

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



Topprestaties bij Competitie!

BESTUUR	Voorzitter : Edwin van den Berg 06-13156572 <voorzitter@avphoenix.nl> Secretaris : Mirjam Wingelaar 06-48383666 <secretaris@avphoenix.nl> Penningmeester : Renske Boot 06-46425994 <penningmeester@avphoenix.nl> Jeugd : vacant Recreanten : Lidwien Koot 06-24528036 <lidwienkoot@gmail.com> Wedstrijd : Bas Jubels 06-14631616 <bas.jubels@ziggo.nl>
COMMISSIES	Verenigingsmanager : Karola Mulder 06-13169375 <verenigingsmanager@avphoenix.nl> CWT : Marcel Kwakkel 06-18365485 <cwt@avphoenix.nl> Juniorencommissie : <junioren@avphoenix.nl> Materiaal : Peter Verburg 0346-573717 <tc@avphoenix.nl> Oudercommissie : Pauline Verburg 030-2368072 <paulineverburg@tiscali.nl> PR-coördinator : Mirjam Wingelaar 06-48383666 <pr@avphoenix.nl> Recreantencoördinator : Margriet Neuteboom 06-18294384 <recreantinfo@avphoenix.nl> Studentencommissie : Mirthe Mulwijk 06-23384361 <studentencie@avphoenix.nl> Technische commissie : Karola Mulder 06-13169375 <tc@avphoenix.nl> Trainingscoördinator Wedstrijdatl. : vacant Trainingscoördinator Recreanten : Mayke Verweij 030-2281541 <mayke44@xs4all.nl> Trainerscoördinator Jeugd : Leon Graumans 06-28742600 <jeugdinfo@avphoenix.nl> Vertrouwenspersoon : Ernestine Elkenbracht 030-2369690 <ernestine@elkenbracht.nl> Vrijwilligerscoördinator : Karola Mulder 06-13169375 <verenigingsmanager@avphoenix.nl> Websitatie : Michel Reij 030-2211808 <michel.reij@gmail.com> WOC : Govert van Eeten 030-2965539 <woc@avphoenix.nl>
SECRETARIAAT	A.M. van Schurmanstraat 24, 3521XD, Utrecht, 06-48383666, secretaris@avphoenix.nl (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)
WEDSTRIJD- INSCRJVING	Senioren: vacature , wsuit@avphoenix.nl . Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl . De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening 3321733 t.n.v. AV Phoenix, Zeist te worden overgemaakt.
WEDSTRIJDLICENTIE	Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 21,25, junioren EUR 13,25 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.
UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN	Peter Verburg 0346-573717 <peter.a.verburg@gmail.com> Recreanten: Margriet Neuteboom <recreantinfo@avphoenix.nl> Wedstrijd: Bas Jubels 06-14631616 <bas.jubels@ziggo.nl>
CLUBKLEDING	Alle clubkleding via Starshoe te Zeist (zie advertentie elders in clubblad)
MASSEURS	Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan René, Harnie, Jeske en Sara klaar in het Paviljoen van de SVDU op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor de masseurs (René de Soete, Harnie van Dijk, Jeske van Bruggen, Sara van der Stelt) kan wekelijks tot woensdagavond via < sportmassagemwr@gmail.com >
FYSIO	Liecke Blom is iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op de nieuwe atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in de fysio/massage ruimte in de krachtruimte. Je kunt ook mailen naar liecke@trias totaal.nl of bellen via via 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61, tel 030-2660662
LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE	Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen) Per kwartaal Machtiging Acceptgiro U-pas Pupillen EUR 36,00 EUR 38,50 gratis Junioren CD EUR 36,00 EUR 38,50 gratis Senioren /Jun AB EUR 46,50 EUR 48,50 EUR 23,25 Studenten EUR 36,00 (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 7x per jaar
oplage: 590

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

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

Redactie-adres

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

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

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

Coverfoto

Annemieke Dunnink
springt een nieuw clubrecord
van 3.70 m bij de competitie!

Op weg naar

Op moment van schrijven hebben de senioren competitieploegen net de derde en laatste competitieronde afgewerkt. Inmiddels is al bekend dat de heren mogen gaan strijden voor promotie!

Terwijl ikzelf mijn frustratie in bedwang probeer te houden in verband met een blessure denderet het wedstrijdscircuit maar voort. Trackmeetings, pupillen/juniorencompetities, nationale baancircuitwedstrijden, trimlopen, wegwedstrijden, nk's en nsk's, er komt maar geen eind aan! En ook de onophoudelijke regen van pr's, cr's en ja, zelfs nr's is onophoudelijk. Daarom staat dit Phoentje dan ook vol van de wedstrijdverslagen. Hulde voor al deze mooie prestaties!

Niet alleen op het gebied van wedstrijduitslagen heeft Phoenix zich geprofileerd de afgelopen maanden. Zoals altijd wil de club ook haar maatschappelijke betrokkenheid tonen. Zo komen de Eyof atletiekwedstrijden steeds dichterbij. Samen met U-Track en Hellas zorgt Phoenix voor een professionele en vlekkeloze wedstrijd waarin de sterren van morgen te bewonderen te zijn. En ook in de organisatie en uitvoering van de Eyof Side Events heeft Phoenix een actieve bijdrage geleverd. In samenwerking met de Achmea High Five Challenge hebben vele kinderen op een speelse wijze kennis gemaakt met atletiek en Phoenix. Dit soort activiteiten kunnen niet plaats vinden zonder vrijwilligers en we mogen dan ook trots zijn op alle deze inzet. Door ons gezamenlijk in te zetten maken we van de club de levendige vereniging die we zijn, en dat is geen vanzelfsprekendheid! Keep up the good work!

Laat je in dit Phoentje inspireren door alle mooie gebeurtenissen die de revue zijn gepasseerd zodat een volgend Phoentje wederom gevuld kan worden met mooie ontwikkelingen op het gebied van wedstrijduitslagen, trackmeetingsorganisaties, maatschappelijke betrokkenheid en veel atletiekplezier! Want om dat laatste draait het uiteindelijk allemaal. Iedereen op zijn of haar manier. En soms gebeurt het dat die bewustwording pas plaats vindt wanneer je tijdelijk een pas op de plaats moet maken door bijvoorbeeld een blessure. Ik denk dat het voor velen herkenbaar klinkt dat je vooral op die momenten je realiseert hoe veel voldoening en plezier je uit je sportbeoefening haalt. Hoewel een blessure flink balen is kan het echter wel voor een herwaardering van je sportbeoefeningen zorgen en je opnieuw inspireren naar beter, verder en hoger! Op naar een mooie zomer!

Leon Graumans

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

Vrijdag 16 augustus

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

<i>Algemene informatie</i>	2
<i>Redactioneel</i>	3
<i>Inhoudsopgave</i>	4
<i>Van de voorzitter</i>	5
<i>Activiteitenkalender / Nieuwe leden</i>	7
<i>Verjaardagen</i>	9
<i>Jeugdpagina's</i>	10
<i>Peters P'tjes Parade</i>	14
<i>Jeugduitslagen</i>	15
<i>Interview Herman Lenferink</i>	22
<i>Vrijwilligerscommissie</i>	22
<i>Overzicht vacatures</i>	23
<i>Langere verhalen</i>	26
<i>Saskia's Column</i>	30
<i>Langere verhalen</i>	31
<i>Stermiles</i>	32
<i>Uitslagen senioren</i>	33
<i>Overzicht trainers</i>	41
<i>Overzicht trainingen</i>	42

Nieuwe voorzitter

Witte rook voor wat betreft de zoektocht naar een nieuwe voorzitter: Wim van Teutem heeft zich bereid verklaard de Phoenix-kaar vanaf september te willen gaan trekken. Als bestuur zijn we hier zeer verguld mee, niet in het minst door de ervaring die Wim meeneemt. Wim loopt al bijna 10 jaar rond bij Phoenix in de wedstrijdgroep en heeft met zijn 2 inmiddels oudere kinderen de gang van pupil tot junior in de jeugdafdeling meegemaakt. In het dagelijks leven is Wim onderhandelaar bij een vakbond, althans nog even want in het najaar gaat hij met pensioen. Van de tijd die dan beschikbaar komt mag Phoenix voor een deel profiteren. Wim woont de bestuursvergaderingen al bij en het voorzitterschap zal in het najaar geleidelijk aan hem worden overgedragen. Een bestuurslid Jeugd hebben we nog niet kunnen vinden. Hierbij opnieuw een beroep op met name ouders van jeugdleden ook als je zelf niet beschikbaar bent horen we het graag horen we graag tips.

Regeling Sportimpuls

Na ampel beraad hebben wij besloten niet als trekker te fungeren voor de aanvraag van subsidie vanuit de zogeheten regeling Sportimpuls. Wel hebben wij meegetekend op een tweetal projecten. De eerste is een project om alle sportaanbieders in Overvecht-Noord meer onder de aandacht te brengen in de wijk Overvecht, de andere betreft het faciliteren van trainingen op scholen in het kader van structureel overgewicht. Van beide projecten wordt uitsluitend over de subsidie in augustus verwacht.

Start to Run en Run to the Start

In het voorjaar heeft Phoenix weer traditioneel meegedaan aan de Start to Run sessies op de 2 bekende locaties Overvecht en Berekuil. Deze keer waren het relatief kleine groepen waarvoor de oorzaak niet echt duidelijk was. Na een record aantal zaterdagdagen met slecht weer is er afgesloten met een 3km op Overvecht. Ook gaat Phoenix opnieuw deelgenomen aan Run to the Start-Zevenheuvelenloop, een voorbereidingsprogramma van 12 weken in samenwerking met de Atletiekunie. De eerste training begint op maandag 26 augustus om 19.30 uur op Overvecht

Competities en wedstrijden

Op diverse plekken is goed nieuws te melden van het competitie front. Bij de Masters wisten zowel de mannen als de vrouwen zich te plaatsen voor de finale op 8 september. Door deze dubbele plaatsing heeft de WOC de organisatie van de finale aangevraagd, op voorwaarde dat de betreffende Masters allemaal vrijwilliger zijn op de finale van de pupillencompetitie een week later, die de WOC ook al organiseert. Een uitstekende deal lijkt me. Bij de senioren hebben de mannen zich weten te

plaatsen voor de promotie/degradatiewedstrijd voor een plek in de 1e divisie, de vrouwen hebben het helaas niet niet gered. De mannen hebben zich geplaatst ondanks een aantal blessures bij de lopers, dus dat kan nog wat beloven in september. Nieuwbakken veertiger Lars Janssen heeft tot 2 maal toe het Nederlands record op de Tienkamp M40 verbeterd. Vooral op de springnummers is Lars momenteel in de vorm van zijn leven. Bij de D-junioren liep Tim van Enk op de 1000m niet alleen een 27 jaar oud clubrecord uit de boeken maar deed dat ook nog eens met een tijd binnen de 3 minuten. Bij de NK masters bleven de resultaten wat achter vergeleken bij andere jaren. Aan het eind mocht ik namens Phoenix en U-Track het organisatiestokje overnemen voor de NK Masters 2014 in Utrecht.



Krachttrainingen

Al jaren was hij het van plan maar nu doet hij het echt: de door zijn atleten zeer gewaardeerde krachttrainer Nader Shirazeh gaat zijn geluk beproeven in het Midden-Oosten. Op zijn laatste trainingen is hij door atleten en bestuur zeker nog in het zonnetje gezet. Vanaf deze plaats bedanken wij Nader nogmaals voor zijn inzet in de afgelopen jaren en wensen hem veel succes in de nabije toekomst.

EYOF

Het gaat nu toch echt bijna gebeuren. Nog maar enkele dagen resten ons tot het EYOF. Inmiddels hebben vele Phoenix-leden zich opgegeven voor de talrijke vrijwilligersfuncties die nodig zijn om dit grote evenement tot een succes te maken. Binnenkort is er een sessie waarin kleding en accreditatie wordt uitgereikt. Op zondag 14 juli opent Koning Willem-Alexander het EYOF en de volgende dag beginnen de 5 dagen durende atletiekwedstrijden. En ben je er niet als vrijwilliger dan kun je het EYOF natuurlijk ook bijwonen als toeschouwer, mis dit unieke evenement niet!

Zomer

Direct na het EYOF zijn de NK atletiek in het Olympisch stadion. Daarna zullen velen met vakantie gaan of al zijn. Hopelijk vinden wij allemaal de zon na de veel te koude en natte lente.

Edwin van den Berg



ONTWIKKELEN EN BOUWEN IS VOORUITLOPEN



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

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

Juli 2013

zo	14	Openingsceremonie EYOF	Galgenwaard
ma-vr	15-19	EYOF	Maarschalkerweerd
za-zo	20-21	NK Atletiek	Amsterdam Olympisch Stadion

Augustus 2013

vr	9	Track Meetings	Maarschalkerweerd
vr	30	Track Meetings	Maarschalkerweerd

September 2013

za	7	Bunniks Mooiste	Bunnik
zo	8	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil

Nieuwe leden

Gert Franke	recreant	
Vera Pot	jeugd	sacha_raymond@hotmail.com
Sylvester de Vries	jeugd	sjaanontwerp@hotmail.com
Boaz Bijl	jeugd	jhooman@hotmail.com
Marleen Scheurkogel	recreant	mail2marleen@yahoo.com
Dennis Magermans	MLA	dennis@inspine.nl
Steven Mesman	gastlid	stevenmesman@hotmail.com
Nadim van Minnen	gastlid	diempie9jeugd@hotmail.com
Hanneke Pronk	recreant	hannekepronk@ziggo.nl
Marcel Rienties	recreant	m.rienties@gmail.com
Hugo Scholten	jeugd	arjen.scholten@gmail.com
Erik Willemse	recreant	edj.willemse@hetnet.nl
Thomas Jong	sprint/technisch	thomas_jong@hotmail.com
Imke Boersma	jeugd	boersma@knmi.nl
Wim Nieuwenhuijse	MLA	wn@insight-strategy.com

Sluitingsdata kopij

In 2013 moet de kopij aangeleverd worden voor:
 16 augustus
 18 oktober
 13 december

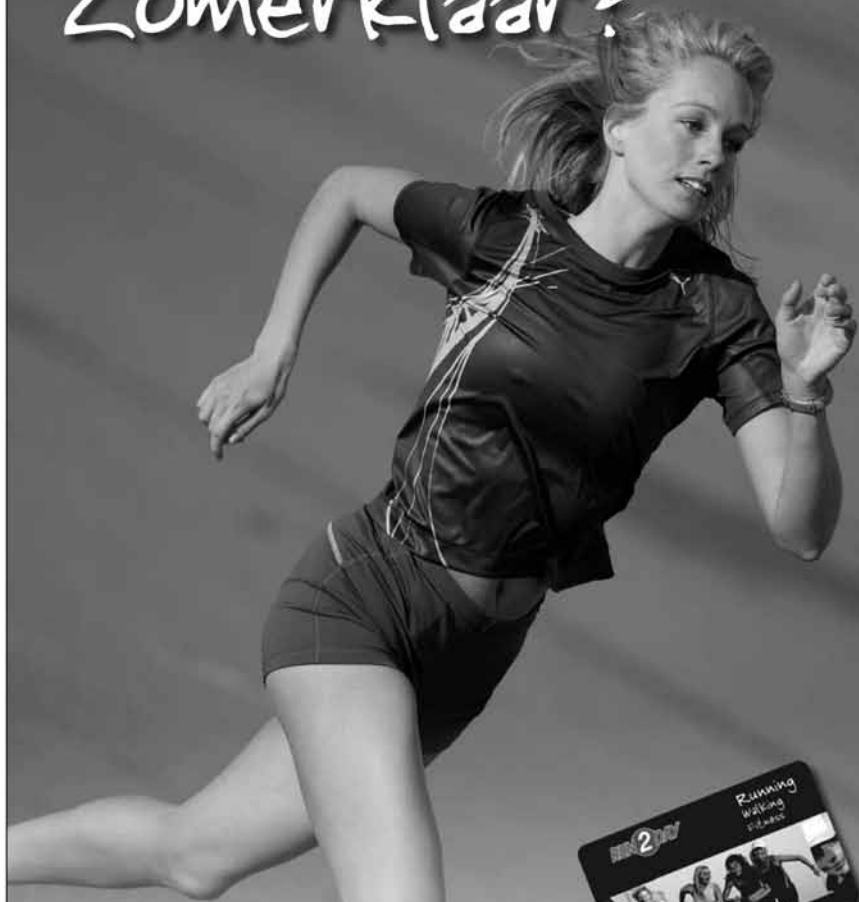
Wedstrijd- & trimloopkalender

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

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

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

ZOMERKLAAR?



Jogger, trimmer, topper, wegatleet, baanatleet? Iedereen is welkom bij Run2Day voor een objectief en deskundig advies. Dit m.b.v. een gratis loopbaananalyse. Spikes, trainings- en wedstrijdschoenen, loopkleding en accessoires zijn bij ons ruim op voorraad. Wij bij Run2Day nemen alleen maar genoeg met de beste producten en het geven van het beste advies.

