natuurlijk de vrouwen. Het was niet te geloven een gedeelde eerste plaats net als vorig jaar komt het er weer op aan wie heeft de meeste onderdelen gewonnen. Utrecht 4 en Groningen 5 dus net als vorig jaar 2e, maar wel weer een mooie 2e plaats met een dikke gouden rand.

De mannen achtten zich eigenlijk bij voorbaat kansloos voor het podium zeker na de dsq op de 4x100m maar gaande de wedstrijd ging het eigenlijk best lekker en behalve kogel was er elke keer een top 3 uitslag.

Eén voor één wordt de uitslag bekend gemaakt en we komen steeds dichterbij het podium. Maar het was toch onmogelijk want we misten 5 onderdelen. De nummer 4 wordt omgeroepen en ... het is niet onze teamnaam! We springen van vreugde en verbazing een gat in de lucht met 1 punt voorsprong zijn we 3e geworden echt bizar.

Een geweldig resultaat, een 2e en 3e plaats ... dat had niemand gedacht toen we 's morgens heel vroeg de trein in stapten. Na 1,5 uur wachten in de kou en veel telefoontjes kwam de bus die ons naar de locatie voor het eten bracht waar we genoten hebben van heerlijke pasta met groene drap en als afsluiting een welverdiend raketje.

Voor alle uitslagen: <http://www.vitalis.org/nskteams/?subj=wedstrijd&content=uitslagen>

Bas Jubels

In de CWT met.....

In het weekend van het Wereldrecordfestival zijn Frits Gerlach en Frank Bottenberg benoemd tot Lid van Verdienste van AV Phoenix. Hoog tijd om eens te vragen wat er in die tijd allemaal gebeurd is en in het zicht van het KNMI nam Frank zijn geschiedenis bij Phoenix nog eens door.

Hoe, en wanneer, ben je bij Phoenix terechtgekomen?

Dat is ergens in 1978 geweest. Ik studeerde nog en woonde in Woerden. Hardlopen deed ik als ondersteuning voor het boksen, waar ik twee keer in de week voor trainde. Hardlopen deed ik voor mijzelf. Een rondje vanuit huis. Hans van Mastwijk, die ik kende uit Woerden, was lid van Phoenix. Met hem ging ik mee naar de zaterdag training in het Panbos. Het lopen lag me wel en ik wilde er wel verder in gaan. Daarom werd ik lid van Phoenix. In 1979 ben ik Utrecht gaan wonen. Atletiek bleek mij meer te liggen dan het boksen. Ik ging baanwedstrijden lopen. Later heb ik mij meer op de wegatletiek toegelegd.

Wanneer ben je met atletiek begonnen?

In 1978. Ik heb de eerste jaren gesprint op de 100 en 200 meter. Later ben ik meer naar de langere afstanden opgeschoven. 400, 800 1500 meter. Uiteindelijk ben ik ook 5000 en 10.000 meters gaan lopen. De laatste 20 jaar loop ik uitsluitend op de weg, meestal een 10 km. en voor de afwisseling een 15 of een 21 km. Ik heb in al die tijd ook 3 marathons gelopen.

Wat is daarbij je favoriete onderdeel?

De laatste jaren vooral de langere afstanden: 10, 15 en 21 km. Tijdens zo'n wedstrijd gaat het vooral om lekker te lopen. Gemiddeld loop ik twee wedstrijden of trimlopen per maand, dat is het streven. Ik train ervoor om ze goed uit te kunnen lopen. Binnen een voor mij acceptabele tijd (de 10 km. rond de 45 min.). Ik probeer op de 10 km. weer rond de 42 minuten uit te komen, maar dat wil dit jaar niet erg lukken.

Wat vind je het leukste (als lid) van Phoenix?

Het enthousiasme voor de sport. Zelf train ik bij de MLA groep. We trainen serieus en we komen elkaar geregeld tegen bij wedstrijden. Die passie voor de sport vind ik mooi.

Nu met het 50 jarig bestaan merk je dat Phoenix ook een gemeenschap is, die in staat is die passie over te brengen naar anderen. Zie het wereldrecord festival, pure promotie van onze mooie sport. Je komt ook veel verschillende mensen tegen bij Phoenix, iedereen is op zijn eigen manier bezig met atletiek. Als recreant of als wedstrijdloper. Toch heeft Phoenix een eigen gezicht dat veel mensen aanspreekt en dat is erg positief.

Frank Bottenberg



Een Berekuilloop in 1993

Wat heb je sinds het begin van je lidmaatschap allemaal gedaan voor Phoenix?

Ik begon begin jaren '80 als contributiepenningmeester. Eind jaren '80 ben ik lid van het bestuur geworden. Ik zat toen in de organisatie van de Maliebaanloop. Na een paar jaar werd ik secretaris. Dat ben ik tot 1997 geweest. Ik was voorzitter van de stichting Groot Utrecht Running Circuit, een samenwerkingsverband van atletiekverenigingen uit Utrecht en omgeving, dat tot doel had de wegwedstrijden in de regio te promoten. De stichting is in 2006 opgeheven. Vanaf 1987 ben ik bij de Maliebaanloop betrokken geweest.

Ik ben een paar jaar weggeweest. Maar sinds 2004 in een nieuwe cwt (Commissie Wegwedstrijden en Trimlopen) weer volop bezig om van de Maliebaanloop een succes te maken. En sinds 1989 organiseren we de Berekuilloop. Op 13 september as. vieren we het 20 jarig bestaan.

Wat doe je op dit moment bij Phoenix?

Samen met de andere leden van de CWT ben ik bezig met de voorbereiding van de 25 ste Maliebaanloop op 18 oktober as. En ik doe samen met Frits, Maarten van Ommen, Simon van den Enden en Sander Kapinga de Berekuilloop. Op iedere tweede zondag van de maand (behalve in de zomermaanden (juli en augustus) en in oktober).

In de CWT met.....

Wat vind je het leukste van alle "werk" dat je bij Phoenix gedaan hebt?