Ontvang voortaan **15% korting*** op je schoenen en kleding met je Run2DayCard i.p.v. 10%, indien je kunt aantonen dat je aangesloten bent bij een loopgroep of atletiekvereniging.

Koopzondag Utrecht: elke eerste zondag van de maand open!

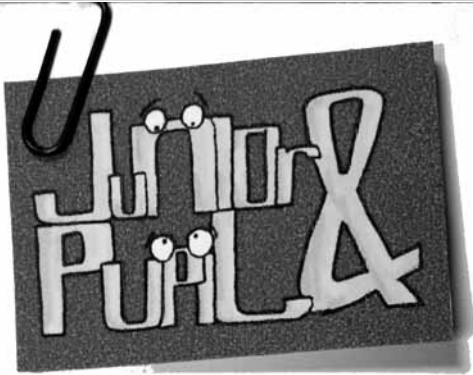


De complete hardloophwinkel

RUN2DAY

Mariastraat 10, Utrecht
Grote Haag 129, Amersfoort

juli			
1	Lysbeth van den Berg (52)	22	Milan Coppens (14)
1	Laura Rupp (44)	22	Martijn Estor (35)
1	Gadije El Aita (46)	23	Alejandro Rodriguez (36)
1	Jeroen Zwart (19)	26	Maarten Stam (47)
1	Roelof Goodijk (39)	26	Maya Meenthen (24)
2	Marcel Claessens (51)	26	Lisanne Lutter (23)
2	Steven Mesman (30)	27	Loc Le (36)
2	Baraahiqbal Guelai (8)	27	Rob Visser (38)
3	Astrid van Raalte (45)	27	Ines van den Berg (11)
3	Thijs Geelhoed (10)	28	Yliana Bruinsma (14)
3	Frits Geelhoed (10)	28	Janneke Heijltjes (37)
5	Auke van der Wilden (36)	29	Masja Klarenbeek (40)
6	Nader Shirazeh (40)	29	Rob Rolvink (44)
7	Ferry Smedema (47)	30	Anne-France Pinget (26)
7	Nienke van Pijkeren (26)	30	Iker Bruggink (9)
7	Jeroen Sengers (42)	31	Jan Hazendonk (59)
8	Anoek Vennix (26)	31	Eline van Laar (11)
8	Marcel Rienties (35)	31	Wouter Litjens (10)
8	Karin Gorter (30)	31	Roman van Rookhuizen (9)
8	Noa Doornekamp (11)		
9	Vera Teepe (23)	augustus	
9	Eline van den Broek (33)	1	Nazeema Adams (49)
10	Roderik van de Wal (49)	1	Eric van Rooijen (30)
10	Liesbeth van Leeuwen (25)	1	Peter Verburg (50)
11	Michel Reij (43)	1	Thijs Masmeyer (17)
12	Jaap van der Meer (49)	2	Sybren Heijnen (11)
12	Wilma Verheul (39)	3	Katinka Knoop (52)
12	Kirsten Huijgen (28)	3	Ahlam Enahachi (7)
13	Jos Beernink (58)	3	Bart Oldenhof (31)
13	Tim van Enk (13)	4	Vincent Klarenbeek (33)
13	Barend Janbroers (56)	4	Koen Verdurmen (14)
15	Dennis van Beek (7)	6	Antoni Elkenbracht (9)
15	Willem Veldpaus (11)	6	Patrick Wieser (29)
15	Rixt Bode (36)	7	Marjon Wiendels (46)
15	Chris Lammers (46)	8	Hans Koudijs (54)
16	Anne van Gils (13)	8	Joost Borm (57)
16	Koen van Dorland (26)	9	Thijmen Immerzeel (9)
17	Nico de Jong (58)	10	Marjolein Heemskerck (59)
18	Jinke van der Sluis (14)	10	Barbara Brus (37)
18	Brahim Mahdad (16)	10	Marc Leijters (28)
19	Hans Metz (48)	10	Hayat Richa (31)
20	Yasmina el Yaakoubi (13)	11	Arien Bosch (35)
21	Mamoleda Borgdorff (51)	11	Marcelo Jebbink (9)
22	Thalitha Bhugwandass (33)	11	Esther Spruit (13)
		12	Femke Brouwer (13)
		13	Meike Hesselink (36)
		14	Richard van der Kwast (39)
		15	Amerens Vredenberg (50)
		15	Elle Petit (41)
		16	Nizar Lahouij (7)
		16	Jan Willem Spruit (18)
		17	Desiree Bosch (51)
		17	Benno Meen (52)
		18	Marjolje Hetharia-Verbraak (47)
		19	Fikri Barbe (9)
		19	Sander Koopmans (41)
		20	Monique Lesterhuis (46)
		20	Werner Andrea (42)
		20	Jorieke Beernink (15)
		21	Ernestine Elkenbracht (43)
		22	Wimjan Schippers (62)
		22	Jeroen Vermeulen (48)
		22	Kirsten Nienhuis (22)
		22	Ayman Bourit (5)
		22	Sabine Wagner (24)
		23	Jeroen Moorman (36)
		25	Piet Peiren (42)
		25	Max Verbrugge (16)
		25	Leon Graumans (25)
		26	Klaas Schouten (28)
		26	Hayat Dehbi (31)
		26	Lamjae Zouzou (11)
		26	Erik Deiman (32)
		27	Erik Bosker (52)
		27	Erik van Uden (58)
		27	Wietske Brouwer (17)
		27	Marc Vissers (39)
		28	Lorenzo de Bruyn (11)
		28	Ruud Kamp (43)
		29	Safae Choukri (8)
		29	Bert Veraa (44)
		29	Robert Hogerwerf (28)
		29	Steven Verwaard (32)
		30	Yousra el Kallachi (11)
		30	Twan Wenmakers (9)
		30	Noah Francisca (13)
		30	Aicha Thier (14)
		31	Guanqiao Li (24)
		31	Mara Verduin (31)



Hallo Junioren en Pupillen,

Een schooljaar vliegt voorbij... De competitie zit er alweer op en over een paar weken is het alweer zomervakantie. Een vakantie om lekker bij te komen en terug te kijken naar een jaar waar weer veel is gebeurd. Ook de pupillen krijgen in deze vakantie even rust, maar de junioren bikkelen door! In dit Phoentje blikken we terug op de competitie en andere leuke activiteiten, maar kijken we ook alvast vooruit naar de trainingen van na de zomervakantie en het KAMP! We wensen jullie allemaal een fijne vakantie toe en tot in september!!!

Chaya

De bikkels van alle jeugdleden!

16 mei 2013, 17.15 uur; jeugdtrainers staan bij elkaar in het materiaalhoek. Er wordt gegokt hoeveel kinderen er op de training zullen komen. Eén gok was 5 kinderen in totaal... De regen bleef maar komen. De baan was ontzettend nat en buienradar liet bijna geen land zien; allemaal blauwe stukken over de provincie Utrecht. Regen, regen, regen.

Maar toch; De B pupillen hebben samen met de C pupillen getraind. De A1 met de A2e jaars pupillen. En de junioren met elkaar. Zo waren er toch nog drie redelijke groepen die aan het ploeteren waren door de regen. En klagen of zeuren? Ho maar!!! Niets van dat alles.

Meer dan een uur hebben alle aanwezige jeugdleden zeer actief mee gedaan met de training. Er werd fanatiek gerend en enthousiast mee gedaan! Dat is pas een instelling!



Helden in de regen!

Alle bikkels; leuk dat jullie er waren! Met deze instelling; lekker gaan en lekker bewegen, daar kom je er wel mee!

Om 18.45 uur snel je vest of jas aan en naar huis. Op naar de warme douche. Dat is dan natuurlijk extra lekker!

Tot de volgende training!

Gerrieke

Pupillencompetitie!!

De competitie zit er voor dit jaar weer op. Het is heel fijn dat er ook kinderen zijn die een stukje hierover hebben geschreven, zodat we het niet ongemerkt voorbij laten gaan. Nu kunnen we nog even nagenieten van een leuke competitie!

1 juni 2013:

We gingen estafette doen en werden 2e. En balwerpen was goed gegaan. Het was grappig met verspringen heb ik mijn pr met 1 cm verbroken en sprong 3.33. We hebben sprint gerend en ik heb met Antoni fotofinish gerend met de 1000 meter.

Daniël van der Poel

Ik heb op 1 juni een pr gehaald bij: verspringen, kogel en sprint. En als laatste heb ik de lange afstand gedaan, ook een pr. en met de estafette zijn we 2e geworden, en het was ook nog mooi weer en natuurlijk ook leuk.

Joanne van der Poel

De eerste training

De zomervakantie staat voor de deur en dat betekent dat er voor de pupillen geen training is. De eerste training is weer op maandag 2 september 2013 en op donderdag 5 september! De tijden blijven hetzelfde! Fijne vakantie!

Kamp!!!

Heel stiekem komen alweer de eerste vragen over het kamp. Gaat het kamp door? Wanneer is het kamp? Waar gaan we heen? Wat zal het thema zijn dit jaar? Op sommige vragen kan ik antwoord geven, maar er zijn ook nog een paar vragen die nog even geheim blijven.....

We gaan dit jaar op kamp!! Waar we heen gaan, blijft nog even geheim, net als het thema! Maar als commissie beloven we dat het echt weer een sportief (actief en passief), vermoeiend, gezellig en onvergetelijk kamp wordt!

Je kunt natuurlijk de datum al in jouw agenda zetten, want deze is al wel bekend. Zoals traditiegetrouw gaan we weer op kamp in het tweede weekend van oktober.

Dit is op 11, 12 en 13 oktober.

We hopen weer met veel kinderen op een geheimzinnige kamplocatie aan te komen om daar met elkaar een fantastisch weekend te beleven.

Vakantie verhalen

Leuke vakantie gehad? Wij zijn op zoek naar jouw verhaal over een fantastische belevenis op jouw vakantieadres! Heb je die en wil je die met ons delen? Stuur dan je verhaal naar: chaya_friedhoff@hotmail.com.

EYOF Side Events

De Eyof komt snel dichterbij. In de aanloop naar deze jeugdspelen heeft Phoenix een actieve rol gespeeld in de promotie van het toernooi. In samenwerking met de 'Achmea High Five Challenge' zijn er op zes middagen in april en mei instuiven geweest, om kennis te maken met atletiekennismakingsinstuiven. Een aantal Phoenix-vrijwilligers trok met de Kiplabak de stad in om zoveel mogelijk kinderen kennis te laten maken met atletiek. Daarbij werden er verschillende speeltuinen en parken aangedaan verspreid over de hele stad. Op woensdag 10 april was de start nog erg fris in park Transwijk in Kanaleneiland. Gelukkig werd het gedurende april en mei steeds minder koud en werden enkele Side Events goed bezocht. Het was vooral de elektronische tijdwaarneming op de 30m sprint die een fantastische ervaring voor vele kinderen vormde. Maar ook het (boomstam)werpen, estafettelopen en het verspringen vonden gretig aftrek. Kinderen die alle onderdelen afgewerkt hadden keerden dan ook voldaan naar huis met een volle scorekaart en een echt atletiekdiploma met een mooi Eyofrugtasje erbij!



Allemaal een certificaat!

Laatste CD-competitie

Zoals velen van jullie wel weten ben ik in augustus uitgerekend van ons eerste kleintje. Aangezien dan 4 avonden in de week en een zaterdagochtend training geven niet meer tot de mogelijkheden behoort ga ik (tijdelijk) afscheid nemen van de jeugd. Ik blijf bij de senioren wel betrokken, maar de combinatie is gewoon te veel. Tijd doorbrengen met mijn kleine hummeltje lijkt me fantastisch!

De afgelopen 13 jaar heb ik hooguit 2 CD-competitiewedstrijden gemist, dus voelt het een beetje vreemd om er zoveel minder te zijn. De laatste wedstrijd wel op onze eigen baan, dus heel vertrouwd. We komen op de baan aan en het kleurt al vrij snel geel met junioren en ouders. De laatste wedstrijd van elk seizoen is het meest "relaxed". De junioren weten waar ze aan toe zijn en kijken uit naar de onderdelen. Er zijn leuke onderdelen en andere onderdelen zijn minder leuk, maar die doe je voor het team.

Al vroeg werd er op de verschillende telefoons de buienradar in de gaten gehouden. Zal het droog blijven? Moeten we partytenten op gaan halen? We gokken op de paar mini spetters en de droge perioden er tussen. Achteraf ben ik dolgelukkig dat ik een aantal keer in de partytent bij hoogspringen kan staan, want ik was doorweekt geworden.

Wat zijn voor mij de hoogtepunten van de dag? (Het uitgebreide verslag komt immers op www.avphoenix.nl... dus dat kun je ook lezen).

- Roos die inmiddels in Amsterdam studeert, maar heel graag bij deze wedstrijd aanwezig wilde zijn. (en ze gaat weer training geven bij de jeugd!)
- Ouders die kinderen broodjes Krokot beloven bij PR's... tja, de flesjes sportdrink bij een pr zijn natuurlijk ook niet de gezondste, maar broodjes krokot ook niet!
- 2 Mascottes die de wedstrijd bezochten! Nijntje die eindelijk weer eens bij een junioren wedstrijd kwam aanmoedigen en dat heeft geholpen!
- Junioren die voor het eerst mee deden, ook bij deze wedstrijd waren ze er weer. Hella deed het heel goed en dat was een prima debuut!
- De junioren die echt met elkaar mee leven en elkaar aanmoedigen, zelfs in de regen.
- Ondanks de gladde aanloop bij hoogspringen waren er meiden die met gewone schoenen wel durfden te springen, met wat glijpartijtjes van dien.
- Rachella die 1.45(!!!) hoog springt!
- Dat ik als assistent mocht dienen van Sibren, en Patrick die mij naar de juiste onderdelen stuurde. Top mannen voor deze coordinatie!
- GEEN estafette team dat over hoefde te lopen! Voor ons trainers is dat echt heerlijk.
- Filip die met een super snelle hordenrace dik voor de anderen wist te finishen, maar dan toch niet tevreden was omdat hij een horde raakte.
- Alle sportdrinkflesjes die we kwijt raakten: zelfs in dit weer zoveel PR's.
- De meiden die Bas vanwege zijn verjaardag in het zonnetje zetten en hem zover kregen ook een prachtig roze broekje aan te doen.
- Alle junioren die bleven aanmoedigen, ondanks alle regen en ondanks dat ze heel snel thuis hadden kunnen zijn. Top!

Ik blijf jullie vast met regelmaat zien; voor nu in elk geval een heerlijke zonnige vakantie toegewenst!

Groetjes

Miriam





“Het Estafette-Stokje”

1. Wie ben jij?

Ik ben Femke Beernink. Ik ben 12 jaar en zit in groep 8 op De Pionier, in Maarssen. Ik heb twee zussen, Jorieke van 14 en Merle van 17.

2. Wanneer train jij en bij welke trainer?

Ik train op maandag en donderdag bij Patrick, Sibren en Mirjam.

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

Mijn beide zussen doen ook aan atletiek en Merle geeft ook training bij de pupillen. Mijn vader en moeder doen ook aan atletiek. Zij zitten al heel lang bij Phoenix.

4. Wat vind je het leukste van atletiek?

Ik vind de werp nummers leuk maar ik vind eigenlijk alle nummers wel leuk. Ik vind de gezelligheid ook heel leuk bij atletiek.

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

Ik doe aan wedstrijden en vind het altijd wel leuk omdat je iedereen kan aanmoedigen (en ik ken ook best veel mensen op atletiek) en het is altijd wel gezellig.

6. Heb je een huisdier?

Ik heb een konijn en die heet Browny en is heel lief en komt altijd naar je toe gehuppeld als je naar buiten gaat (hij loopt altijd vrij rond in de tuin want we hebben een soort omheining om de tuin).

7. Wat wil je later worden?

Dat weet ik nog niet, maar ik hou wel van dieren en ook wel van atletiek.

8. Ik geef het estafettestokje door aan.....

Ik geef het estafettestokje door aan Noortje Broekstra omdat ik haar aardig vind en omdat ik dat gewoon leuk vind. Ik ken haar omdat ze in de groep zit die Merle training geeft.



Tijd voor een ander huisdier!

atleet

Nida Huijben	32
Luc Orbons	27
Elisa Couperus	18
Johan Zomer	16
Sebastiaan van der Grift	16
Tim van Enk	16
Juras Huijben	13
Marcelo Jebbink	12
Merijn Couperus	11
Robin Hetharia	11
Ariane Elkenbracht	10
Esther Spruit	10
Fieke Witte	10
Filip van der Vegt	10
Jade Hermkens	10
Jinke van der Sluis	10
Joël van Veen	10
Koosje van der Molen	10
Willem Veldpaus	10
Aaron Grul	9
Anne van Gils	9
Antoni Elkenbracht	9
Bonnie de Vries	9
Femke Brouwer	9
Imke Boersma	9
Sanne van Enk	9
Veerle Dijkstra	9
Cloé ten Boom	8
Eline Brinkhuis	8
Floris Roest	8
Isabel Mosterd	8
Job van de Vegt	8
Sophie Zomer	8
Daniel van der Poel	7
Dat de Kieft	7
Ely Thomas	7
Floris Verheije	7
Iker Bruggink	7
Jorieke Beernink	7
Menno Akkerman	7
Noah Francisca	7
Anna Verstedden	6
Ebbe Sanders	6
Femke Beernink	6
Jacob van de Vijver	6
Jannah de le Lijs	6
Jules Mallens	6
Luc Reij	6
Luna van Velzen	6
Max Veerman	6
Nena Henzing	6
Rodney Kuisch	6

aantal

Sjaak Rijksen	6
Anass Charki	5
Carlijn Zwart	5
David Brouwer-Munoz	5
Joanne van der Poel	5
Matthieu Barentsen	5
Max Verbrugge	5
Nubia-Grace Hoop	5
Theun van der Woude	5
Annika Kerkhof	4
Daantje Mekel	4
Ellis Blokdijk	4
Hannah Jansen	4
Jacob van der Vijver	4
Jetske Berman	4
Kyra Pluimakers	4
Merel Willemsens	4
Milan Coppens	4
Rachella Boodoe	4
Sylvester de Vries	4
Yara van Dee	4
Coos Veldpaus	3
Jamie Jansen	3
Jeroen Wenmakers	3
Koen Willemen	3
Luc van den Brink	3
Martha Brouwer-Munoz	3
Noortje Broekstra	3
Puck Mekel	3
Rebekka van der Grift	3
Seema Barkmeijer	3
Sussie van Rookhuizen	3
Sybren Heijnen	3
Thijmen Immerzeel	3
Thijs Masmeyer	3
Thimon van der Sluis	3
Thomas Boonen	3
Twan Wenmakers	3
Emily Bastiaanse	2
Hella van der Linden	2
Koen Verdurmen	2
Merel van Assem	2
Milou Eijsbroek	2
Nerea Campillo Llamazares	2
Ok de Kieft	2

door Peter Verburg

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



Roman Rookhuizen	2
Wietske Brouwer	2
Jort Brandenburg	1
Julia Orbons	1
Nalini Sreeram	1
Nina van Eijk	1

27-4-2013 Gooi- en Eemlandcircuit Amersfoort

mc			
100m	Jinke van der Sluis	13.64	p
100m	Nida Huijben	13.85	
300m	Nida Huijben	42.90	p
ver	Jinke van der Sluis	5.10	CR
Het vorige record was 2 weken oud, van Nida, die het record uit 1989 verbeterde			
kogel_3	Nida Huijben	9.41	p

28-4-2013 Hurdles Special Epe

jc			
100mhrd_84	Luc Orbons	14.22	p
100mhrd_84	Luc Orbons	14.49	p
300mhrd_76	Luc Orbons	45.94	p

3-5-2013 Trackmeeting (1) Utrecht-Nw. Mw.

jc			
100m	Luc Orbons	11.64	2,4
ver	Luc Orbons	5.38	
mc			
100m	Jinke van der Sluis	13.46	p
100m	Nalini Sreeram	13.91	p
100m	Fieke Witte	14.44	p
200m	Fieke Witte	30.75	p
ver	Rachella Boodoe	4.31	
ver	Jinke van der Sluis	4.67	

7-5-2013 Zomeravondcup (2) Utrecht

md			
5km	Femke Brouwer	24.09	

9-5-2013 Recordwedstrijden Gorkum

jc				
100m	s	Luc Orbons	11.62	CR
100m	f	Luc Orbons	11.59	CR
Luc verbeterde tot twee keer toe het clubrecord. Dat was sinds 2007 in handen van Lars van Dee met 11.85.				
100mhrd_84	s	Luc Orbons	14.70	
100mhrd_84	f	Luc Orbons	14.22	p
ver		Luc Orbons	5.65	p
jd				
80m	s	Tim van Enk	11.20	p
80m	f	Tim van Enk	11.21	
ver		Tim van Enk	4.71	
mc				
80m	s	Jinke van der Sluis	10.96	p
80m	f	Jinke van der Sluis	10.86	p
ver		Jinke van der Sluis	4.75	

door Peter Verburg

Heb je zelf uitslagen die het vermelden waard zijn?

Mail deze dan naar

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



20-5-2013 Pinkstergala Hulst

jc				
100m		Luc Orbons	11.79	
100m	1	Luc Orbons	11.87	
100m		Juras Huijben	13.99	p
100m		Juras Huijben	14.22	p
ver		Juras Huijben	4.08	
ver	1	Luc Orbons	5.52	
mc				
80m		Nida Huijben	10.98	p
80m	3	Nida Huijben	11.05	p
ver	1	Nida Huijben	4.61	
hoog		Nida Huijben	1.30	
kogel_3		Nida Huijben	8.91	

22-5-2013 Werpdriekamp Reeuwijk

jc				
kogel_5		Sebastiaan van der Grift	8.63	p
discus_1,5		Sebastiaan van der Grift	18.57	p
speer_700		Sebastiaan van der Grift	36.07	
Sebastiaan is JC, maar deed mee bij de JB				

25-5-2013 CD-competitie (2) Veenendaal

jc				
100m	1	Luc Orbons	11.81	
100m	6	Juras Huijben	14.20	
100m	4	Anass Charki	14.30	p
800m	3	Juras Huijben	2.30.12	p
800m	5	Theun van der Woude	2.34.40	
800m	8	Filip van der Vegt	2.47.38	p
100mhrd_8	1	Luc Orbons	14.39	
100mhrd_8	6	Filip van der Vegt	17.95	p
100mhrd_8	4	Anass Charki	19.35	p
ver	13	Koen Verdurmen	2.93	
ver	1	Luc Orbons	5.62	
hoog	6	Milan Coppens	1.45	p
kogel_4	3	Sebastiaan van der Grift	10.48	p
discus_1	7	Milan Coppens	23.89	p
discus_1	2	Sebastiaan van der Grift	28.09	p
speer_600	8	Theun van der Woude	20.38	p
speer_600	2	Sebastiaan van der Grift	36.50	p
4x100m	2	Phoenix jc	53.63	
totaal	2	Phoenix jc	7304	

UITSLAGEN!

jd					speer_500	12	Jamie Jansen	8.19	p
80m	1	Tim van Enk	11.22		4x80m	1	Jinke, Nida,		
80m	4	Rodney Kuisch	12.10	p			Fieke, Luna	41.64	
1000m	1	Tim van Enk	3.06.49	p	totaal	2	Phoenix mc	5994	
1000m	5	Ok de Kieft	3.29.92						
80mhrd_76	1	Thomas Boonen	15.62	p	80m	4	Merel Willemsens	12.62	p
80mhrd_76	2	Rodney Kuisch	15.97	p	80m	5	Nubia-Grace Hoop	12.70	p
ver	14	Ok de Kieft	3.47		80m	4	Hannah Jansen	13.74	p
ver	2	Floris Roest	4.19	p	80mhrd_76	3	Nubia-Grace Hoop	17.13	p
hoog	5	Floris Roest	1.30	p	kogel_3	7	Merel Willemsens	8.09	p
kogel_3	3	Robin Hetharia	9.38	p	discus_1	8	Merel Willemsens	12.94	
discus_1	1	Robin Hetharia	23.96	p	speer_500	11	Nubia-Grace Hoop	11.96	p
Drie meter beter dan zijn oude pr.					totaal	8	Phoenix mc	1912	
discus_1	10	Thomas Boonen	15.37						
speer_400	4	Floris Roest	25.39		md				
speer_400	12	Robin Hetharia	13.48	p	60m	6	Jade Hermkens	9.25	p
4x80m	2	Phoenix jd	45.92		60m	6	Femke Brouwer	9.65	p
totaal	1	Phoenix jd	5568		1000m	3	Femke Brouwer	3.37.04	p
					60mhrd_76	5	Jade Hermkens	12.56	
80m	6	Koen Willemen	12.28	p	60mhrd_76	3	Anne van Gils	13.01	p
80m	7	Matthieu Barentsen	14.23	p	ver	12	Jannah de le Lijs	3.36	p
1000m	2	Menno Akkerman	3.40.42	p	hoog	10	Jannah de le Lijs	1.10	p
80mhrd_76	5	Koen Willemen	16.70		kogel_2	4	Femke Beernink	8.03	p
ver	18	Matthieu Barentsen	2.70	p	discus_0,75	7	Anne van Gils	16.38	
ver	10	Menno Akkerman	3.60	p	discus_0,75	12	Femke Beernink	20.02	p
hoog	11	Menno Akkerman	1.10	p	speer_400	2	Femke Beernink	16.81	
hoog	9	Noah Francisca	1.20	p	4x60m	3	Phoenix md	35.35	
kogel_3	2	Noah Francisca	9.65	p	totaal	7	Phoenix md	4123	
discus_1	2	Noah Francisca	21.52	p					
speer_400	16	Koen Willemen	10.38		60m	7	Milou Eijsbroek	9.48	p
speer_400	17	Matthieu Barentsen	9.30	p	1000m	7	Esther Spruit	3.52.00	p
totaal	10	Phoenix jd	3012		1000m	8	Jetske Berman	4.08.60	p
					Jetske liep maar liefst 24 sec sneller dan haar pr.				
mc					60mhrd_76	4	Milou Eijsbroek	13.32	
80m	2	Jinke van der Sluis	10.91		ver	10	Carlijn Zwart	3.43	
80m	4	Rachella Boodoe	11.41		kogel_2	3	Esther Spruit	8.12	p
80m	5	Jamie Jansen	14.64		discus_0,75	8	Carlijn Zwart	16.56	
1000m	3	Nida Huijben	3.19.29		speer_400	10	Jetske Berman	12.04	p
1000m	8	Jamie Jansen	4.20.20	p	4x60m	4	Phoenix md	36.69	
1000m	5	Fieke Witte	3.43.34		totaal	9	Phoenix md	2959	
80mhrd_76	1	Nida Huijben	13.17	p					
80mhrd_76	2	Luna van Velzen	13.66		31-5-2013 Gooi- en Eemlandcircuit Huizen				
80mhrd_76	3	Fieke Witte	13.88	p	jc				
ver	12	Hannah Jansen	2.71		100m		Luc Orbons	11.69	
ver	5	Rachella Boodoe	4.30		200m		Luc Orbons	24.45	CR
ver	1	Jinke van der Sluis	4.92		mc				
kogel_3	9	Jorieke Beernink	7.30	p	100m		Jinke van der Sluis	13.36	4,8
hoog	6	Rachella Boodoe	1.30		200m		Nida Huijben	27.38	2,4
kogel_3	2	Luna van Velzen	9.58	p	200mhrd		Nida Huijben	32.24	2,3
discus_1	7	Jorieke Beernink	15.19		ver		Jinke van der Sluis	4.77	
speer_500	8	Jorieke Beernink	18.69	p					

31-5-2013	Instuif Avantri	Schoonhoven					
jd				ver	Daniel van der Poel	3.33	p
600m	Tim van Enk	1.41.3	CR	bal135	Iker Bruggink	10.44	p
kogel_3	Tim van Enk	7.93	p	bal135	Jacob van de Vijver	14.49	p
				bal135	Floris Verheije	16.84	p
				bal135	Dat de Kieft	18.22	p
				bal135	Daniel van der Poel	27.42	p
				bal135	Marcelo Jebbink	9.27	p
				4x40m	Phoenix jpb	30.18	
				jpc			
				40m	Sylvester de Vries	9.98	p
				600m	Sylvester de Vries	3.09.19	p
				ver	Sylvester de Vries	1.93	p
				bal80	Sylvester de Vries	7.08	p
				jpd			
				40m	Job van de Vegt	8.02	p
				40m	Merijn Couperus	8.25	p
				40m	Aaron Grul	9.87	
				600m	Job van de Vegt	2.32.60	p
				600m	Merijn Couperus	2.44.40	p
				600m	Aaron Grul	3.03.25	p
				p	Aaron Grul	2.02	p
				ver	Merijn Couperus	2.59	p
				ver	Job van de Vegt	2.97	p
				p	Merijn Couperus	16.71	p
				p	Job van de Vegt	19.66	
				p	Aaron Grul	9.58	p
				mpa			
				60m	Eline Brinkhuis	10.24	p
				60m	Joanne van der Poel	10.34	p
				60m	Sanne van Enk	10.34	
				60m	Isabel Mosterd	10.55	p
				60m	Daantje Mekel	10.78	p
				60m	Ebbe Sanders	11.71	p
				60m	Bonnie de Vries	12.03	p
				60m	Elly Thomas	9.40	p
				1000m	Sanne van Enk	4.06.50	
				1000m	Joanne van der Poel	4.15.14	p
				p	Elly Thomas	4.15.48	p
				p	Isabel Mosterd	4.35.44	p
				p	Eline Brinkhuis	4.38.04	p
				p	Ebbe Sanders	4.39.28	p
				p	Bonnie de Vries	5.36.12	p
				p	ver	Daantje Mekel	2.85
				p	ver	Joanne van der Poel	3.40
				p	ver	Sanne van Enk	3.50
				p	ver	Elly Thomas	3.93
				p	ver	Ebbe Sanders	0.85
				p	ver	Bonnie de Vries	0.85
				p	ver	Isabel Mosterd	0.90
				p	ver	Eline Brinkhuis	1.00

UITSLAGEN!

kogel_2	Bonnie de Vries	3.61	p	5-6-2013	Zomeravondcup 4	Utrecht		
kogel_2	Ebbe Sanders	3.80	p	md				
kogel_2	Daantje Mekel	4.20	p	5km	Femke Brouwer	24.19		
kogel_2	Joanne van der Poel	4.40	p					
kogel_2	Isabel Mosterd	4.51	p	9-6-2013	ABCD-wedstrijd	Den Haag		
kogel_2	Elina Brinkhuis	4.65		mc				
kogel_2	Sanne van Enk	5.08	p	80m	Jinke van der Sluis	10.71		p
kogel_2	Elly Thomas	5.80	p	150m	Jinke van der Sluis	20.17	3,3	
4x60m	Phoenix mpa2	38.76		ver	Jinke van der Sluis	4.47		
4x60m	Phoenix mpa1	43.16						
mpb				9-6-2013	Meerkamp GAC	Gemert		
40m	Nena Henzing	7.69	p	jc				
40m	Veerle Dijkstra	7.71	p	100m	Luc Orbons	11.77		
40m	Elisa Couperus	7.87	p	ver	Luc Orbons	5.70		p
40m	Imke Boersma	8.07		kogel_4	Luc Orbons	8.35		
1000m	Elisa Couperus	4.11.15	p	hoog	Luc Orbons	1.60		p
1000m	Veerle Dijkstra	4.49.32	p	100mhrd_8	Luc Orbons	14.61		
1000m	Imke Boersma	5.07.32		discus_1	Luc Orbons	22.59		p
ver	Nena Henzing	2.71	p	speer_600	Luc Orbons	19.55		p
ver	Veerle Dijkstra	2.95	p	1000m	Luc Orbons	3.09.29		p
ver	Elisa Couperus	3.05	p	achtkamp	Luc Orbons	4820		p
ver	Imke Boersma	3.13	p	mc				
bal135	Nena Henzing	10.82	p	80mhrd_76	Nida Huijben	12.72	2,9	
bal135	Veerle Dijkstra	11.77	p	Sneller dan het CR, maar te veel wind mee..				
bal135	Elisa Couperus	12.35	p	hoog	Nida Huijben	1.35		p
bal135	Imke Boersma	13.35	p	kogel_3	Nida Huijben	10.24		p
4x40m	Phoenix mpb	29.64		150m	Nida Huijben	19.90		CR
mpc				ver	Nida Huijben	4.85		
40m	Koosje van der Molen	7.63	p	speer_500	Nida Huijben	20.07		p
40m	Annika Kerkhof	8.22	p	600m	Nida Huijben	1.38.93		CR
40m	Cloé ten Boom	8.61	p	zevenkamp_	Nida Huijben	3905		CR
600m	Annika Kerkhof	2.38.02	p					
600m	Koosje van der Molen	2.40.00	p	14-6-2013	Track Meetings (3)	Utrecht-Nw. Mw.		
600m	Cloé ten Boom	2.43.17	p	jc				
ver	Cloé ten Boom	2.43		100m	Luc Orbons	11.87		
ver	Koosje van der Molen	2.65	p	200m	Luc Orbons	24.31		CR
ver	Annika Kerkhof	2.67	p	mc				
bal80	Cloé ten Boom	5.45		100m	Jinke van der Sluis	13.34		p
bal80	Koosje van der Molen	7.49	p	100m	Luna van Velzen	14.20		
bal80	Annika Kerkhof	7.97	p	100m	Fieke Witte	14.64		
4x40m	Phoenix mpc	33.93		200m	Luna van Velzen	29.30		p
mpd				200m	Fieke Witte	30.15		p
40m	Ariane Elkenbracht	8.46	p	ver	Jinke van der Sluis	4.67		
40m	Sophie Zomer	9.59	p					
600m	Ariane Elkenbracht	2.46.00	p	15-6-2013	Pupillencompetitie (3) Woerden			
600m	Sophie Zomer	2.56.70	p	jpa				
ver	Sophie Zomer	2.01	p	60m	Willem Veldpaus	9.15		p
ver	Ariane Elkenbracht	2.42	p	60m	Joël van Veen	9.43		p
bal80	Ariane Elkenbracht	7.02	p	60m	Max Veerman	9.91		p
bal80	Sophie Zomer	9.29		60m	Jules Mallens	9.92		p