De Maliebaanloop ongetwijfeld. Vooral de laatste jaren lijkt het niet op te kunnen. Waar ik 10 jaar geleden van droomde gebeurt nu. Grote aantallen deelnemers. We zijn de "in-crowd fase" ontstegen. Toch is ondanks de massaliteit de ongedwongen sfeer bewaard gebleven. We willen mensen loopplezier bieden tegen een redelijke prijs. Dat is onze kracht en veel lopers waarderen dat.

De Berekuilloop blijft ook leuk om te doen. Een laagdrempelig evenement, iedereen kan meedoen, dat met een paar vrijwilligers is op te zetten.

Een ander leuk "evenement" uit het verleden was de organisatie van het feest voor de 65 ste verjaardag van onze oud trainer en ere voorzitter Herman Verheul. Hij had niets in de gaten en op een gewone dinsdagse trainingsavond kwam een heel regiment leden en oud leden hem feliciteren in de kantine van atletiekbaan Overvecht compleet met taart en muziek. Daar keek hij van op.

Wat is je mooiste sportieve herinnering?

Dat is moeilijk te zeggen, want het zijn er zoveel. En er komt er soms een bij. De eerste gewonnen bokspartij in 1979 in een gymzaal in Purmerend. Stijf van de adrenaline kwam ik in de ring. Ik wilde winnen en het lukte.

Daarnaast mijn eerste marathon in Eindhoven. De eerste ronde (21 km.) ging te snel. Na 30 kilometer raakte de accu in hoog tempo leeg. Rond kilometer 37 was het knokken. Maar de laatste kilometer herpakte ik mijzelf en kwam ik uit op 3 uur 24 min. en 58 sec.

Ik had het lang uitgesteld die marathon, maar uiteindelijk in 1999 liep ik hem. En ruim binnen de 4 uur. Yes, I did it!

In 1985 of 1986 liep ik de halve van Egmond met 10 graden vorst en een strakke oostenwind. Het was koud En ik liep ook nog met blote benen. Maar eenmaal gestart merkte je daar weinig van. Het zweet bevroor in de vrieswind. Mannen kwamen met ijspegels aan hun hoofd door de finish. Ik deed er 1 uur, 24 minuten en nog wat over. Eigenlijk wel goed denk ik nu.

Een 10 kilometer op de baan. Ik geloof in 1986 of 1987. 25 rondjes zijn een barrière om te nemen. Samen met Dirk Veenvliet liep ik een lekker tempo. Ik finishte in 36 min. 16, een PR.

Er zijn er veel meer. De mooiste herinneringen zijn de wedstrijden waarin alles "klopt". Je pakt een tempo, iets boven je eigen vermogen.

Frank Bottenberg



Clubcross 2009; uiteraard met gele veters!

Dat tempo houdt je vast. Alles gaat vanzelf. Je komt in een "flow", zoals dat heet. Je overtreft jezelf. De essentie van iedere sport is jezelf overtreffen.

Frank, van harte gefeliciteerd met de benoeming tot "Lid van verdienste" en bedankt voor dit interview.

Bart Broex

STERMILES 1 JULI 2009

Er is flink gediscussieerd over wie hoeveel miles zou moeten krijgen, maar over de bonus voor de organisatie van het WR-festival waren we het snel eens. Er waren ook heel wat prestaties die zondermeer een flink pak miles verdienden, er waren ook heel wat prestaties die het ook waard waren maar uit al deze prestaties konden we er maar een paar kiezen...

Een ontelbaar stel Gouden miles

Voor **Angela, Marijke, Maartje, Christijn, Arjan, Daniël Fredo en Jasper** voor een prestatie die nooit vergeten zal worden. De prestatie van de WR-organisatie is zo buitenproportioneel dat opname in dit klassement, in welke vorm dan ook, hun prestatie geen recht doet....

10 miles

Wat is die man toch lekker bezig, je kunt zien dat het einde van het voetbalseizoen hem veel tijd en rust geeft en met resultaat. **Dennis Weijers** loopt een prachtige serie pr's, van 1500m in 3.52.05 tot 10000m 30.03.86 en op een tussenafstand gaat het ook al sneller dan ooit: 3000m in 8.23.73. En natuurlijk belonen we dat maximaal!

9 miles

De favoriete afstand van **Suzanna Landman** is dit jaar duidelijk: via een 800m in 2.14.18 gaat het in De Leidse Hout naar 2.12.35 en dat is een prachtig nieuw pr!

8 miles

Deze man houdt ook van rondjes rennen, 1 of 2, dat maakt niet uit als het maar steeds wat sneller gaat. En het lukt **Marnix Hebly** ook nog, een 800m in 1.52.70 (pr) en 2 maal een 400m in 49.37 en 49.14 (pr). Wat komt er nog?

7 miles

Maud van Alphen is de laatste tijd ook al zo lekker bezig, de 1500m ging al sneller dan ooit in 4.38.20 en op de 800m verbetert ze zich via 2.18.25 naar 2.17.11. Op naar het NK!

6 miles

Deze 1e jaars studente uit het zuiden traint nog niet zo heel lang mee, maar wat **Marjolein Frietman** liet op de trackmeeting zien... 5000m 18.46.73 (pr)

5 miles

Nog niet alle afstanden waren gelopen dit seizoen, dus daarom loopt **Dorien van der Schot** om het rijtje compleet te maken een pr op de 5000m (18.15.13) en vervolgt haar route op de baan met haar favoriete afstand de 1500m en jawel alweer een pr van 4.46.06. Dorien, what's next?

4 miles

De vorm begint te komen voor **Gilbert Wijntjens**. In de vorige editie al over 4.30 met de polsstok, deze keer weer een stukje hoger. En met zijn 4.40 verbetert hij niet alleen het clubrecord opnieuw, maar bewijst hij tevens de mannenploeg een grote dienst in de competitie. Nu goed herstellen en op naar die promotiewedstrijd!