60m	Johan Zomer	9.95	p	60m	Elly Thomas	9.25	p
60m	Luc van den Brink	9.96	p	60m	Sanne van Enk	10.07	p
ver	Johan Zomer	3.20	p	60m	Joanne van der Poel	10.28	
ver	Luc van den Brink	3.51	p	60m	Eline Brinkhuis	10.43	
ver	Jules Mallens	3.56		60m	Isabel Mosterd	10.64	
ver	Max Veerman	3.74	p	60m	Daantje Mekel	11.15	
ver	Joël van Veen	3.79	p	60m	Ebbe Sanders	11.76	
ver	Willem Veldpaus	4.06	p	ver	Ebbe Sanders	2.28	
kogel_2	Luc van den Brink	4.67	p	ver	Bonnie de Vries	2.31	p
kogel_2	Johan Zomer	5.03	p	ver	Daantje Mekel	2.76	
bal180	Jules Mallens	26.06	p	ver	Isabel Mosterd	2.83	
bal180	Joël van Veen	26.53	p	ver	Joanne van der Poel	2.94	
bal180	Max Veerman	27.00	p	ver	Eline Brinkhuis	3.30	p
bal180	Willem Veldpaus	39.59	CR	ver	Sanne van Enk	3.35	
Het oude clubrecord was 26 jaar oud en stond op naam van Franklin Drieling met 38.04.				ver	Elly Thomas	3.77	
4x60m	Phoenix jpa2	38.63		kogel_2	Ebbe Sanders	3.29	
jpb				kogel_2	Bonnie de Vries	3.36	
40m	Daniel van der Poel	6.83	p	kogel_2	Isabel Mosterd	4.09	
40m	Roman Rookhuizen	7.23		kogel_2	Eline Brinkhuis	4.23	
40m	Antoni Elkenbracht	7.36	p	bal180	Daantje Mekel	12.06	p
40m	Jacob van de Vijver	7.73	p	bal180	Joanne van der Poel	15.86	p
40m	Dat de Kieft	7.86	p	bal180	Elly Thomas	16.47	p
40m	Marcelo Jebbink	8.83	p	bal180	Sanne van Enk	22.41	p
hoog	Jacob van de Vijver	0.75	p	4x60m	Phoenix mpa2	40.24	
hoog	Marcelo Jebbink	0.85	p	4x60m	Phoenix mpa1	44.64	
hoog	Roman Rookhuizen	0.90	p	40m	Coos Veldpaus	7.29	p
hoog	Dat de Kieft	0.90	p	40m	Veerle Dijkstra	7.54	p
hoog	Daniel van der Poel	0.95	p	40m	Elisa Couperus	7.71	p
hoog	Antoni Elkenbracht	0.95	p	40m	Imke Boersma	7.88	p
bal135	Marcelo Jebbink	10.86	p	40m	Nena Henzing	7.90	
bal135	Jacob van de Vijver	14.02		hoog	Nena Henzing	0.80	p
bal135	Roman Rookhuizen	16.61	p	hoog	Imke Boersma	0.80	p
bal135	Dat de Kieft	18.53	p	hoog	Veerle Dijkstra	0.85	p
bal135	Antoni Elkenbracht	18.58	p	hoog	Coos Veldpaus	0.85	p
bal135	Daniel van der Poel	31.53	p	hoog	Elisa Couperus	0.95	p
4x40m	Phoenix jpb	29.41		bal135	Nena Henzing	13.51	p
4x40m	Phoenix jpb	35.62		bal135	Elisa Couperus	13.67	p
jpd				bal135	Coos Veldpaus	13.87	p
40m	Job van de Vegt	7.83	p	bal135	Imke Boersma	15.14	p
40m	Merijn Couperus	7.93	p	bal135	Veerle Dijkstra	16.02	p
40m	Aaron Grul	9.54	p	mpc			
ver	Aaron Grul	2.02	p	40m	Koosje van der Molen	7.57	p
ver	Merijn Couperus	2.65	p	40m	Noortje Broekstra	7.98	p
ver	Job van de Vegt	2.79		40m	Anna Verstedden	8.15	p
bal80	Merijn Couperus	18.70	p	40m	Cloé ten Boom	8.45	p
bal80	Job van de Vegt	19.80		ver	Noortje Broekstra	2.41	
bal80	Aaron Grul	5.81		ver	Cloé ten Boom	2.60	p
mpa				ver	Koosje van der Molen	2.67	p
60m	Bonnie de Vries	12.13		ver	Anna Verstedden	2.76	p

UITSLAGEN!

bal80	Anna Verstedden	12.50		80m	Rodney Kuisch	12.23	p
bal80	Cloé ten Boom	5.78		80m	Ok de Kieftte	13.51	
bal80	Koosje van der Molen	7.55	p	1000m	Tim van Enk	3.08.13	
bal80	Noortje Broekstra	8.51		1000m	Ok de Kieftte	3.27.18	
4x40m	Phoenix mpc	29.25		80mhrd_76	Tim van Enk	14.94	p
mpd				80mhrd_76	Rodney Kuisch	15.89	p
40m	Ariane Elkenbracht	8.09	p	ver	Noah Francisca	3.84	p
40m	Sussie van Rookhuizen	8.67	p	hoog	Robin Hetharia	1.20	p
40m	Sophie Zomer	9.55	p	hoog	Floris Roest	1.20	
ver	Sophie Zomer	1.86		kogel_3	Robin Hetharia	9.36	
ver	Sussie van Rookhuizen	2.57	p	discus_1	Noah Francisca	21.36	
ver	Ariane Elkenbracht	2.57	p	discus_1	Robin Hetharia	19.44	
bal80	Sussie van Rookhuizen	10.92	p	speer_400	Floris Roest	27.22	p
bal80	Ariane Elkenbracht	8.89	p	4x80m	Phoenix jd	46.04	
bal80	Sophie Zomer	9.11		totaal	2	Phoenix jd	5150
15-6-2013 Zeeuws Baancircuit Zierikzee				80m	Menno Akkerman	13.19	
mc				1000m	Menno Akkerman	3.38.45	p
400mhrd_7	Nida Huijben	66.7	CR	1000m	Sjaak Rijkse	4.11.50	p
				1000m	Matthieu Barentsen	4.55.07	p
18-6-2013 Baanwedstrijd Epe				80mhrd_76	Sjaak Rijkse	22.87	p
jd				ver	Matthieu Barentsen	2.65	
1000m	Tim van Enk	2.59.3	CR	hoog	Menno Akkerman	1.10	p
Tim verbeterde een clubrecord van 27 jaar oud (Dennis Herfkens, 1986, 3.04.1) en dook dus als eerste Phoenix-JD onder de 3 minuten.				kogel_3	Sjaak Rijkse	4.82	p
1000m	Ok de Kieftte	3.23.5	p	discus_1	Matthieu Barentsen	9.67	p
md				totaal	12	Phoenix jd	1782
1000m	Femke Brouwer	3.38.5		mc			
mpa				80m	Jinke van der Sluis	10.84	
1000m	Sanne van Enk	3.56.8	p	80m	Rachella Boedoe	11.47	
				1000m	Nida Huijben	3.11.72	p
				1000m	Merel van Assem	3.28.52	p
22-6-2013 CD-competitie (3) Utrecht-O.				80mhrd_76	Nida Huijben	12.87	CR
jc				80mhrd_76	Luna van Velzen	13.50	
100m	Juras Huijben	14.65		ver	Rachella Boedoe	4.54	p
100m	Anass Charki	14.87		ver	Jinke van der Sluis	4.89	
800m	Theun van der Woude	2.27.07	p	hoog	Merel van Assem	1.20	p
800m	Juras Huijben	2.30.84		hoog	Rachella Boedoe	1.45	p
800m	Filip van der Vegt	2.44.80	p	kogel_3	Luna van Velzen	6.87	p
100mhrd_8	Filip van der Vegt	17.17	p	kogel_3	Jorieke Beernink	7.65	p
100mhrd_8	Anass Charki	19.18	p	discus_1	Jorieke Beernink	15.23	
ver	Sebastiaan van der Grift	5.51	p	speer_500	Jorieke Beernink	16.82	
hoog	Filip van der Vegt	1.30	p	4x80m	Phoenix mc	41.12	
hoog	Milan Coppens	1.45	p	totaal	2	Phoenix mc	6188
kogel_4	Sebastiaan van der Grift	9.79					
discus_1	Milan Coppens	23.92	p	80m	Merel Willemsens	12.73	
speer_600	Theun van der Woude	22.57	p	hoog	Nerea Campillo Llamazares	1.20	p
speer_600	Sebastiaan van der Grift	34.96		kogel_3	Merel Willemsens	7.12	
4x100m	Phoenix jc	53.37		discus_1	Merel Willemsens	13.27	
totaal	3	Phoenix jc	6330	speer_500	Nerea Campillo Llamazares	12.64	p
jd				totaal	8	Phoenix mc	1470

md				kogel_2	Jetske Berman	5.98	p
60m	Jade Hermkens	9.40	p	discus_0,75	Carlijn Zwart	17.71	p
60m	Jannah de le Lijs	10.25	p	speer_400	Jetske Berman	12.10	p
1000m	Femke Brouwer	3.33.47	p	4x60m	Phoenix md	44.76	
1000m	Esther Spruit	3.53.72		totaal	9	Phoenix md	3014
60mhrd_76	Esther Spruit	12.64	p				
60mhrd_76	Anne van Gils	12.65	p	23-6-2013	A Games	Soest	
ver	Jade Hermkens	3.69	p	jpa			
hoog	Jannah de le Lijs	1.00	p	60m	Joël van Veen	9.65	
hoog	Femke Brouwer	1.15	p	60m	Luc van den Brink	10.14	
kogel_2	Femke Beernink	8.08	p	1000m	Willem Veldpaus	3.40.99	
kogel_2	Esther Spruit	8.15	p	ver	Luc van den Brink	3.27	
discus_0,75	Femke Beernink	19.47		bal180	Willem Veldpaus	35.08	
discus_0,75	Anne van Gils	19.48	p	mpa			
speer_400	Femke Beernink	18.02		60m	Emily Bastiaanse	10.43	p
4x60m	Phoenix md	36.27		1000m	Sanne van Enk	3.58.21	
totaal	6	Phoenix md	4473	ver	Sanne van Enk	3.52	
				ver	Emily Bastiaanse	3.26	p
60m	Carlijn Zwart	10.08	p	hoog	Ebbe Sanders	0.90	p
60m	Puck Mekel	11.58	p	bal180	Ebbe Sanders	12.03	p
1000m	Ellis Blokdijk	3.49.70	p				
1000m	Puck Mekel	4.08.54	p				
60mhrd_76	Ellis Blokdijk	13.60	p				
60mhrd_76	Hella van der Linden	14.62	p				
ver	Carlijn Zwart	3.30					
hoog	Hella van der Linden	1.00	p				

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



Herman Lenferink (1959) is na een lidmaatschap van bijna 30 jaar niet meer weg te denken binnen Phoenix. In 1984 tipte Caro Ebskamp hem in bioscoop Rembrandt bij haar geweldige club Phoenix te komen trainen. Zij kende zijn medestudent geschiedenis Bart van Driel waarmee hij naar de film was. Er zijn niet zo veel leden langer als lid aan de vereniging verbonden. Na vele jaren actief te zijn geweest als wedstrijdtaflet en 13 jaar trainerschap van de mla-groep is het tijd om het de komende periode (voorlopig?) rustiger aan te doen en meer tijd vrij te maken voor andere zaken. We zijn bij hem langsgegaan voor een zeer uitgebreid interview, dat we moeten verdelen over meerdere Phoehtjes.

Je hebt 13 jaar training gegeven. Was het genoeg?

Op dit moment wel, al blijf ik op woensdagavond gewoon voor Phoenix training geven. Ik heb sinds eind 2000 met veel plezier en enthousiasme trainingen verzorgd. Op een gegeven moment stond ik zelfs alle avonden, behalve vrijdag training te geven.

Nu is het even mooi geweest. Ten eerste wil ik een tijd uit het keurslijf, meer vrijheid in de avonden. Ten tweede heeft meegespeeld dat ik het niveau van mijn huidige groep te laag vind en dit niet zo snel structureel zie veranderen. Tegenwoordig wil bijna iedereen plezierloper zijn in plaats van wedstrijdtaflet. Het begon me tegen te staan dat ik bij Phoenix op een enkele uitzondering na nooit aan de slag kon met wedstrijdlopers in de leeftijds categorie waar het om draait, tussen 16 en 21 jaar.

Jongemannen onder de 33 minuten op de 10km of 2 minuten op de 800m helpen lopen of jongemeiden onder de 35 minuten, dat vind ik leuk. De jeugd houdt echter niet van hardlopen en ouderen vinden zich meestal te druk om meer dan 4x per week te trainen en zijn al tevreden met 38 minuten op de 10 km. Daardoor ben ik de uitdaging gaan missen waarom het me te doen was en stonden het aantal uren dat ik er in stak niet meer in verhouding tot het rendement. Op een gegeven moment heb je het dan wel gezien en betrap je jezelf op het vege teken dat je je zelfs om de allerbelangrijkste zaken binnen de club (b.v. de slechte presentatie van de selectie op de website) niet meer druk maakt. Ik heb me nog wel stevig beziggehouden met het realiseren van de selectie-trainingspakken. Daarna vond ik het eigenlijk wel welletjes.

Wat waren je ambities?

Die kwamen na verloop van tijd. Nog volop in de running en net winnaar van de veteranenbeker (1999) vroeg toenmalig voorzitter Chris Daanen mij begin 2000 de zaaltraining over te nemen van Herman Verheul, die vrij plotseling vertrok. De baantrainingen werden na Verheul gegeven door

Klaas Lok en Joost Borm. Het trainerschap heeft me dus eigenlijk overvallen. Ik ontdekte dat ik training geven niet alleen leuk vond om te doen, maar ook dat ik de meeste voldoening haalde ik uit gemotiveerde lopers die bereid waren om 7x keer per week te trainen, gewoon om heel hard te kunnen lopen in wedstrijden. Ik wilde Phoenix voor dit soort lopers aantrekkelijker maken en daarin stond ik niet alleen.

Pasten jouw ambities in het beleid van Phoenix?

Het verhogen van het niveau was rond 2005 sowieso een belangrijk aandachtspunt binnen de vereniging, naar voren gebracht door de trainers maar ook door een aantal betere atleten. Uit periodieke onderzoeken van wedstrijdsecretaris Wilma Verheul was gebleken dat de wedstrijddeelnemers steeds lager werd. Daarom werd een heuse 'wedstrijdstimulatiecommissie' in het leven geroepen onder leiding van Bernard te Boekhorst en Marjolein Secrève en voerde men vele discussies over selectie aan de poort en dergelijke, waarbij ook Joost Borm en het bestuur betrokken waren.

Klaas Lok was inmiddels geëmigreerd naar Thailand. Uiteindelijk leidde dat tot de bereidheid van trainers om kritischer te zijn op het toelaten van lopers tot de wedstrijdgroep. Per 1 november 2006 werden zelfs aparte selectietrainingen voor een MLA-selectie ingevoerd (de twee baantrainingen in de week, de zaaltraining en bostraining waren voor de hele mla-groep). Ik werd als selectietrainer aangesteld en Joost Borm en ik deden allebei de coaching van selectie-atleten. De nieuwe voorzitter Arjan Pathmanoharan was een grote steun in deze ontwikkeling.

Heb je je ook beziggehouden met de jeugd?

Ik was altijd trainer van senioren. Af en toe zat er een junior tussen, maar dat waren helaas uitzonderingen. Ach ja, je kijkt om je heen en af en toe verzijn je wat. Ooit schreef ik een nogal kritisch stuk over het probleem dat er bij Phoenix nooit jeugd doorstroomt naar de senioren. Dat was ook al ten tijde van Herman Verheul zo.

Tussen 1984 en 2000, in zestien jaar dus, heb ik twee jeugdleden zien doorgroeien: Frank Staal en jaren later Ben van Zundert. Ik heb dat altijd nogal merkwaardig gevonden. Toen ik dat ooit met Herman Verheul besprak, zei hij: "De jeugd heeft bij Phoenix altijd achtergelopen." Eerlijk gezegd werd dat nogal kritische stuk niet door iedereen in dank afgenomen en we zijn wat betreft de jeugd per saldo nog niets opgeschoten. Jeugd die wil lopen en niet in het keurslijf wil van verplicht alle nummers moeten doen maar wel 4 keer of meer per week wil rennen, vertrekt naar andere verenigingen of het URT. We moeten bij Phoenix de bakens toch echt steviger verzetten dan het invoeren van wat 'differentiatietrainingen'. Een jeugdlid mag zich vanaf

pakweg zijn of haar 15^e jaar best specialiseren in lopen, als dit maar verantwoord gebeurt met oog voor geleidelijke opbouw en een goede algemene lichamelijke ontwikkeling en genoeg speelse variatie.

Toch zijn er wel een paar verbeteringen doorgevoerd. Ik ben enkele jaren geleden in samenspraak met Jannet Vermeulen begonnen met het geven van een extra training (op dinsdagavond) aan enkele jeugdleden die meer wilden lopen. Kort daarna is dat overgenomen door Marijke Dijkstra en tegenwoordig geeft Leon Graumans deze trainingen. Ik hoop dat het ooit enkele goede senioren oplevert.

Ook werd een jaarlijkse doorstroomavond ingevoerd voor jeugd die zou moeten overstappen naar de senioren. De laatste jaren leveren die weer nulkommaniks op voor de wedstrijdathletiek, maar de eerste doorstroomavond ooit bracht Joerie Gennisse, Rafael van der Steen en Sander van Alphen naar de MLA-selectie. Joerie bleef vooral een voetballiefhebber, Rafael had onvoldoende animo voor de langere afstanden, maar Sander van Alphen maakte al snel progressie. Hij kwam binnen met een persoonlijk van boven de 18 minuten op de vijf, maar twee jaar later liep hij een weergalozes 15.51 op een vrijdagavond op Overvecht en, en niet veel later dook hij onder de 2 minuten op de 800m. Ook zou hij me nog verrassen met een NK-medaille! (zie hier onder).

Naar aanleiding van mijn ervaringen met de jeugd heb ik ook nog een concept-meerjarenplan voor jeugdtrainingen voor de midden- en lange afstand geschreven, maar dat is helaas ergens bij een clubgenoot in de la verdwenen en er nooit meer uitgekomen.

Er is nog een lange weg te gaan, maak ik het nog mee? Op 5 mei stond ik met een Phoenix-standje op de vrijmarkt van Lombok. Komt daar een jong Marokkaans knulletje met zijn vader en die ziet het shirtje van Dennis Weijers liggen dat ik had neergelegd onder de uitstaande Phoenix-vlag en bij de gele Phoenix-sweaters om de club te promoten. Vraagt hij of ik nog een Phoenix-broekje heb. Ik loop naar boven en haal het broekje van Dennis. Dat blijkt net te groot. We komen aan de praat en hij vertelt dat hij lid is van Phoenix en ik dat ik er trainer ben. We komen aan de praat. Ik vraag wat zijn pr op de 1000m is, waarop hij beslist antwoord: "Ik mag geen 1000m lopen". Ik was te verbouwereerd om door te vragen...

Wat heb je nog meer gedaan om het niveau van de lopers te verhogen?

In de jaren '80 had ik beleefd dat elke maand op woensdagavond op De Uithof de zogenaamde Rups-Race (genoemd naar de toenmalige opblaashal, 'de Rups') plaatsvond

onder leiding van Henk Gierveld en Rini Hoogkamer. Een laagdrempelige loop (inschrijfprijs niet veel meer dan 1 gulden) waar studenten aan mee konden doen en waar Phoenix- en Hellaslopers de longen uit hun lijf liepen om de winst op het 5km-parcours van twee rondjes. Vaak fietste ik indertijd met Geert van Schijndel, een Phoenix-lid dat bij mij in huis woonde naar de Uithof.

De Rups-race bracht het lopen onder de studenten, de studenten naar de Batavierenrace en andere estafettelopen als die in Londen en Parijs, maar ook naar AV Phoenix. Tussen de nieuwelingen zat af en toe een talent dat het aardig ging doen op de baan. Dus dacht ik in 2004 "wat toen werkte, werkt nu ook" en ben op de Uithof de maandelijkse Phoenixloop gaan organiseren (inclusief vermelding in de kalender van Runner's world), geholpen door een aantal lopers en loopsters uit de mla-groep.

Het rendement uit deze lopen was echter te laag om ermee door te gaan. We stopten er in 2006 echter vooral mee omdat zij organisatorisch niet kon worden volgehouden. Door verandering van werkring kon ik zelf bijvoorbeeld het tijdstip van de start (18.00 uur), laat staan dat van de inschrijving, niet meer halen. Ook was er weinig steun van het bestuur en helaas ook de studentenc commissie, die zich blijkbaar met veel belangrijkere zaken bezig hield.

Hoe kwam het dat ineens een groepje goede lopers ontstond?

Dat is de vraag waarmee we in het volgende Phoentje verder gaan.

Herman, hartelijk dank voor het eerste deel van dit uitgebreide interview

Leon Graumans

Klein Paspoort

Naam: Frits Gerlach
Beroep: Timmerman tot aan mijn pensioen in 2003
Lid van Phoenix sinds: 1960
Trainer: Herman Verheul, van 1960 tot 1974
Favoriete onderdeel: de 800 meter en de 3.000 meter steeple chase
Prestatie waar ik het meest trots op ben: Mijn 2.26 op de 1.000 meter



Een interview met Frits Gerlach is als een geschiedenisles van AV Phoenix. Bij binnenkomst liggen de medailles al op tafel. Want veel van de huidige leden kennen Frits waarschijnlijk als de man die altijd voor de troepen uitfietst tijdens de Berekuilloop, of die bij wedstrijdes her en der langskomt met zijn beroemde klok. In 'zijn tijd' was Frits echter een begenadigd atleet. De vrijwilligerscommissie sprak met Frits over wat hij allemaal voor de club betekend heeft en nog steeds betekent, met speciale aandacht voor zijn belangrijke taak bij de Maliebaanloop.

Het begon allemaal op de voetbalvelden voor Frits. Als vleugelflitser op de rechterflank draaide hij menig linksback dol. Het ontging Frits Heijmans niet. Heijmans was een jaar daarvoor, in 1959, één van de aanwezigen bij de oprichtingsbijeenkomst van AV Phoenix aan de Oudegracht 'bij de Chinees', zoals het Lustrumboek 50 jaar AV Phoenix ons leert. Hij zag in de toen achttienjarige Gerlach een hardlooptalent en haalde hem over om bij de nieuwbakken vereniging onder Herman Verheul te komen trainen. "Na een half jaar was ik al districtskampioen bij de junioren op de 800 meter", vertelt Frits enthousiast terwijl hij mijn zijn medaille (in die tijd nog zonder lint) toont. "Ik trainde met onder andere Herman de Jong en Frans Herfkens. Er was in die tijd in Utrecht nog geen baan, dus we trainden 200jes en 400jes op de Maliebaan. In het weekend deden we 1000jes in het Panbos." In de daaropvolgende jaren bleef de jonge Gerlach successen boeken. "Zo ben ik in 1966 studentenkampioen geworden van Utrecht en het jaar daarop won ik de bronzen medaille op het Nederlands Kampioenschap op de 3.000 meter steeple chase. Ook ben ik nog altijd erg trots op de 2:26 die ik op de 1.000 meter genoteerd heb. Helemaal omdat het gelopen is op een ouderwetse sintelbaan van 300 meter."

Volgens Verheul had Frits Gerlach nog veel betere prestaties neer kunnen zetten, als hij wat vaker had getraind. "Ik trainde ongeveer vier keer in de week. Ik wilde namelijk ook blijven voetballen." Het was ook op het voetbalveld

waar in 1974 een einde kwam aan de hardloopcarrière van Gerlach. "Ik verdraaide mijn meniscus en mocht van de dokter niet meer lopen." Tot 1988 zou Frits weinig tot niks meer van doen hebben met Phoenix, totdat in 1988 wederom Frits Heijmans hem terughaalde naar de vereniging. "Hij wilde dat Phoenix een trimloop ging organiseren. Omdat hij baas was van de kantine van camping De Berekuil, is zo de Berekuilloop ontstaan. Frank Bottenberg en ik organiseren het al sinds die dag, inmiddels al 25 jaar."

Frits en de Maliebaanloop

In hetzelfde jaar treedt Frits op verzoek ook toe tot de vaste commissie van de Maliebaanloop, waar hij verantwoordelijke is op het technische vlak. "Dit betekent dat ik al het materiaal regel. Dranghekken, kraampjes, toiletten, tenten, steigers en eigenlijk alles rond het start- en finishgebied. Met al die jaren ervaring hoef ik eigenlijk pas in september met de voorbereidingen te beginnen. Ik schuif tot die tijd soms wel aan bij de vergaderingen, maar in september begin ik echt met het bestellen van al het benodigde materieel. Ook breng ik folders en flyers naar de scholen hier in de omgeving. Ik heb inmiddels een heel netwerk opgebouwd van gymnastiekleraren die de Maliebaanloop promoten onder hun leerlingen."

Op het moment is de organisatie van de Maliebaanloop alweer in volle gang voor de editie van 2013, op zondag 20 oktober. Naast Frits zijn Simon van den Enden, Marcel Kwakkel, Arnold van 't Hof, Roelof Goodijk en Patrick Witte alweer in touw om het succes van voorgaande jaren te evenaren. "Voor de editie van 2014 zou het echter goed zijn om als er een commissielid voor sponsoring bij zou komen. Nu draaien we de Maliebaanloop met een klein verlies. Mocht iemand het als een uitdaging zien hier verandering in te brengen, dan kan hij of zij gerust een commissielid aan de mouw trekken."

"In totaal zijn er volgens mij wel vijftig of zestig vrijwilligers betrokken bij de Maliebaanloop. Naast de vaste commissieleden zijn dit bijvoorbeeld wegafzetters, mensen die de waterposten bemannen, medailles uitreiken en bij de inschrijfstands staan. De Maliebaanloop is geweldige reclame voor Phoenix, echt een visitekaartje voor de club. Als lid vind ik dat je je hier best een beetje voor mag inzetten", aldus Frits. "Mij persoonlijk brengt het in ieder geval erg veel, werken met al die jonge mensen vind ik enorm leuk. Atletiek zit echt in mijn bloed, en ik wil graag iets terugdoen voor de club die zoveel voor mij betekent. Ik heb vorig jaar al wel gezegd dat ik er mee zou stoppen, maar ik denk dat, als de gezondheid het toestaat, ze zeker de komende vijf jaar nog niet van me afzijn!"

Hans Rebers

Commissielid Jeugdloop Maliebaanloop

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

Commissielid sponsoring Maliebaanloop

Vind jij het leuk om contacten te onderhouden met bestaande sponsors? En zie je het als een uitdaging om in deze tijden van crisis nieuwe bedrijven aan de Maliebaanloop te verbinden? Dan is deze functie echt iets voor jou! Neem bij interesse contact op met Simon van den Enden via svdenden@gmail.com.

Clubbladredactie

't Phoentje zoekt mensen die het leuk vinden om stukjes te schrijven, ingeleverde stukken te lezen en eventueel te bewerken. Het gaat om het mede bewaken van de kwaliteit, de vormgeving en de inhoud van 't Phoentje. Heb je interesse? Neem dan contact op via clubblad@avphoenix.nl.

Sponsorcommissie zoekt leden

Dit jaar lopen de meeste sponsorcontracten van Phoenix af. Om voor de komende periode goede afspraken te maken met verschillende partijen zoeken we mensen die daar een uitdaging in zien. Er moeten nieuwe afspraken gemaakt worden met de huidige sponsors, maar ook moet er gekeken worden hoe we nieuwe sponsors kunnen aantrekken. Neem contact op met secretaris@avphoenix.nl.

Jurycoördinator WOC

Ben jij goed in het regelen en plannen? Zonder juryleden geen wedstrijden dus een zeer belangrijke en gewaardeerde functie wanneer het gaat om de organisatie van wedstrijden. Wil je meer weten, neem dan contact op via woc@avphoenix.nl.

Hulp organisator Berekuilloop.

Wie wil er een paar keer per jaar de organisatie van de Berekuilloop ondersteunen. De werkzaamheden zijn o.a. inschrijven van de deelnemers, parcours uitzetten etc. Een paar keer op zondagochtend een bijdrage leveren aan een leuke trimloop! Meld je aan via berekuilloop@avphoenix.nl.

Vrijwilligerscommissie

Een leuke functie om het fundament (de vrijwilligers) van de vereniging te versterken. Wat je kan doen is bijvoorbeeld het interviewen van vrijwilligers voor een stukje in 't Phoentje, een actiecampagne bedenken om informatie van leden van Phoenix in de nieuwe database te krijgen en manieren bedenken om zoveel mogelijk vrijwilligers en taken te matchen. Neem contact op met Karola Mulder via verenigingsmanager@avphoenix.nl.

Oudercommissie zoekt ouders van pupillen

De Oudercommissie ondersteunt de trainers bij verschillende activiteiten die Phoenix organiseert naast de trainingen, zoals de filmavond, strandtraining en het pupillenkamp. De oudercommissie komt vier keer per jaar gezellig bij elkaar met koffie en koek. Wil je hier een bijdrage aan leveren en meer doen dan alleen halen en brengen neem dan contact op met Pauline via paulineverburg@tiscali.nl.

Trainerscoördinator senioren

Wie gaat het stokje overnemen van Paul van Kommeren? Als trainerscoördinator ben je eerste aanspreekpunt voor de seniorentrainers van AV Phoenix. Je onderhoudt de contacten met de huidige trainers, houdt je ogen open voor potentiële nieuwe trainers en voert op gezette tijden evaluatiegesprekken. Meer weten over deze functie? Neem contact op met Karola Mulder via verenigingsmanager@avphoenix.nl.



Vele handen maken licht werk!

Amerikaanse taferelen. Daar denk je tegenwoordig aan als het gaat over inmenging van buitenstaanders in persoonlijke aangelegenheden van onschuldige burgers. Toch gebeurt het dichterbij dan je denkt.

Het is 2012. Voordat ik goed en wel beseft dat ik 35 ben en geen 34 meer, heeft Phoenix dit al in de smiezen. Ik word gevraagd om een loopnummer voor mijn rekening te nemen tijdens de Mastercompetitie voor vrouwen. (Dat ik vrouw ben wist ik overigens al langer en is verder ook geen geheim.) Met excuses weet ik er de eerste paar keer onderuit te komen: "Ik ben helemaal niet zo snel hoor, je vindt vast iemand die meer punten kan halen" (eerste keer) en "Eeh, lijkt me heel leuk, maar ik moet helaás werken" (tweede keer) lijken effectief. Na die eerste successen werd ik vermoedelijk wat lakser in mijn email- en telefoonverkeer, want net toen ik dacht dat ik Phoenix's geheime dienst voorgoed had afgeschud, kwamen ze er achter dat ik 26 mei niets beters te doen had. Amerikaanse taferelen, ik waarschuwde er al voor. Ik word gestrikt voor de 3000 meter in Huizen.

Op de bewuste zondag rijd ik in mijn Phoenix-gele Fiat Panda naar de atletiekbaan van AV Zuidwal. 3000 meter! Ik vind het zowaar spannender dan een marathon. Waar ga ik de benodigde snelheid vandaan halen? Wanneer ik bijna ben aangekomen, doe ik nog een poging mezelf vast te rijden op een bouwterrein, maar dit mislukt jammerlijk. Nu ik zo dichtbij ben, kan ik mezelf maar beter wat moed inpraten. Het is mijn eerste 3000 meter, dus dat het sowieso een PR zal worden is alvast geruststellend. En het is misschien niet zo warm vandaag, maar wel droog.



Ik mijmer nog wat door en zo komt het dat ik even later redelijk goedgemutst plaatsneem op een picknickkleed op het talud naast de baan. Het hartelijke welkom dat ik krijg van de andere deelnemers, hun geweldige prestaties die ik vanaf de zijlijn bewonder, Jannet die me vlak voor de start heel rustig uitlegt achter welke lijn ik plaats moet nemen en het feit dat ik niet als laatste over de finish kom, maken dat ik die goede stemming de rest van de dag weet vast te houden.

Wanneer ik aan een boom het bord zie hangen waarop de door Phoenix behaalde punten nauwkeurig worden bijgehouden, voel ik echter een kleine teleurstelling opwellen. Het aantal achter mijn naam is het laagst van iedereen. Heb ik daar nu 7,5 rondje voor gerend? Simon relativiseert dit gelukkig snel door te zeggen dat ik zo'n snelle 3000 m ook als een goede training kan zien. "Dankzij jou hebben we de finale gehaald", zegt Iris een paar dagen later tegen me. De argumenten die ik heb om dit vanuit een andere invalshoek te bekijken zijn inmiddels vervaagd. Ik denk al na over hoe ik de race beter in zou kunnen delen en ga een keertje extra naar pilates voor wat meer rompstabiliteit. Een nieuw PR moet erin zitten. Finale mastercompetitie op 8 september: we komen eraan!