3 miles

Zij kreeg niet de kans om zo bejubeld te worden omdat polshoog voor dames niet op het programma stond in de competitie. Maar de sprong van **Annemieke Dunnink** tijdens de trackmeeting van 22 mei was er niet veel minder om. Indoor was ze in februari al tot 3.35 gekomen, en dit keer verbeterde ze haar pr tot 3.40 waarmee ze nu landelijk 5e staat. Op naar het outdoor-clubrecord van Esther vd Pol uit 2004? (3.51)

2 miles

Hij moest het helemaal alleen doen op 14 juni. **Gerard Cornelissen** kwam helemaal over uit Noorwegen om tegen Bernard te gaan strijden op het NK 10.000m voor masters 35+. Wie zou de snelste zijn? Maar Bernard was geblesseed en Gerard moest alleen op kop, 25 lange warme rondjes. Dat is wel wat anders dan dat koele Noorwegen. Maar hij deed het toch maar even, was de rest van het veld de baas en finishte na 31.21.84 en slechts 7 sec. boven zijn beste 10 km-tijd (weg)

1 mile

Oh wat is dat lastig, die laatste mile. Want maar liefst 3 atleten die ervoor in aanmerking komen, liepen de vorige keer ook al net de miles mis. Tja, dan maar alle drie! Want zowel **Lorraine Ravestein** (3000m 10.47.74 en 1500m 4.56.74) als **Leon Graumans** (1500m 4.31.27 en 800m 2.11.69) als **Ad Buijs** (1500m 4.42.53, CR) zijn al maanden erg lekker aan het lopen.

En geloof het of niet, niet alleen deze helden hebben hun beste beetje vóór gezet (of omhoog gegooid). Vele anderen volgen op korte afstand. Ja, daar zijn zelfs Nederlandse kampioenen bij. De eervolle vermeldingen:

Saskia van Vugt: weer een titel op 10.000m (36.41.01) niet superspeedy maar hopelijk gauw weer hersteld!
Lia Wijnberger: 1500m 5.04.85 (pr, cr) en winst op het NK Masters over 5000m (18.43.81)

Simon van den Enden is snel op 1500m (4.20.98 en 4.20.04, dat is ook nog een nieuw pr)

Jeroen Sengers springt ver naar 6.02; ook hij wint het NK Masters

Jeroen Witteveen loopt vaak en steeds wat sneller:

100m in 11.82, 11.74 en 11.66 (allemaal wel teveel rw)

Peter Jellema, sneller waren de H50+ nooit:

100m 13.08 - 12.91 - 12.82 (CR H50+)

Pascale Schure: 100m 13.64 (cr D35+ en pr-evenaring)

Maike Groendijk: 7-kamp 3578 (pr)

Daniël Godefrooij: 100m 11.47 en 11.37 (de laatste zonder windmeting) en 200m 23.59

Kasper Kerver: 5000m 18.14.43 (pr)

Klaas Huijbregts: 10 km 39.30 (die 40 zat er al heel lang in!)

Sieger de Blok: 10 km 38.57 (pr)

Stermiles 2009	Oud	Nieuw	Stand
Dorien van der Schot	25	5	30
Dennis Weijers	16	10	26
Lia Wijnberger	22		22
Saskia van Vugt	20		20
Marnix Hebly	8	8	16
Suzanna Landman	7	9	16
Maud van Alphen	8	7	15
Ayla Snoeys	9		9
Bernard te Boekhorst	8		8

Sander van Alphen	8		8
Iris Kamp	7		7
Simon van den Enden	7		7
Jannet Vermeulen	7		7
Gilbert Wijntjens	3	4	7
Dennis van Doorn	6		6
Ad Buijs	5	1	6
Marjolein Frietman		6	6
Liesbeth van Leeuwen	5		5
Chantal van der Krogt	4		4
Werner Andrea	4		4
Gerard Cornelissen	2	2	4
Marcel Kwakkel	3		3
Annemieke Dunnink		3	3
Daniël Godefrooij	2		2
Monique van Schip	2		2
Lorraine Ravenstein		1	1
Leon Graumans		1	1
Pascale Schure	0,5		0,5
Peter Jellema	0,5		0,5



**Loodgieters-
Verwarmings en
Dakdekkersbedrijf**

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

UITSLAGEN!

5-4-2009 Sloterplasloop Amsterdam

hsen
10km 7 Jaap Vink 37.26

5-4-2009 Drutenloop Druten

dscn
5km 1 Saskia van Vugt 17.24

5-4-2009 RTV Rijnmondloop Rotterdam

hsen
10km 76 Roland Boontje 40.41

18-4-2009 Geinloop Amsterdam

d50
10km 1 Jannet Vermeulen 44.11

19-4-2009 Nike City Run Hilvarenbeek

hsen
10km 22 Marcel Kwakkel 35.64

9-5-2009 Kaaientloop Oosterhout

dscn
5km 1 Saskia van Vugt 17.22

12-5-2009 Kanada Rondt Oslo (N)

h35
12,04km Gerard Cornelissen 41.13

12-5-2009 Zomeravondcup (2) Utrecht

d45
10km 1 Marijke Kroon 47.18

h35
10km 5 Dennis van Doorn 38.00
10km 7 Jacco den Hollander 40.31

h40
10km 6 Edwin Marquart 39.21
10km 13 Arie Maat 41.08

h45
10km 6 Bert Kamphorst 39.11

h50
10km 18 Frank Bottenberg 45.33

h55
10km 1 Wim van Teutem 39.39

hsen
10km Sieger de Blok 38.57
10km Werner Halter 41.26
10km Klaas Huijbrechts 41.56

16-5-2009 Pleinloop Kaatsheuvel

d40
10km 1 Lia Wijnberger 38.45

17-5-2009 Seniorencompetitie (2) 2e div. Drachten

door Peter Verburg
Heb je zelf uitlagen die het
vermelden waard zijn?