Rixt (bijna 36)

De BOMBARDON
Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke ruimte en sfeer!"

"Dit zou voor iedere ouder uitstekend zijn!"

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

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

Onder de masters van Phoenix is dit jaar een nieuw fenomeen ontstaan dat de stemming behoorlijk verhoogd. Eric de Jonge, ploegleider bij de heren, heeft namelijk de master-nieuwsbrief in het leven geroepen. Zowel zijn journalistieke, onderhoudende en stochastisch vaardigheden blijken verre van onverdienstelijk. Het heeft de redactie van het Phoentje dan ook behaagt een samenvatting van de laatst-ontvangen nieuwsbrief hieronder aan de complete vereniging aan te bieden.

De prestaties van de mannen masters van Phoenix zijn, over de afgelopen periode, wel een nieuwsbrief waardig. Natuurlijk was daar de dubbele verbetering van het nationale record M40 van Lars, de twee zilveren medailles van Werner en de bronzen van Carel op het NK Masters. Ad is bijna weer op niveau en had eigenlijk het NK M60 moeten winnen, ware het niet dat er te weinig deelnemers waren.

Behalve deze prestaties is een reden voor deze nieuwsbrief ook de aankondiging van:

**Finale competitie mannen masters
8 september 2013**

Op basis van de beste prestaties van het laatste jaar zouden wij 8111 punten kunnen halen in de finale. Ter vergelijking: TION werd vorig jaar kampioen met 8194 punten, terwijl de nummers 2 en 3 op enige honderden punten achterstand waren gezet. I rest my case en daar is geen woord Engels bij.

Phoenix is in de race om de finale van de Masters Competitie zelf te organiseren. Aangezien dit voor onze eigen WOC toch een behoorlijke extra inspanning zou betekenen heeft vrijwel de volledige masterploeg aangeboden om als vrijwilliger te komen helpen bij de pupillenfinale op 14 september.

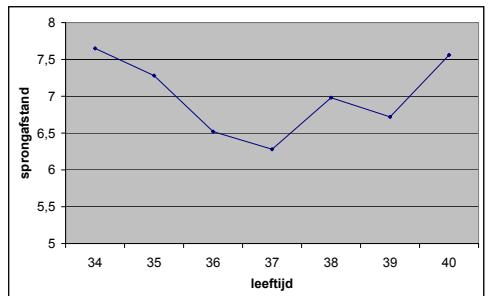
Er is al veel gefilosofeerd over de invloed van de invoering age-grading bij de Masters Competitie (met ingang van 2012). Om de discussie te voeden (en voor sommigen: olie op het vuur te gooien) een kleine analyse: In de tussenstand, na twee voorronden, staan de Phoenix mannen masters op de zesde plek. De top-5 bestaat uit achtereenvolgens GAC (in 2011, dus zonder age-grading, nog 9e in de eindstand), AC TION (in 2011 geen deelname), AV Impala (in 2011 in de 2e divisie bivakkerend), Prins Hendrik (in 2011 3e) en AV Parthenon (in 2011 geen deelname). Deze teams hebben, bv. in de tweede competitiewedstrijd, verschillende atleten opgesteld in de categorie M55 tot en met M70!

Als we naar de opstellingen van Phoenix kijken, dan hebben we in de categorieën vanaf M50 alleen Bert en Ad

ingezet. Dit uitsluitend in de eerste wedstrijd en dan ook nog op hetzelfde onderdeel, zodat maar één van de twee ook daadwerkelijk punten scoorde. Misschien moeten wij dus ook nog oudere broers, ooms en vaders op gaan trommelen om onze ploeg voor volgend jaar te versterken!

Lars heeft zelf zijn 40-jarig bestaan al aangegrepen om twee geslaagde pogingen te doen om het nationaal record op de tienkamp te breken. Een goed moment voor de redactie om zijn carrière als master eens door te lichten waarbij gebruik wordt gemaakt van een 1-jaarlijkse correctie factor in plaats van de officiële 5-jaarlijkse correctiefactor in de WMA age-grading tabel.

In grafiek ziet dat er als volgt uit:



Over het grove geheel genomen zien we bij Lars, net als in de vorige analyse bij Frank, een stijgende lijn. Er zit wel een dip rond Lars' 36e en 37e jaar. Volgens de redactie (uiteraard is Lars zelf niet om een reactie gevraagd) zou dat te maken kunnen hebben met de focus op de 20-kamp en de daarbij behorende hamstring-problemen. Nu de focus weer op de tienkamp ligt zien we een zeer steile curve omhoog.

Er zit dit jaar voor Lars misschien wel een nog steilere curve omhoog in. Als we afgaan op de (fout)sprongen bij de laatste Masters Competitie, dan zou 6,75 of daaromtrent nog mogelijk moeten zijn. Misschien in de Masters Competitie finale?

*Simon van den Enden
vrij naar: Eric de Jonge*

Naschrift redactie: Inmiddels heeft de Atletiekunie de finale van de Masterscompetitie toegewezen aan AV Phoenix!

Op de derde zondag in juni, een zonovergoten dag, vond de derde competitieronde plaats. De tweede divisie (Midden-Nederland), waar de heren en dames van Phoenix deel van uitmaken, was neergestreken in Haarlem. Tevens was dit de laatste reguliere competitiewedstrijd van het seizoen. Na deze wedstrijd zou duidelijk worden welke ploegen in september mogen deelnemen aan de promotie-degradatie wedstrijden. Zowel de heren als de dames waren voorafgaand aan de derde competitieronde nog volop in de race om één van deze plekken te bezetten.

Afgezien van een paar afwezigingen kon Phoenix met een sterke opstelling alle onderdelen invulling geven. Ondanks de sterke kracht van de zon stond er een stevige wind die vooral voor de sprinters van negatieve invloed was op de gelopen tijden (maar gelukkig had iedereen hier last van).

Lars Janssen was de eerste atleet die punten pakte voor de heren van Phoenix. Hij legde 110m Horden af in 16.37 en won daarmee zijn serie. Arnoud Smit finishte in de andere serie als zevende in 18.41. Aansluitend aan dit onderdeel begon Tieme Klinkers aan zijn hoogspring- en verspring-avontuur. Tieme zou uiteindelijk bij het hoogspringen iets onder zijn PR blijven steken met een hoogte van 1.95m. Hij eindigde hiermee gedeeld tweede. Bij het verspringen mocht zijn prestatie derhalve ook niet onverdienstelijk worden genoemd. Hij sprong een afstand van 6.37m (derde). Tieme zorgde er voor dat we weer een groot aantal punten op ons prestatie-overzicht konden bijschrijven.

Voor het eerste looponderdeel van de dag waren Jeroen Zwart (JA) en Arjen van der Logt de deelnemers namens Phoenix. Arjen en Jeroen liepen beide een nieuw PR en legde de 800m af in respectievelijk 2.02.71 en 2.03.37. Voor Jeroen was dit zijn tweede PR in twee weken. Bij de Nijmegen Global Athletics liep hij destijds al zes seconden van zijn PR af. In de kortere afstanden die volgden (100m, 200m en 400m) brachten Jeroen Witteveen (11.72), Dennis de Groot (23.72) en Bas Jubels (51.45) de punten binnen.

Lars Janssen kwam ook in de loop van de middag nog twee keer in actie. Met zijn polsstok sprong hij een hoogte van 3.30m en tijdens het hink-stap-springen bereikte hij een afstand van 13.54m. Lars was zichtbaar, en vooral hoorbaar, tevreden met zijn afstand.

Midden op de middag werd de ring voor het kogelstoten vrij gegeven. Peter Spanning en Jeroen Sengers vochten een onderlinge strijd uit die werd beslecht in het voordeel van Jeroen (10.53m vs. 8.57m).

Op het langste looponderdeel van de dag (5000m) mochten Maarten van Ommen en Bernard te Boekhorst hun

kracht en snelheid tonen. Bernard was, afgezien van zijn recentelijke spierscheuring, in redelijke doen. Hij gaf echter aan dat de laatste 600m erg moeizaam gingen en hij geen kracht had voor een echte eindsprint. Maarten kon hier onopgemerkt gebruik van maken en verpulverde zijn PR met 9 seconden. Bernard liep uiteindelijk 15.46.77 en Maarten 15.49.68. Een race waar Bernard tevreden mee was en een tijd waar Maarten erg gelukkig van werd.

Remy Reeders (zoon van Joost Borm) sloot de reeks van technische onderdelen af met PR. De speer landde na 46.46m en verraste daarmee niet alleen zichzelf maar ook zijn vader en clubgenoten.

Bij de vrouwen waren vooral de prestaties van Alice Achterberg (zij sleepte op zowel de 100m, de 200m en de Zweedse estafette de punten binnen), Marijke de Visser (zij liep de snelste 1500m van de dag), Neeltje van Hulst (zij zorgde voor de punten op de 100m Horden en het verspringen) en Karin Gorter (zij liep twee maal de 400m; individueel en in de Zweedse estafette); beide rondjes goed voor punten).

Een dag waarin alle Phoenix-atleten hun gewenste niveau behaalde of daar zelfs ruimschoots overheen gingen. Ook het afsluitende onderdeel (Zweedse estafette) mocht er bij de heren zijn. De combinatie met Patrick Wieser, Dennis de Groot, Bas Jubels en Jeroen Witteveen (400-300-200-100) leverde uiteindelijk de eerste tijd op in serie 1 (de relatieve langzaamste serie). Een prestatie waar de hele combinatie tevreden mee mocht zijn gezien de weersomstandigheden en prestaties die eerder die dag door de mannen waren neergezet.

Als afsluiting van de reguliere competitie zijn de meeste atleten daarna in het centrum van Haarlem nog uit eten geweest (plaatselijke Italiaan) om te vieren dat de heren uiteindelijk als vierde (landelijk) zijn geëindigd in de tweede divisie en daarom in september hun opwachting mogen maken tijdens de promotie-degradatiewedstrijden. De locatie hiervan is nog onbekend. De dames moesten echter genoegen nemen met de tiende plaats overall. Deze plaats was helaas niet genoeg om mee te mogen doen aan de promotie-degradatie wedstrijden.

Wij kijken erg uit naar de wedstrijd in september en zullen allen ons beste beentje voor zetten om uiteindelijk promotie af te dwingen naar de eerste divisie.

Arjen van der Logt

Tja, een wat vreemde titel, maar wel de “bottomline” van dit verhaal. Wat was het geval, ik zat medio juni op een congres in Barcelona; warm en zonnig weer en ook nog tijd om te trainen en te wennen aan de mogelijk opkomende warmte in Nederland. Alleen mijn terugvlucht werd vertraagd door een staking van de Franse verkeersleiders. Mijn idee om aan de Trackmeetings baanwedstrijden mee te doen viel in duigen, want ik kwam te laat en te moe terug in Nederland donderdagnacht. Dus in plaats van een baanwedstrijd op vrijdag (14 juni) werd het een wegwedstrijd op zondag (de 16e juni) en wel de Rabo Molenloop in Voorburg-Leidschendam, met start en finish op een gloednieuwe atletiekbaan.

Nu wist ik dat de vorm best goed was, na een voor mij goede 10 km op de weg in 36.06 in Den Hoorn, een door Delft geannexeerd dorpje, bij de DIOK Lenteloop. Deze zondag was ik extra goed uitgerust en had ik bovendien toeschouwers aangezien het vaderdag was. Veel lopers vonden het warm, omdat het opeens meer zomers werd in Nederland. Na Barcelona vond ik zelf een graadje of 20 prima te doen.

Ik had gekozen voor de 5 kilometer, die ik ook op de baan had willen lopen. Bij het inlopen merkte ik dat ik goede benen had en dat het wel erg druk was op het 4 laans baan-tje. Er waren dan ook opeens zo'n 1000 lopers (inclusief kidsrun) wat veel meer was dan de organisatie (en ik) had verwacht. Maar het heeft wel wat, start en finish op de baan, een beetje Olympische spelen achtig...

Enfin, een hele boel jonge lopers stoven weg na het startschot. Ik lag denk ik 30-ste, maar kon al bij het verlaten van de baan beginnen met opschuiven. Er stond een fiks windje. Niet zo bizar hard als de dag ervoor, of de vrijdag van de Trackmeetings, maar toch nog fors en die kregen de lopers tussen 1 en 2.5 kilometer langs de Voorburgs Vliet pal tegen (zie foto van ondergetekende). Ik dacht dat ik vrij rustig liep maar klokte toch 3.24 op de eerste km, voor mij een prima tijd.

Tegen de wind in besloot ik aan te zetten en haalde ik veel lopers in totdat ik vierde lag. De kopgroep van drie werkte eendrachtig samen en ging voor mij te hard. Na 2 km in 6.51 (goede kilometer met wind tegen) kon ik wel goed doortrekken maar de eerste drie haalde ik niet meer en ze liepen verder uit. Met een vierde plek finishte ik in 17.11; mijn snelste M45 tijd! Dat had ik nooit gelopen op vrijdagavond. Dus dankzij de stakende Fransen koos ik voor een andere wedstrijd resulterend in een mooie tijd!

Frank Staal



'Dinsdag 18 juni, vandaag wordt het nog een stuk warmer dan gisteren en loopt het kwik snel op. Is er momenteel nog wat bewolking, als het goed is verdwijnt deze vanmiddag en gaat de zon goed tevoorschijn komen. Het kwik komt dan uit op ruim 30 graden en zeker binnen de bebouwde kom wordt het dan goed warm,' zo luide het weerbericht. En dat terwijl de eerste editie van de Hart van Holland loop op het programma staat!

De huisartspraktijk in Kockengen waar ik op dit moment werk, was gevraagd om voor de medische zorg verantwoordelijk te zijn deze avond. Hoewel mijn collega en ik daarop geantwoord hadden vooral ook graag zelf mee te willen doen, wilde onze derde dokter dit wel voor zijn rekening nemen. Dat leek geregeld. Maar toen bleek het weer op eens dwars te gaan liggen!

Het eerste wat ik die dag deed in de trein op weg naar mijn werk, was de Metro erbij pakken om de meest recente voorspelling te bekijken: een zonnetje met 29 graden erin. Oei! Het valt te raden wat het gespreksonderwerp was toen ik die ochtend de praktijk binnenliep: "Ik heb 3 verschillende weersvoorspellingen bekeken en het wordt hartstikke warm vanavond; ik denk dat ze die loop wel gaan aflasten. Het is echt onverantwoordelijk om met zulke temperaturen relatief ongetrainde lopers 10km te laten lopen. En die kindertjes al helemaal. Die vallen echt om!"

Zoals het wel vaker gaat op hele mooie, warme dagen, was het ook deze dag rustig op het spreekuur. Mensen lijken hun klachten grotendeels te vergeten zodra het mooi weer wordt. In elk geval dus net even wat extra tijd om de KNAU richtlijnen erop na te slaan: De Koninklijke Nederlandse Atletiekunie (KNAU) heeft geen expliciete regels voor de afgelasting van loopevenementen als gevolg van extreem warm weer. Wel staat in het reglement van de KNAU dat de organisatie van een evenement verantwoordelijk wordt geacht voor de veiligheid van de lopers.

Afgaand op internationale richtlijnen adviseert de KNAU geen wedstrijden of loopevenementen te organiseren bij een temperatuur van 28 graden of hoger. Bij temperaturen tot en met 27 graden mogen wedstrijden alleen vóór 9.00 uur 's ochtends of ná 16.00 uur 's middags worden gehouden. Met deze wetenschap op zak begonnen we onze visite ronde die middag met een bezoekje aan het dorpsplein, waar de organisatie druk bezig was de parcourslinten op te hangen. Henk, de organisator, bleek zo enthousiast over het geplande loopje die avond, dat hij niet van plan was het KNAU advies op te gaan volgen: de eerste Hart van Nederland loop zou doorgaan!

Tijd voor doktersberaad... waarbij I blink op de thermometer eigenlijk al doorslaggevend was: 30 graden, lazen we af. Dokters volgen altijd graag richtlijnen en protocollen, dus een telefoontje naar Henk: "Die richtlijn is er niet zo maar. Als je die loop door laat gaan, nemen wij geen medische verantwoordelijkheid. Het is gewoon te warm. Er zijn onvoldoende drinkposten en er kan op een deel van het parcours niet eens een ambulance komen, omdat de weggetjes zo smal zijn!"

Tijdens ons middagspreekuur kwam Henk naar de balie en meldde triomfantelijk aan de assistente dat de thermometer inmiddels al 1 graad lager aangaf, dat de 10km afgelast zou worden en alle lopers vanavond dan gewoon de 5km zouden mogen doen. En dat alle kinderen bij de sponsorloop een rondje van de organisatie cadeau zouden krijgen. Goed??