Mail deze dan naar
<peter.a.verburg@gmail.com.>



d35

100m 15 Iris Steverink 14.20

dscn

100m 18 Esther Waij 15.30

200m 6 Maud van Alphen 28.09 p

200m 16 Esther Waij 31.87

400m 2 Suzanna Landman 60.90

800m 2 Maud van Alphen 2.18.25 p

3000m 1 Saskia van Vugt 10.07.83

400mhrd_76 5 Maaïke Groendijk 75.63 p

ver 7 Maaïke Groendijk 4.53

hoog 10 Mirthe Muilwijk 1.40

hink 7 Rebecca van Baalen 8.95

pols 1 Annemieke Dunnink 3.20 p

kogel_4 12 Rebecca van Baalen 8.08

kogel_4 6 Ayla Snoeys 9.89

discus_1 7 Mirthe Muilwijk 22.63

speer_600 4 Ayla Snoeys 34.66

4x100m Iris, Maaïke, Mirthe, Suzanna

diskw. 8030

totaal 6 Phoenix dscn

landelijk 11e

h35

100m 4 Werner Andrea 11.55

200m 2 Werner Andrea 22.97

1500m 10 Michiel Mooibroek 4.19.73

3000mst_91 3 Bernard te Boekhorst 10.12.09

kogel_7 10 Jeroen Sengers 10.39

h45

discus_2 9 Peter Verburg 29.32

hsen

100m 4 Daniël Godefrooij 11.55

200m 6 Bas Jubels 23.48

400m 2 Marnix Hebly 49.37 5e AT

400m 10 Bas Jubels 52.17

1500m 3 Dennis Weijers 3.59.90

400mhrd_91 6 Arnout Smit 61.74

ver 5 Gilbert Wijntjens 6.29

hoog 10 Onno Harmens 1.70

kogel_7 12 Gilbert Wijntjens 9.58 p

4x100m 1 Daniel, Werner, Bas, Marnix 43.50

totaal 3 Phoenix hsen 7469

landelijk 8e

17-5-2009 DSB Bank Marathon Hoorn

d50					21-5-2009	NSK Baan	Nijmegen		
10km	5	Jannet Vermeulen	44.56		d50				
					100m	Maaïke Groendijk	13.56	2,4	
<u>17-5-2009</u>		<u>Seniorencompetitie (2) 3e div. Zeist</u>			1500m	1 Saskia van Vugt	4.51.32		
d50					5000m	1 Saskia van Vugt	17.47.26		
100m		Vera Teepe (ma)	14.71	-0,8	5000m	4 Marijke Dijkstra	19.07.34	p	
400m		Evelien van Schijndel	63.68	p	ver	Maaïke Groendijk	4.73	4,0	
3000m		Lorraine Ravenstein	10.47.74		hoog	Maaïke Groendijk	1.40	p	
3000m		Marijke Dijkstra	11.20.89		discus_1	Maaïke van Oort	17.70	p	
400mhrd_76		Mieke Baldé (d35)	76.50		speer_600	Maaïke Groendijk	26.25		
ver		Vera Teepe (ma)	4.42		speer_600	Ayla Snoeys	34.80		
kogel_4		Maaïke van Oort	6.92		hsen				
kogel_4		Mieke Baldé (d35)	6.82		100m	Daniël Godefrooij	11.50	2,1	
discus_1		Maaïke van Oort	18.89		100m	Daniël Godefrooij	11.50	3,5	
4x100m		Phoenix d50	56.47		100m	Jeroen Witteveen	11.82	2,1	
totaal	13	Phoenix d50	4478		100m	Rogier Overkamp	12.42	p	
hsen					100m	Peter Paul Harks	12.84	2,1	
100m		Jeroen Witteveen	12.21	-0,3	200m	Bas Jubels	23.80	3,9	
100m		Peter Paul Harks	12.86	-1,0	200m	Rogier Overkamp	24.73	3,9	
200m		Jeroen Witteveen	24.51	-2,0	400m	Bas Jubels	53.69	serie	
400m		Simon van den Enden	56.55		400m	Bas Jubels	52.41	hf	
1500m		Maarten van Ommen	4.21.37		400m	8 Bas Jubels	52.38	fin.	
1500m		Leon Graumans	4.34.07	p	800m	1 Marnix Hebly	1.55.55		
400mhrd_91		Simon van den Enden	71.89		5000m	1 Dennis Weijers	14.58.41		
ver		Rogier Overkamp	5.63		ver	Rogier Overkamp	5.71	4,0	
kogel_7		Marc Vissers	7.96		ma				
kogel_7		Joris Meesters	7.60		100m	Vera Teepe	13.99	7,5	
discus_2		Marc Vissers	25.59		ver	Vera Teepe	4.18	1,6	
4x100m		Phoenix hsen	49.26						
					21-5-2009	Harry Schulting Games	Vught		
<u>18-5-2009</u>		<u>Marikenloop</u>			h45				
d35					3000m	Chris Daanen	10.02.46		
10km	87	Martine Nagelkerke	52.07						
10km	105	Anneke Ossendrijver	53.01	p	<u>22-5-2009</u>	<u>Track Meeting (2)</u>	<u>Utrecht-0.</u>		
d50					d50				
5km	27	Nienke van Pijkeren	21.32		800m	1 Jannet Vermeulen	2.44.25		
5km	40	Ineke Deelen	22.23		kogel_3	1 Jannet Vermeulen	6.45	p	
					d50				
<u>19-5-2009</u>		<u>Åpningsstevne</u>			100m	8 Evelien van Schijndel	14.29	p	
h35					800m	2 Dorien van der Schot	2.25.54	p	
3000m		Gerard Cornelissen	8.51.35		1500m	2 Maud van Alphen	4.38.10	p	
					1500m	7 Lorraine Ravenstein	4.58.67	p	
<u>1-5-2009</u>		<u>Golden Ten Loop</u>			pols	1 Annemieke Dunnink	3.40	p	
h40					h35				
10km	8	Frank Staal	36.35		100m	1 Rob Rolvink	11.66	1,7	
					5000m	3 Dennis van Doorn	17.33.19		
<u>21-5-2009</u>		<u>Goudse Kaas en</u>			h55				
d50					5000m	2 Wim van Teutem	18.46.02		
200m		Jannet Vermeulen	34.31	p	hsen				
400m		Jannet Vermeulen	75.79		100m	5 Jeroen Witteveen	11.74	2,4	
ver		Jannet Vermeulen	3.58		800m	8 Jesse Kayser	1.59.68		
hoog		Jannet Vermeulen	1.16		800m	17 Jasper Commandeur	2.08.75		

UITSLAGEN!

1500m	8	Simon van den Enden	4.20.98	p	29-5-2009	Global Athletics	Nijmegen
1500m	13	Leon Graumans	4.31.27	p	hsen		
5000m	17	Marcel Kwakkel	17.19.50	p	3000m	Dennis Weijers	8.23.73 p
5000m	22	Kasper Kerver	18.14.43	p			
ver	1	Arnout Smit	5.89	0,1	31-5-2009	Baanwedstrijd	Barendrecht
discus_2	8	Marc Vissers	25.84		dsen		
ja					800m	Saskia van Vugt	2.25.62
1500m	8	Thierry van Bente	4.41.65		h45		
1500m	10	Joerie Gennisse	4.45.08	p	800m	Chris Daanen	2.15.00
ma							
5000m	2	Marjolein Frietman	18.46.73		1-6-2009	Pinkstermeerkamp	Amstelveen
					dsen		
23-5-2009		Flynth Recordwedstrijden	Hoorn		200m	Maaïke Groendijk	28.17
dsen					800m	Maaïke Groendijk	2.30.27
800m		Suzanna Landman	2.14.82	2e AT	100mhrd_84	Maaïke Groendijk	18.53
hsen					ver	Maaïke Groendijk	4.75
100m		Daniël Godefrooij	11.57	-0,2	hoog	Maaïke Groendijk	1.45 p
					kogel_4	Maaïke Groendijk	7.68
24-5-2009		The Hague Royal Ten	Den Haag		speer_600	Maaïke Groendijk	25.96
h50					zevenkamp	Maaïke Groendijk	3578 p
10km	1	Ad Buijs	36.36				
					1-6-2009	Pinksterwedstrijden	Hulst
24-5-2009		Nordic Challenge	Oslo (N)		dsen		
h35					1500m	Suzanna Landman	4.49.32
10.000m		Gerard Cornelissen	31.26.47	p	1500m	Lorraine Ravenstein	4.56.74 p
					hsen		
24-5-2009		Pim Mulierloop	Santpoort		800m	Marnix Hebly	1.53.68
d50							
15km	1	Jannet Vermeulen	1u09.10		3-6-2009	Tartletos Loopala	Wageningen
					dsen		
27-5-2009		InstuifLeiden			5000m	Saskia van Vugt	17.12.18
dsen					h45		
800m		Chantal van der Krogt	2.22.93		5000m	Chris Daanen	17.37.42
800m		Evelien van Schijndel	2.31.39	p	hsen		
hsen					5000m	Maarten van Ommen	16.22.22
800m		Marcel Kwakkel	2.12.26	p			
					5-6-2009	NSK Teams	Groningen
27-5-2009		Zomeravoncup (3)	Utrecht		dsen		
dsen					100m	Maaïke Groendijk	13.77
10km	2	Marijke Dijkstra	40.35		400m	Renée Wijntjens	66.31
h40					hoog	Maaïke Groendijk	1.45 p
10km	4	Edwin Marquart	38.53		kogel_4	Maaïke van Oort	6.57 p
10km	10	Arie Maat	39.53		kogel_4	Ayla Snoeys	9.51
h50					speer_600	Maaïke van Oort	11.27 p
10km	12	Frank Bottenberg	45.57		speer_600	Ayla Snoeys	35.32
h55					hsen		
10km	1	Wim van Teutem	39.37		100m	1 Marnix Hebly	11.48 p
hsen					200m	Bas Jubels	24.0
10km	15	Klaas Huijbrechts	40.04		400m	Bas Jubels	53.1
					kogel_7	Peter Paul Harks	7.21 p
					kogel_7	Maarten Walter	8.96 p
					ma		

100m	Vera Teepe	14.56		10-6-2009	Zomeravondcup (4)	Utrecht
ver	Vera Teepe	4.21				
						h35
				10km	5	Dimitri Grigoriadis 51.13
						h40
				10km	8	Arie Maat 40.47
5-6-2009	<u>InstuifHuizen</u>					h45
d40				10km	10	Paul Kommeren 41.37
3000m	Lia Wijnberger	11.04.01				h50
d50				10km	14	Frank Bottenberg 44.07
3000m	Jannet Vermeulen	12.09.19				hsen
d5en				10km	3	Maarten van Ommen 34.05
3000m	Dorien van der Schot	10.15.93	p	10km	11	Klaas Huijbrechts 39.30
3000m	Marjolein Secrève	11.41.15				
h35						
100m	Werner Andrea	11.72	-0,3			
3000m	Dennis van Doorn	10.07.62		12-6-2009	<u>Goudse Kaas en</u>	<u>Gouda</u>
h55						h40
3000m	Ad Buijs	10.05.49		3000m		Frank Staal 9.53.53
3000m	Wim van Teutem	11.10.35				hsen
				3000m		Marcel Kwakkel 9.51.84 p
5-6-2009	<u>Chase4Run</u>					
				13-6-2009	<u>Gouden Spike</u>	<u>Leiden</u>
hsen						hsen
100m	Daniël Godefrooij	11.95	-2,3	d5en		
1000m	Simon van den Enden	2.44.92		800m		Suzanna Landman 2.12.35 p
1000m	Marcel Kwakkel	2.52.97		1500m		Maud van Alphen 4.42.22
						hsen
6-6-2009	<u>Cuneraloop</u>			800m		Marnix Hebly 1.52.70 p
hsen						
5km	5	Jaap Vink	18.03	13-6-2009	<u>Track Meeting (3)</u>	<u>Utrecht-0.</u>
						d35
7-6-2009	<u>B-competitie (2)</u>			400m		Monique van Schip 67.67
jb						d5en
100m	2	Lars van Dee	11.79	800m		Chantal van der Krogt 2.24.58
ver		Devin van Houten	4.83	100mhrd_84		Mirthe Muilwijk 19.54 -1,8
discus_1,5		Devin van Houten	21.81	hoog		Mirthe Muilwijk 1.40
speer_700		Lars van Dee	19.88	kogel_4		Maaïke Groendijk 7.70
totaal		Phoenix jb	3698	speer_600		Mirthe Muilwijk 23.98
4x100m		Phoenix jb	53.25	speer_600		Ayla Snoeys 36.26
mb						h35
100m		Eva Boot	14.16	100m		Rob Rolvink 11.66
400m		Roos Post	73.30	200m		Rob Rolvink 23.64 0,6
100mhrd_76		Kiki Kamphorst	17.40			h45
ver		Nikki Minjon	3.86	3000m		Chris Daanen 9.42.26
hoog		Kiki Kamphorst	1.40			hsen
kogel_3		Roos Post	7.76	100m		Daniël Godefrooij 11.47 1,1
totaal		Phoenix mb	3939	100m		Jeroen Witteveen 12.06 0,2
4x100m		Phoenix mb	54.02	200m		Jeroen Witteveen 24.20 0,1
				200m		Rogier Overkamp 24.60 p
				1500m		Ruben Jongkind 4.39.68
10-6-2009	<u>Deltion IJsseldeltacircuit (4)</u>			3000m		Jaap Vink 10.08.61
h35				ver		Rogier Overkamp 5.74 p
100m	Werner Andrea	11.55	1,7			
				14-6-2009	<u>NK Masters</u>	<u>Oosterhout</u>
						d35

UITSLAGEN!