Zucht... Bij de patiënt die vanochtend om een kuurtje kwam vragen wegens een paar dagen bestaande verkoudheid, liet ik me niet vermurwen. Bij de vrouw die naar het ziekenhuis moest wegens een mogelijk hartinfarct evenmin, ook al vond ze zelf de ambulancerit echt niet nodig: 'het kon toch wel even wachten tot vanmiddag?' Nee, dan geen risico! Maar lopers?? Tja, die zijn nou eenmaal nooit te temperen in hun enthousiasme... Zelf had ik ook het liefste aan de start gestaan, maar mijn medische verantwoordelijkheid moest vanavond voorrang krijgen...

We besloten als praktijk het 'verstandige voorbeeld' te geven en zouden dus zelf niet meedoen. Maar wel paraat staan voor alle lopers die zouden besluiten om wél mee te doen. Mits er gezorgd zou worden voor een spuitinstallatie op het parcours en extra drankposten. Gevoel versus verstand en verantwoordelijkheid: ik had die avond een heleboel om over na te denken... maar niet als loopster van de Hart van Holland loop; gewoon tijdens de training in ons eigen Panbos... want ook die gaat altijd door, bij iedere temperatuur.

En in Kockengen? Daar bleek slechts 1 loper bevangen door de hitte uit het strijdveld te zijn geplukt door mijn collega's. De rest heeft zonder problemen de verkoelende ijscokar bij de finish gehaald. De eerste editie van de Hart van Holland loop bleek daarmee geslaagd... en de volgende keer hoop ook ik gewoon mee te kunnen doen!

Saskia de Vries - van Vugt

Enige tijd geleden schreven Manja Herrebrugh en ik ons in voor een Oriëntatieloop door de Utrechtse binnenstad. Volgens de website van Phoenix was het doel van deze oriëntatieloop om met behulp van een kaart de meest snelle route tussen controleposten te vinden en af te leggen. Elke activiteit waarin een kaart wordt gebruikt door vrouwen is natuurlijk een uitdaging, maar ik was vol vertrouwen dat wij, als inwoners van Utrecht, dit tot een succes zouden brengen.

Het begon al goed op de heenweg toen we via een omweg naar de start bij Park Lepelenburg reden. Kenden we de weg dan toch niet zo goed? Scherp als ik ben 's ochtendsvroeg was ik ook nog eens mijn Garmin vergeten maar geen nood, Manja is sinds enkele weken ook in het bezit van een Garmin en zij had deze gelukkig wel om gedaan.

Rond half 11 waren we bij de start en konden we, na een korte uitleg beginnen. Bij de start krijg je een, speciaal voor deze wedstrijd gemaakte, kaart van Utrecht (schaal 1 : 5000). Met behulp van deze kaart probeer je zo snel mogelijk een route af te leggen door de binnenstad van Utrecht. Onderweg moet je controleposten aandoen, die zijn gemarkeerd met een rood-wit baken. De optimale route tussen de posten moet je zelf bepalen. Als hulpmiddel mag je een kompas gebruiken.

Een oriëntatieloop is een wedstrijd op tijd. Tijdregistratie



vindt plaats met een SportIdent-chip. Deze krijg je bij de start en draag je om je wijsvinger. Met de chip moet je bij elke post ponsen. Nadat je bent gefinisht, laat je de chip uitlezen en ontvang je een overzicht van je eindtijd en tussentijden per post.

De eerste controlepost was lastig te vinden maar dat was gewoon even inkomen voor ons beginnelingen. We hebben in hoog tempo gezocht naar alle 23 controleposten die werkelijk overal stonden. Langs de gracht, langs de singel, in hofjes en naast de Domkerk. Onderweg kwamen we een aantal keer mede-lopers tegen maar omdat je op verschillende momenten start, en niet iedereen dezelfde route loopt, (en, laten we eerlijk zijn, onze collega-lopers gewoon veel harder liepen) kan je niet een groepje achtervolgen om zo snel mogelijk bij de controleposten te komen.

Het hardlopen tijdens de oriëntatieloop is stukken anders dan een gewone duurlopen, doordat je op zoek bent naar de verschillende posten loop je relatief kleine stukken in een hoog tempo, waarna je een korte pauze hebt tijdens het 'inchecken' waarna je weer snel verder loopt. Het had daarom meer weg van een (lange) intervaltraining.

Met nog vijf posten te gaan werd ik redelijk moe, maar alsof we nog vol energie zaten zochten we door naar de overige posten. Tegen het einde keek Manja op haar horloge om te zien hoeveel kilometer we in werkelijkheid hadden gelopen. Als de route 6 kilometer was, zouden we dan veel hoger uitkomen? Manja was duidelijk nog niet gewend aan haar Garmin want ze was vergeten op de aan-knop te drukken! Die dingen zijn geweldig maar helaas gaan ze niet automatisch lopen als je start met een wedstrijd. We hadden dus geen idee hoe lang we hadden gelopen toen we de finish doorkwamen, maar dat het meer was dan 6 kilometer lieten mijn benen wel merken.

Na het nemen van de bewijs-kiekjes lieten we onze chip inlezen en wat bleek.... over een route van 6 kilometer hadden wij maar liefst 67 minuten gedaan! Ik denk dat we zeker 10 kilometer hebben gelopen uiteindelijk. Ondanks onze enorme inzet is de eerste prijs dus niet naar ons gegaan maar zijn we wel op een andere mooie plek op de ranglijst terecht gekomen, de poedelprijs is van ons!

En wat vonden we ervan? Geweldig! Tijdens een oriëntatieloop loop je op een heel andere manier door je eigen stad en het spelelement vind ik erg leuk verzonnen. Ik ga zeker vaker aan zo'n wedstrijd meedoen, en wie weet, finish ik dan als één-na-laatste.

Er waren weer heel veel milewaardige prestaties, die vanwege de beperkte ruimte in deze editie minder aandacht kregen dan ze verdienen. Ik loop ze ditmaal puntsgewijs langs, maar de prestaties zijn er niet minder indrukwekkend om:

		Oud	Nieuw	Stand
	Mariska Bun	13	8	21
	Yara van Dee	10	6	16
	Marijke de Visser	13	2	15
	Pascale Schure	10	4	14
10 miles:	Max Verbrugge	5	5	10
	Lars Janssen		10	10
	Menno Zuidema	9		9
	Nida Huijben	9		9
	Tieme Klinkers	9		9
9 miles:	Annemieke Dunnink		9	9
8 miles:	Mariska Bun			8
	CR's 150 en 200m			
	18.59 en 25.44			
	pr 100m horden 14.90			
7 miles:	Luc Reij			7
	3 x CR 400m horden			
	61.22, 59.22 en 58.59			
6 miles:	Yara van Dee			4
	CR's 100m en discus			
	12.9 en 34.70			
5 miles:	Max Verbrugge			2
4 miles:	Pascale Schure			1
	CR hoogspringen 1.85			
	CR's 100 en 200m			
	13.08, 13.07 en 27.23			
3 miles:	Alice Achterberg			1
	pr's op 100 en 200m			
	12.91 en 26.63			
2 miles:	Marijke de Visser			1
1 mile:	Arjan van der Logt			1
	pr 2.02.33 op 800m			



**Loodgieters-
Verwarmings en
Dakdekkersbedrijf**

6-4-2013 DSM Baancircuit (1) Dronten

hsen			
3000m	Menno Zuidema	8.46.97	

25-4-2013 Instuif Naaldwijk

h45			
3000m	Frank Staal	9.56.05	

26-4-2013 Werpwedstrijd Zutphen

h45			
kogelsl_7	Carel van der Werf	32.24	
gewicht_15	Carel van der Werf	9.64	

27-4-2013 Gooi- en Eemlandcircuit (1) Amersfoort

hsen			
100m	Jeroen Witteveen	11.90	
300m	Jeroen Witteveen	40.18	
discus_2	Martijn Spaan	26.75	p
dscen			
pols	Annemieke Dunnink	3.42	
mb			
100m	Yara van Dee	13.40	
kogel_3	Yara van Dee	10.48	
discus_1	Yara van Dee	34.70	CR

28-4-2013 Werpwedstrijd Amersfoort

hsen			
kogelsl_7	Martijn Spaan	22.00	p
h45			
kogelsl_7	Carel van der Werf	34.01	
gewicht_15	Carel van der Werf	9.64	
d40			
kogelsl_4	Iris Steverink	29.85	CR

3-5-2013 Trackmeeting (1) Utrecht-Nw. Mw.

hsen			
100m	Jeroen Witteveen	11.50	2,4
200m	Patrick Wieser	24.08	p
800m	Siem Uittenhout	2.06.03	p
800m	Niels de Winter	2.09.82	
800m	Leonard Tersteeg	2.19.13	
1500m	Mark Broekman	4.34.08	p
1500m	Thiery Kortekaas	5.15.52	p
ver	Tom Pelle	5.10p	
h35			
3000m	Jaap Vink	9.42.29	
h40			
3000m	Bernard te Boekhorst	9.00.16	
dscen			
200m	Josiene van der Woude	28.98	p
200m	Alexandra Gautier	29.25	p
800m	Lisa de Ruiter	2.31.10	p

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



800m	Nienke van Pijkeren	2.31.31	p
800m	Inge van 't Veer	2.35.79	p
1500m	Gerrieke Grootemarsink	5.09.09	p
3000m	Caroline Botman	12.08.15	p
100mhrd_84	Mirthe Muilwijk	19.33	
ver	Mirthe Muilwijk	4.37	
hoog	Josiene van der Woude	1.45	p

d40			
100m	Iris Steverink	14.19	
kogelsl_4	Iris Steverink	28.60	
mb			
1500m	Nina van Eijk	5.36.70	

5-5-2013 Ronde van Cothen Cothen

h40			
10km	1 Ruud Kamp	36.59	

5-5-2013 NK Werp5kamp Eindhoven

h45			
kogel_7	Carel van der Werf	8.71	
discus_2	Carel van der Werf	29.63	
speer_800	Carel van der Werf	32.28	
kogelsl_7	Carel van der Werf	31.65	
gewicht_15	Carel van der Werf	9.59	
werpvijfkamp	Carel van der Werf	2522	

5-5-2013 Saxmundham Rotary 6mile Saxmundham (UK)

h40			
6 mijl	1 Bart Luijk	37.06	

7-5-2013 Zomeravondcup (2) Utrecht

hsen			
5km	2 Maarten van Ommen	16.39	
5km	3 Mark Broekman	17.12	
5km	8 Martijn Estor	21.42	
h60			
10km	2 Wim van Teutem	45.29	
mb			
5km	Wietske Brouwer	23.59	

8-5-2013 City Run by Night Alkmaar

h55			
10km	6 Barend Janbroers	46.58	

UITSLAGEN!

d50			
10km	Sanne Boerman	50.50	
d50			
10km	2 Karin Muzerie	48.09	

9-5-2013 Recordwedstrijden Gorkum

ma			
100mhrd_84	Mariska Bun	15.56	

9-5-2013 Goudse Kaas- en Gouda

hsen			
100m	Jeroen Witteveen	11.47	
200m	Jeroen Witteveen	23.43	
Het oude pr van Jeroen was 23.62 uit 2010.			
1500m	Siem Uittenhout	4.24.63	
1500m	Leonard Tersteeg	4.36.39	
kogel_7	Martijn Spaan	8.47	
discus_2	Martijn Spaan	23.66	
h35			
1500m	Simon van den Enden	4.29.41	
d50			
100m	Alice Achterberg	12.91	
De vijfde tijd aller tijden bij Phoenix.			
1500m	Gerrieke Grootemarsink	5.03.57	
d35			
100m	Neeltje van Hulten	13.87	
100mhrd_84	Neeltje van Hulten	15.89	
d40			
100m	Iris Steverink	13.77	
200m	Iris Steverink	28.83	
mb			
100m	Yara van Dee	13.46	
discus_1	Yara van Dee	30.29	

9-5-2013 De Loop van Leidsche Rijn Vleuten

hsen			
15km	76 Vincent Klarenbeek	1u09.30	
h40			
15km	57 Kees Verschoor	1u09.19	
h50			
15km	47 Mario van der Lingen	1u08.21	
15km	233 Jan Pieter Stam	1u31.26	
d50			
15km	140 Cathrien Raedts	1u31.54	
d35			
15km	13 Rixt Bode	1u18.34	
d55			
15km	17 Margje van Loon	1u31.29	

11-5-2013 Ter Specke Bokaal Lisse

hsen			
150m	Jeroen Witteveen	17.20	

hoog	Tieme Klinkers	1.94	
d50			
1000m	Marijke de Visser	3.02.48	
ma			
150m	Mariska Bun	18.59	CR
Ok een CR bij de senioren.			
100mhrd_84	Mariska Bun	15.03	

11-5-2013 KaaienLoop Oosterhout

hsen			
5km	23 Rick Soeters	18.55	

p 16-5-2013 Gooi- en Eemlandcircuit (2) Hilversum

hsen			
150m	Patrick Wieser	18.26	
300m	Patrick Wieser	37.82	
300m	Vincent Hocq	39.09	p
400mhrd_91	Patrick Wieser	59.53	
jb			
400mhrd_84	Luc Reij	61.22	CR
d50			
150m	Alexandra Gautier	21.49	p
300m	Alexandra Gautier	46.32	p

18-5-2013 Slingeren Hilversum

h45			
kogelsl_7	Carel van der Werf	33.69	
kogelsl_7	Carel van der Werf	34.18	

18-5-2013 Flynth Recordwedstrijden Hoorn

d50			
pols	Annemieke Dunnink	3.40	
4x400m	Lisa de Ruiter Nienke van Pijkeren Gerrieke Grootemarsink, Karin Gorter	4.08.74	
ma			
100m	Mariska Bun	12.52	
100mhrd_84	Mariska Bun	14.90	p

19-5-2013 Battle of the B's Amsterdam-Ookm.

jb			
400mhrd_84	Luc Reij	59.22	CR
mb			
800m	Nina van Eijk	2.45.73	

20-5-2013 Meerkamp Amstelveen

h40			
100m	Lars Janssen	12.23	
400m	Lars Janssen	54.07	
1500m	Lars Janssen	5.21.00	
110mhrd_100	Lars Janssen	15.89	CR

ver	Lars Janssen	6.49	CR	discus_1	Rebekka van der Grift	16.27	
hoog	Lars Janssen	1.70		discus_1	Yara van Dee	30.85	
pols	Lars Janssen	3.20	CR	speer_500	Rebekka van der Grift	26.07	p
kogel_7	Lars Janssen	10.64		speer_500	Yara van Dee	30.42	
discus_2	Lars Janssen	29.03					
speer_800	Lars Janssen	37.01					
tienkamp_h40	Lars Janssen	6347	NR				
<hr/>							
20-5-2013	Pinkstergala	Hulst		22-5-2013	Zomeravondcup 3	Utrecht	
hsen				hsen			
800m	Jeroen Rodenburg	1.58.25		5km	1 Ruben van Kooten Niekerk	17.15	
dsen				h55			
1500m	Marijke de Visser	4.32.56	p	10km	6 Teun Harteveld	42.53	
Dit is de tweede tijd ooit gelopen bij Phoenix, na het CR van Marja Verhoef (4.30.64).							
1500m	Karin Gorter	4.42.23		mb			
ma				5km	14 Nina van Eijk	28.55	
200m	Mariska Bun	25.44	CR	<hr/>			
Deze tijd betekent ook een CR bij de dsen.							
100mhrd_84	Mariska Bun	14.96		24-5-2013	NSK Meerkamp	Eindhoven	
<hr/>							
20-5-2013	T-Meeting	Tilburg		dsen			
hsen				100m	Anne Elevelt	15.19	p
100m	Jeroen Witteveen	11.66		100m	Mirthe Muilwijk	15.36	
400m	Bas Jubels	51.25		800m	Mirthe Muilwijk	2.54.18	
400m	Vincent Hocq	53.64	p	800m	Anne Elevelt	2.56.70	
dsen				ver	Anne Elevelt	3.51	p
100m	Alice Achterberg	12.93		ver	Mirthe Muilwijk	4.14	
200m	Alice Achterberg	26.87	p	speer_600	Anne Elevelt	12.57	p
200m	Alexandra Gautier	28.79	p	speer_600	Mirthe Muilwijk	25.22	
pols	Annieke Dunnink	3.55	p	<hr/>			
d35				24-5-2013	Track Meeting (2)	Utrecht-Nw. Mw.	
100m	Pascale Schure	13.16		hsen			
200m	Pascale Schure	27.23	CR	100m	Jeroen Witteveen	11.55	
100mhrd_84	Neeltje van Hulsten	15.85		400m	Patrick Wieser	53.75	
<hr/>							
22-5-2013	Werpdrickamp	Reeuwijk		400m	Peter Spanning	57.15	p
hsen				400m	Thierry Kortekaas	63.93	p
kogel_7	Martijn Spaan	8.64		1500m	Jeroen Rodenburg	4.01.90	
discus_2	Martijn Spaan	24.87		1500m	Siem Uittenhout	4.23.46	p
speer_800	Martijn Spaan	24.06		1500m	Mark Broekman	4.28.25	p
d35				3000m	Sjoerd van Reeuwijk	9.40.94	p
kogel_4	Danielle Vermeulen	7.76		400mhrd_91	Patrick Wieser	58.75	
discus_1	Danielle Vermeulen	27.86		h35			
speer_600	Danielle Vermeulen	15.91		3000m	Jasper Commandeur	10.28.33	
d40				ja			
kogel_4	Iris Steverink	8.72	CR	400m	Jeroen Zwart	55.21	p
discus_1	Iris Steverink	17.95		3000m	Sibren van den Berg	11.47.99	p
speer_600	Iris Steverink	15.91		jb			
mb				400mhrd_84	Luc Reij	60.56	
kogel_3	Yara van Dee	10.85		dsen			
kogel_3	Rebekka van der Grift	8.06	p	800m	Gerrieke Grootemarsink	2.25.04	
50 sec sneller dan in augustus.							
				800m	Marieke Gimbel	2.40.55	
				1500m	Inge van 't Veer	5.26.82	p
				ma			
				400mhrd_76	Lisa Rodenburg	70.49	
				mb			
				100m	Yara van Dee	13.68	

UITSLAGEN!