100m d40	2	Pascale Schure	13.76	-0,1	100m	Kirsten Rutten	14.58	-0,4
5000m h35	1	Lia Wijnberger	18.43.81		200m	Lisa Kruisheer	27.59	-2,2
ver h50	1	Jeroen Sengers	6.02	1,1	200m	Evelien van Schijndel	28.80	-2,2
100m		Peter Jellema	12.91	1,9	400m	2 Suzanna Landman	59.76	p
100m	5	Peter Jellema	13.08	-2,3	400m	Chantal van der Krogt	61.36	
<u>14-6-2009 NK 10.000m</u>					1500m	1 Dorien van der Schot	4.46.06	p
dsen					100mhrd_84	Lisa Kruisheer	16.57	-0,1
10.000m	1	Saskia van Vugt	36.41.01		100mhrd_84	Mirthe Muilwijk	18.83	p
h35					ver	Maaike Groendijk	4.78	0,4
10.000m	1	Gerard Cornelissen	31.21.84	p	hoog	Mirthe Muilwijk	1.40	
h55					hoog	Ayla Snoeys	1.60	
10.000m	2	Ad Buijs	37.17.25		kogel_4	Kirsten Rutten	8.84	
10.000m	3	Wim van Teutem	41.24.33		kogel_4	Iris Steverink (d35)	8.01	
hsen					speer_600	Ayla Snoeys	34.10	
10.000m	5	Dennis Weijers	30.03.86	5e AT	kogelsl_4	Iris Steverink (d35)	22.10	
10.000m		Simon van den Enden	37.08.68		Zw. estafette	Suzanna, Dorien, Maaike, Lisa	2.27.7	
dsen					totaal	5 Phoenix dsen	7359	
100m		Maaike Groendijk	13.41		hsen			
200m		Lisa Kruisheer	27.0		100m	Daniël Godefrooij	11.61	
400m		Maaike Groendijk	64.12		200m	2 Werner Andrea (h35)	22.88	-2,5
kogel_4		Ayla Snoeys	9.99	p	200m	Arnout Smit	24.13	-2,5
hsen					400m	Bas Jubels	52.11	
100m		Daniël Godefrooij	11.37	p	800m	1 Marnix Hebly	1.52.75	
100m		Bas Jubels	11.72		5000m	1 Dennis Weijers	14.43.66	
100m		Arnout Smit	12.01		5000m	Simon van den Enden	17.11.58	
200m		Bas Jubels	23.1		110mhrd_106	Arnout Smit	16.05	2,2
200m		Arnout Smit	24.1		ver	2 Gilbert Wijntjens	6.59	
400m		Bas Jubels	53.03		hoog	Onno Harmens	1.75	
ver		Arnout Smit	6.06		hink	Onno Harmens	11.26	
mb					pols	1 Gilbert Wijntjens	4.40	CR
ver		Roos Post	3.78		kogel_7	Frank van Gasteren	11.00	
kogel_3		Roos Post	8.15	p	kogel_7	Jeroen Sengers (h35)	10.56	
<u>14-6-2009 Amersfoort 750</u>					discus_2	Peter Verburg (h45)	28.62	
d45					speer_800	Sjoerd Pater	38.38	
halve	23	Mayke Verweij	2u08.52		Zw. estafette 2	Marnix, Werner, Bas, Daniel	1.58.9	
d50					totaal	2 Phoenix hsen	9793	
halve	7	Liesbeth Waltz	2u01.39		landelijk 8e, naar finale			
h45					<u>21-6-2009 Seniorencompetitie (3) 3e div. Huizen</u>			
halve	493	Kees de Jong	1u48.02		hsen			
h50					100m	Jeroen Witteveen	11.66	2,2
halve	45	Henk Tennekes	2u08.37		200m	Jeroen Witteveen	24.32	1,9
h55					400m	Rafaël van der Steen (ja)	52.75	
10km	11	Wim-Jan Schippers	60.18		800m	Marcel Kwakkel	2.08.70	p
<u>21-6-2009 Seniorencompetitie (3) 2e div. Harderwijk</u>					800m	Leon Graumans	2.12.01	p
dsen					5000m	Dennis van Doorn (h35)	17.48.89	
100m		Maaike Groendijk	13.51	p	discus_2	Marc Vissers	25.48	
					speer_800	Marc Vissers	20.65	

<u>26-6-2009 Track Meeting Wageningen</u>				<u>28-6-2009 Masterscompetitie (2) Zwolle</u>			
d40				d35			
1500m	Lia Wijnberger	5.04.85	p	100m	Pascale Schure	13.64	p
d50m				100m	Mieke Baldé	15.50	-2,3
5000m	Dorien van der Schot	18.15.13	p	800m	Monique van Schip	2.33.02	
h55				3000m	Mieke Baldé	12.47.91	
1500m	Wim van Teutem	5.12.48		ver	Pascale Schure	4.13	
hsen				hoog	Monique van Schip	1.50	
1500m	Simon van den Enden	4.20.04	p	kogel_4	Iris Steverink	7.87	
5000m	Jaap Vink	17.45.46		discus_1	Iris Steverink	19.78	
				4x100m	Iris, Pascale, Monique, Mieke	56.59	
<u>27-6-2009 Lingewaalloop Herwijnen</u>				totaal	2	Phoenix d35	4003
d45				Landelijk 4e na twee wedstrijden, naar finale.			
10km	Marijke Kroon	48.18		h35			
hsen				100m	Martijn de Lange	11.78	-1,0
10km	Michiel Mooibroek	35.31		400m	Chris Daanen	60.49	
<u>27-6-2009 Keien Meeting Uden</u>				800m	Peter Gisberts	2.13.52	
d50m				1500m	Frank Staal	4.33.95	
400m	Suzanna Landman	59.13	P	1500m	Ad Buijs	4.42.53	
6e AT				5000m	Edwin Marquart	18.40.46	
800m	Maud van Alphen	2.17.11	p	5000m	Wim van Teutem	20.14.60	
h55				ver	Jeroen Sengers	4.17	
5000m	Ad Buijs	17.52.53		hoog	Jeroen Sengers	1.65	
hsen				kogel_7	Peter Verburg	9.57	
100m	Daniël Godefrooij	11.56	1,0	discus_2	Peter Verburg	28.68	
200m	Daniël Godefrooij	23.59	1,1	speer_800	Chris Daanen	26.20	
200m	Bas Jubels	23.92	1,1	Zw. estafette	Chris, Frank, Martijn, Peter V.	2.22.58	
400m	Marnix Hebly	49.14	P, 4e AT	totaal	4	Phoenix h35	5872
400m	Bas Jubels	54.17		Landelijk 5e na twee wedstrijden, naar finale.			
1500m	Dennis Weijers	3.52.05	P, 7e AT	<u>2-7-2009 Ijsseldelta-baancircuit (5) Dronten</u>			
4x100m	Daniel, Marnix, Bas, Jeroen	44.16		h35			
<u>28-6-2009 Rob Druppers Games Nieuwegein</u>				100m	Werner Andrea	11.37	0,9
d50m				<u>3-7-2009 InstuifApeldoorn</u>			
200m	Maaïke Groendijk	28.11	-0,1	d50m			
h50				1500m	Dorien van der Schot	4.49.89	
100m	Peter Jellema	12.82	1,6	h40			
hsen				3000m	Edwin Marquart	10.37.59	
100m	Marnix Hebly	11.58	1,6	h45			
100m	Bas Jubels	11.67	2,5	3000m	Chris Daanen	9.38.04	
100m	Marnix Hebly	11.84	-0,9	hsen			
100m	Bas Jubels	12.01	-0,9	3000m	Jaap Vink	10.00.67	
200m	Bas Jubels	23.55	0,5				
400m	Bas Jubels	52.63					
800m	Leon Graumans	2.11.69	p				
mb							
100m	Roos Post	14.65	p				
100m	Roos Post	14.47	p				
kogel_3	Roos Post	8.05					

OVERZICHT TRAINERS EN ACCOMODATIES

Sprint

Jeroen Sengers 06-13815968 (hoofdtrainer sprint) <j_tc_s@hotmail.com>

Technisch

Andre Verwei 030-2721434 (basisgroep do) <andreverwei@wishmail.net>
Fredo Schotanus 06-30093068 (basisgroep do) <fshotanus@hotmail.com>
Henk vd Lans 06-41884626 (horden) <spaarzorg@spaarzorg.nl>
Egbert vd Bol 030-2936842 (ver/hss/hoog) <egbert.van.den.bol@zonnet.nl>
Bram Kreykamp 06-23115343 (polshoog) <polshooginfo@avphoenix.nl>
Miriam Hentzen 06-24427142 (werpen) <miriamhentzen@hotmail.com>
Kees Betlem 030-6771798 (werpen) <werpinfo@avphoenix.nl>
Nader Shirazeh 06-20991676 (krachttraining) <naderlee2003@yahoo.com>
Daniel Godefrooij 06-24773639 (krachttraining) <daniel__god@hotmail.com>

Midden- & Lange Afstand

Herman Lenferink 06-53787190 (selectiegroep) <hlenferink@hetnet.nl>
Joost Borm 06-22480724 (400/800 wedstrijdgroep) <milainfo@avphoenix.nl>
Ruud van Suijdarn 030-2129788 (basiswedstrijdgroep) <ruudvansuijdarn@xs4all.nl>
Martijn Estor 06-13738861 (basiswedstrijdgroep) <estor@phil.uu.nl>

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

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

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Aziz Boucharb 030-2656538 (pup C ma)
Ernst Teule 06-41813225 (pup C ma)
Lisanne van Kouterik 030-2897935 (pup B ma, pup BC do)
Gerrieke Grootemarsink 030-2421638 (pup BC do)
Christijn Hesselink 0346-564859 (jun C ma)
Bas Jubels 06-14631616 (jun C ma)
Thierry van Bente 030-2628016 (pup B ma)
Chaya Friedhoff 030-2515510 (pup A1 ma en do)
Rebecca van Balen 06-42720303 (pup A1 ma)
Mirthe Muilwijk 06-23384361 (pup A1 do)
José van Dam 030-2931149 (pup A2 ma en do)
Sander van Alphen 030-2718635 (pup A2 ma)
Marijke Dijkstra 06-38223859 (pup A2 do)
Gijs Stevers 06-15861372 (jun D1 ma)
Elsa Martens 06-46260640 (jun D1 ma)
Rebecca van Balen 06-42720303 (jun D1 do)
Juliet de Barbanson 030-6912212 (jun D1 do)

Miriam Hentzen 06-24427142 (jun D2 ma en do)
Enno Verburg 0346-573717 (jun D2 ma)
Remi Reeders 06-48706354 (jun D2 ma)
Christijn Hesselink 0346-564859 (pup BC do)
Rafael vd Steen 030-2310485 (pup BC do)
Lisa Meurs 06-30645741 (jun C ma, jun D2 do)
Gilbert Wijntjens 06-23924380 (jun C do)
Werner Andrea 06-10124778 (jun C do)
Marloes Pleijte 06-48921480 (jun C do)
Aziz Boucharb 030-2656538 (jun B ma en do)
Mohamed Taj 06-44816947 (jun B ma)
Astrid Eijkelenboom 06-16502760 (invaltrainer)
Jannet Vermeulen 030-6665200 (invaltrainer)
Maaïke Groendijk 06-38481590 (invaltrainer)
Marijn Didderen 06-42803060 (invaltrainer)
Paul van Schaik 030-2445238 (invaltrainer)

Jeugd Differentiatie

Aziz Boucharb 030-2656538 (sprint woensdag) <boucharb@msn.com>
Danielle Verkade 030-6661936 (werpen woensdag) <danielle-martin@hetnet.nl>
Gilbert Wijntjens 06-23924380 (polsstok donderdag) <gilbertwijntjens@hotmail.com>
Arienne Vermeulen 030-6665200 (bostraining zaterdag) <ariannevermeulen@yahoo.com>
Henk vd Lans 06-41884626 (horden vrijdag) <spaarzorg@spaarzorg.nl>

ACCOMMODATIES

Atletiekbaan Overvecht, Franciscusdreef 4, Utrecht, tel. kantine 030-2862972

Atletiekbaan Maarschalkerweerd, Mytylweg 17, Utrecht, tel. beheerder 030-2862976, tel. SVDU 030-2512261

ZOMERTRAININGEN

van 1 april tot en met 31 oktober 2009

SPRINT / TECHNISCH

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Overvecht	19:15-21:00	Jeroen Sengers
	basisgroep	Overvecht	19:30-21:00	Marco Antonietti/Paul van Schaik/Bert van Eijk
	ver/hss/hoog polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Egbert van den Bol
Dinsdag	krachttraining	Overvecht	18:30-21:00	Bram Kreykamp
	400/800	Panbos Zeist	19:00-21:00*	Nader Shirazeh
Woensdag	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm
	werpen	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Henk vd Lans
Donderdag	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Miriam Hentzen
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Jeroen Sengers
Vrijdag	krachttraining zelfstandig	Overvecht	18:00-19:30	Andre Verwei/Fredo Schotanus
	krachttraining	Overvecht	20:00-21:30	Zelfstandig
	horden	Overvecht	19:00-21:00	Daniël Godefrooij
	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans

*Verzamelen om 18:45 uur bij de Museumlaan tegenover het Hooghe Huis

MIDDEN - & LANGE AFSTAND

Maandag	looptraining	Overvecht	19:00-21:00	selectiegroep - Herman Lenferink basisgroep - Joost Borm
Dinsdag	bostraining	Panbos Zeist	19:00-21:00*	Joost Borm/Ruud van Suijdam
Donderdag	looptraining**	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	selectiegroep - Herman Lenferink basisgroep - Ruud van Suijdam, Martijn Estor

* Verzamelen om 18:45 uur bij de Museumlaan tegenover het Hooghe Huis

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

RECREATIEF

Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	Marco Antonietti/Paul van Schaik/Bert van Eijk
Woensdag	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Karin Muzerie
	lange afstand	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Hanz vd Pol
Zaterdag	bostraining	Panbos Zeist **	09:15-10:45	Ruud Kamp/Marco Antonietti/Paul van Schaik

** Verzamelen om 9:00 uur bij de Museumlaan tegenover het Hooghe Huis

JEUGD

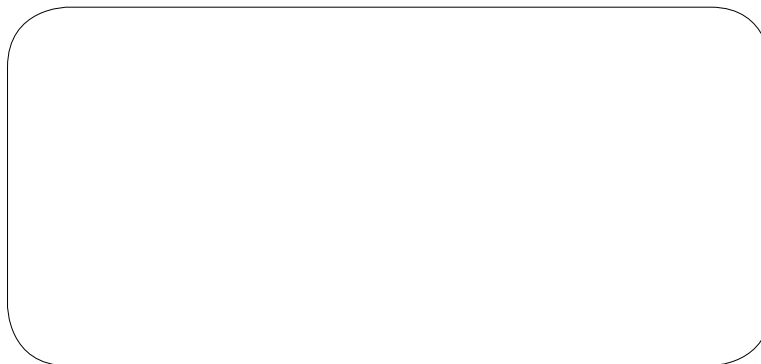
Maandag	baan (pup C/mini)	Overvecht	17:45-18:45	Aziz Boucharb, Ernst Teule	
	baan (pup B)	Overvecht	17:45-18:45	Lisanne van Kouterik, Thierry van Bente	
	baan (pup A 1e jaars)	Overvecht	17:45-18:45	Chaya Friedhoff, Rebecca van Balen	
	baan (pup A 2e jaars)	Overvecht	17:45-18:45	Jose van Dam, Sander van Alphen	
	baan (jun D 1e jaars)	Overvecht	17:30-19:00	Gijs Stevers, Elsa Martens	
	baan (jun D 2e jaars)	Overvecht	17:30-19:00	Miriam Hentzen, Enno Verburg, Remi Reeders	
	baan (jun C)	Overvecht	17:30-19:00	Christijn Hesselink, Bas Jubels, Lisa Meurs	
	baan (jun B)	Overvecht	19:00-20:30	Aziz Boucharb, Mohamed Taj	
	Woensdag	diff. polsstok jun B/C/D	Maarschalkerweerd	18:00-20:00	Gilbert Wijntjens
		diff. sprint jun B/C/D	Maarschalkerweerd	18:30-20:15	Aziz Boucharb
diff. werpen jun B/C/D		Maarschalkerweerd	18:30-20:15	Danielle Verkade	
Donderdag	baan (pup BC/mini)	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Lisanne van Kouterik, Gerrieke Grootemarsink	
	baan (pup BC/mini)	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Christijn Hesselink, Rafael vd Steen	
	baan (pup A 1e jaars)	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Chaya Friedhoff, Mirthe Muilwijk	
	baan (pup A 2e jaars)	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Jose van Dam, Marijke Dijkstra	
	baan (jun D 1e jaars)	Maarschalkerweerd	17:45-19:00	Rebecca van Balen, Juliet de Barbanson	
	baan (jun D 2e jaars)	Maarschalkerweerd	17:45-19:00	Miriam Hentzen, Lisa Meurs	
	baan (jun C)	Maarschalkerweerd	17:45-19:00	Gilbert Wijntjens, Werner Andrea, Marloes Pleijte	
	baan (jun B)	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Aziz Boucharb	
	Vrijdag	diff. horden jun B/C/D	Overvecht	17:30-19:00	Henk vd Lans
Zaterdag	bostraining jun B/C/D	Maarschalkerweerd	09:30-11:00	Arianne Vermeulen	

DRUKWERK



TPG Post

Port betaald
Port payé
Pays-Bas



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