100m	Kyra Pluimakers	14.86	p	totaal	Phoenix h35	6971	
800m	Wietske Brouwer	2.45.71		Zw. estafette	Lars, Simon,		
ver	Yara van Dee	4.81			Eric, Jaap	2.16.52	
				h40			
26-5-2013	Sdu Royal Ten	Den Haag		ver	Lars Janssen	6.42	
h60				hoog	Lars Janssen	1.70	
10km	2 Ad Buijs	38.41		h45			
26-5-2013	B-competitie (2)	Grootebroek		100m	Eric de Jonge	12.93	2,7
jb				400m	Eric de Jonge	59.62	
100m	Luc Orbons (jc)	11.83		1500m	Frank Staal	4.41.74	
100m	Filip van der Vegt (jc)	14.19	2,7	kogel_7	Peter Verburg	9.33	
400m	Thijs Masmeyer	55.58		kogel_7	Carel van der Werf	8.47	
800m	Juras Huijben (jc)	2.35.97		discus_2	Carel van der Werf	30.60	
1500m	Filip van der Vegt (jc)	5.43.91	p	speer_800	Carel van der Werf	32.92	
110mhrd_91	Thimon van der Sluis	19.31	2,2	d35			
ver	Max Verbrugge	5.19	p	100m	Pascale Schure	13.08	CR
ver	Luc Orbons (jc)	5.39		3000m	Rixt Bode	14.00.88	
hoog	Sebastiaan van der Grift (jc)	1.55	p	kogel_4	Danielle Vermeulen	7.94	
hoog	Max Verbrugge	1.85	CR	discus_1	Danielle Vermeulen	28.72	CR
Max verbeterde het clubrecord (1.80) van Glenn Verweij uit 1984 en van Bjorn Witteman uit 2011.				speer_600	Danielle Vermeulen	20.96	CR
hink	Thimon van der Sluis	9.61	p	totaal	4 Phoenix d35	5741	
pols	Thijs Masmeyer	2.30	p	Zw. estafette	Mieke, Iris,		
kogel_5	Max Verbrugge	10.49	p		Pascale, Jannet	2.45.71	
discus_1,5	Sebastiaan van der Grift (jc)	20.88	p	d40			
speer_700	Sebastiaan van der Grift (jc)	36.02		1500m	Mieke Baldé	5.57.85	
4x100m	Phoenix jb	49.28		ver	Iris Steverink	4.25	CR
totaal	8 Phoenix jb	5632		kogel_4	Iris Steverink	8.40	
mb				d55			
100m	Yara van Dee	13.43		800m	Jannet Vermeulen-Stulen	2.50.23	
100m	Luna van Velzen	13.89	p	hoog	Jannet Vermeulen-Stulen	1.15	CR
400m	Nida Huijben (mc)	61.76		31-5-2013	Gooi- en Eemlandcircuit (3)	Huizen	
400m	Nina van Eijk	73.01		hsen			
800m	Nina van Eijk	2.42.47		100m	Jeroen Witteveen	11.39	
100mhrd_76	Julia Orbons	18.14	3,8	100m	Patrick Wieser	12.15	3
100mhrd_76	Kyra Pluimakers	19.78	3,8	200m	Bas Jubels	22.88	4,5
ver	Nida Huijben (mc)	4.74		200m	Jeroen Witteveen	23.08	4,5
hoog	Julia Orbons	1.25		200m	Patrick Wieser	23.92	4,5
hoog	Martha Brouwer-Munoz	1.35	p	400m	Peter Spanning	55.93	
kogel_3	Nida Huijben (mc)	10.09	p	1500m	Sjoerd van Reeuwijk	4.21.72	p
kogel_3	Rebekka van der Grift	8.24	p	ja			
discus_1	Yara van Dee	26.52		400m	Jeroen Zwart	53.88	p
speer_500	Martha Brouwer-Munoz	23.07		mb			
speer_500	Rebekka van der Grift	24.57		1500m	Nina van Eijk	5.40.73	
4x100m	Phoenix mb	54.83		31-5-2013	Instuif Avantri	Schoonhoven	
totaal	5 Phoenix mb	5149		mb			
26-5-2013	Masterscompetitie (2)	Huizen		100m	Yara van Dee	12.9	CR
h35				kogel_3	Yara van Dee	10.19	
800m	Simon van den Enden	2.08.73		discus_1	Yara van Dee	31.25	
5000m	Jaap Vink	16.54.62					

1-6-2013	Gerard Tebroke Memorialloop Aalten			totaal	4	Phoenix dsen	9310	
d40				Landelijk 6e				
5km	5	Lienke te Brake	22.34					
				5-6-2013		Zomeravondcup 4		Utrecht
				h50				
				5km	1	Bert Kamphorst	17.54	
				5km	6	Paul Kommeren	21.06	
				h55				
				10km	5	Teun Hartevelde	43.09	
				d35				
				10km	12	Rixt Bode	50.45	
				d50				
				5km	1	Marijke Kroon	22.22	
				10km	13	Marjon Boers	50.53	
				5-6-2013		Tartletos Loopgala		Wageningen
				hsen				
				100m		Dennis de Groot	11.80	
				100m		Jeroen Heesbeen	12.14	
				h35				
				5000m		Jaap Vink	16.58.55	
				hsen				
				400m		Karin Gorter	61.97	
				800m		Mirthe Muilwijk	2.48.12	
				kogel_4		Mirthe Muilwijk	7.79	
				7-6-2013		Goudse Kaas- en		Gouda
				hsen				
				400m		Bas Jubels	51.56	
				800m		Dennis de Groot	2.02.84	p
				800m		Hans Rebers	2.15.86	p
				h35				
				3000m		Simon van den Enden	9.52.60	
				jb				
				400mhrd_84		Luc Reij	58.59	CR
				hsen				
				400m		Lisa de Ruiter	62.82	
				400m		Nienke van Pijkeren	63.36	p
				400m		Gerrieke Grootemarsink	63.86	
				d35				
				100m		Neeltje van Hulten	13.55	
				100mhrd_84		Neeltje van Hulten	15.58	
				ma				
				400mhrd_76		Lisa Rodenburg	66.98	p
				mb				
				100m		Yara van Dee	13.32	
				800m		Nina van Eijk	2.47.90	
				discus_1		Yara van Dee	32.15	
				8-6-2013		NK Masters (dag 1)		Epe
				h40				
				100m	2	Werner Andrea	11.91	

UITSLAGEN!

100m	s	Werner Andrea	12.29	9-6-2013	NK Masters (dag 2)	Epe		
400m	f	Eric de Jonge	59.99					
h45								
100m	s	Eric de Jonge	13.08	200m	2	Werner Andrea	24.22	-3,3
400m	s	Eric de Jonge	61.47	200m		Werner Andrea	24.50	-1,2
h60				h45				
5000m		Ad Buijs	18.34.95	discus_2	3	Carel van der Werf	30.15	
d40				d40				
100m	3	Iris Steverink	14.00	200m	3	Iris Steverink	29.16	-3,1
9-6-2013	Gouden Spike	Alphen a/d Rijn		9-6-2013	Meerkamp GAC	Gemert		
Niet in Leiden wegens renovatie baan				h40				
d50				100m	Lars Janssen		12.11	
800m	Karin Gorter	2.14.98		ver	Lars Janssen		6.33	
				kogel_7	Lars Janssen		10.51	
9-6-2013	City Run	Amersfoort		hoog	Lars Janssen		1.69	
hsen				400m	Lars Janssen		53.66	
10km	15	Mark Broekman	35.33	110mhrd_100	Lars Janssen		16.03	
h40				discus_2	Lars Janssen		27.37	
10km	23	Peter Gisberts	41.53	pols	Lars Janssen		3.60	CR
h50				speer_800	Lars Janssen		38.96	
10km	59	Kees de Jong	51.10	1500m	Lars Janssen		5.06.46	
d50				tienkamp	Lars Janssen		6464	NR
10km	32	José de Vries	59.25	Lars deed het na drie weken nog eens dunnetjes over en mede dankzij een droge tweede dag scherpte hij zijn eigen NR aan.				
10km	31	Hanneke Ouwkerk	59.27					

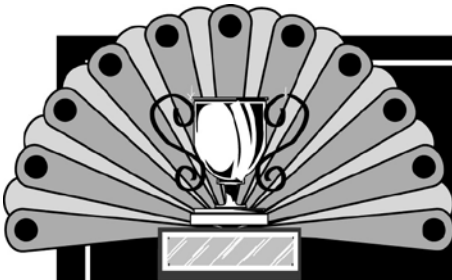
Ron Agterberg

DE
SCHARRELSLAGER®

Nachtegaalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

UITSLAGEN!

12-6-2013	Global Athletics	Nijmegen		100m	Lisa de Ruiter	13.90	p
ja				200m	Lisa de Ruiter	27.92	p
800m	Jeroen Zwart	2.03.84	p	200m	Alexandra Gautier	28.03	p
Jeroen liep 6 sec. van zijn pr af.				200m	Anne Elevelt	31.38	p
				200m	Mirthe Muilwijk	32.28	
14-6-2013	Track Meetings (3)	Utrecht-Nw. Mw.		800m	Inge van 't Veer	2.33.73	p
hsen				1500m	Nienke van Pijkeren	5.04.50	p
100m	Dennis de Groot	11.71		1500m	Marieke Gimbel	5.24.52	p
100m	Vincent Hocq	12.35	p	1500m	Caroline Botman	5.24.82	
200m	Dennis de Groot	23.43	p	ver	Mirthe Muilwijk	4.24	
200m	Bas Jubels	23.50		ma			
200m	Vincent Hocq	24.33	p	100m	Lisa Rodenburg	13.53	p
200m	Jeroen Eerden	24.78	p	200m	Lisa Rodenburg	27.37	p
800m	Siem Uittenhout	2.05.60	p	mb			
800m	Thierry Kortekaas	2.30.19	p	100m	Kyra Pluimakers	14.59	p
1500m	Leonard Tersteeg	4.29.75		200m	Kyra Pluimakers	30.26	p
1500m	Hans Rebers	4.38.32	p	800m	Wietske Brouwer	2.34.89	p
5000m	Sjoerd van Reeuwijk	16.38.88	p	800m	Nina van Eijk	2.37.10	
h35							
1500m	Jaap Vink	4.31.00	p	15-6-2013	15e Groot Ginkelse Loop	Wekerom	
h60				h40			
1500m	Ad Buijs	5.04.80	CR	halve	Johan van Eijk	2u02.25	
5000m	Wim van Teutem	21.39.49					
ja				16-6-2013	Seniorencompetitie 2e div. (3)	Haarlem	
800m	Ruben Klein	2.08.91	p	hsen			
1500m	Julian Boed	4.31.76	p	100m	Jeroen Witteveen	11.72	-4,1
dsen				100m	Dennis de Groot	11.77	-2,3



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW

SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

UITSLAGEN!

200m	Dennis de Groot	23.72	-4,1	21-6-2013	Contactwedstrijd	Gorkum	
200m	Bas Jubels	23.95	-4,1		hsen		
400m	Bas Jubels	51.45		400m	Bas Jubels	52.33	
400m	Patrick Wieser	52.62	p		dsen		
800m	Arjen van der Logt	2.02.71	p	400m	Lisa de Ruiter	62.01	p
800m	Jeroen Zwart (ja)	2.03.37	p	3000m	Nienke van Pijkeren	10.45.76	p
5000m	Bernard te Boekhorst (h40)	15.46.77			mb		
5000m	Maarten van Ommen	15.49.68	p	3000m	Nina van Eijk	12.10.00	CR
110mhrd_106	Lars Janssen (h40)	16.37	-3,7				
110mhrd_106	Arnout Smit	18.41		21-6-2013	DSM Baancircuit (4)	Kampen	
ver	Tieme Klinkers	6.37			hsen		
hoog	Tieme Klinkers	1.95		100m	Arnout Smit	12.49	
hink	Lars Janssen (h40)	13.54	CR		dsen		
Zijn beste afstand sinds 1999.				100mhrd_84	Mirthe Muilwijk	19.03	
pols	Lars Janssen (h40)	3.30		ver	Mirthe Muilwijk	4.38	
kogel_7	Jeroen Sengers (h40)	10.53					
kogel_7	Peter Spanring	8.57	p	21-6-2013	Midzomeravondinstuif	Zoetermeer	
discus_2	Carel van der Werf (h45)	32.05			hsen		
speer_800	Remy Reeders	46.46	p	200m	Jeroen Eerden	24.56	p
Zw. estafette	Phoenix hsen	2.02.58		800m	Arjen van der Logt	2.02.33	p
totaal	3 Phoenix hsen	9556		800m	Jeroen Rodenburg	2.13.02	
dsen					h35		
100m	Alice Achterberg	12.97		400m	Simon van den Enden	58.13	
100m	Pascale Schure (d35)	13.40	-3,3		jb		
200m	Alice Achterberg	27.66	-2,4	400m	Luc Reij	55.46	p
200m	Pascale Schure (d35)	28.14	-2,4		ma		
400m	Karin Gorter	61.94		400m	Lisa Rodenburg	63.45	
400m	Lisa de Ruiter	62.72					
1500m	Marijke de Visser	4.39.39		23-6-2013	Avondwedstrijd	Helmond	
1500m	Inge van 't Veer	5.19.14			hsen		
100mhrd_84	Neeltje van Hulten (d35)	16.92	-5,6	200m	Dennis de Groot	23.37	p
100mhrd_84	Mirthe Muilwijk	19.97	-2		h35		
ver	Neeltje van Hulten (d35)	5.25		5000m	Jaap Vink	16.34.51	p
hoog	Sanne van Essen	1.40	p				
hoog	Mirthe Muilwijk	1.45					
kogel_4	Yara van Dee (mb)	9.50					
kogel_4	Iris Steverink (d40)	8.32					
kogelsl_4	Iris Steverink (d40)	26.60					
speer_600	Vivian Boer	30.14					
Zw. estafette	Phoenix dsen	2.25.50					
totaal	7 Phoenix dsen	7441					

20-6-2013 Avondwedstrijd Drunen

h35			
3000m	Dennis Magerman	11.40.85	p
3000m	Jaap Vink	9.46.38	

21-6-2013 Midzomernachtcross Amstelveen

d50			
10km	9 Marijke Kroon	47.20	

OVERZICHT TRAINERS

Sprint

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

Technisch

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

Midden- & Lange Afstand

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

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

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

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Hadassa de Velde Harsenhorst 030-2718676 (Pup C/mini's ma)
Gerrieke Grootemarsink 06-28598631 (Pup C/mini's do)
Merle Beernink 06-11807824 (Pup C/mini's ma en do)
Thijs Masmeyer 030-2210859 (Pup C do)
Anne Elevelt 06-18991690 (Pup B ma en do)
Vera de Kok 06-49938841 (Pup B ma)
Mirthe Muilwijk 030-0000000 (Pup B do)
José van Dam 06-36162949 (Pup A2 ma en do)
Lara Witte 030-2720639 (Pup A1 ma/Pup A2 do)
Luc Reij 030-0000000 (Pup A2 ma)
Rebekka v/d Grift 06-57554560 (Pup A1 ma en do)
Miriam Hentzen 06-24427142 (Jun D ma en CD do)
Patrick Wieser 06-24400435 (Jun D ma en CD do)
Sibren v/d Berg 06-11179972 (Jun D ma en CD do)
Roos Post 030-2317976 (Jun CD do)
Bas Jubels 06-14631616 (Jun C ma)
Joris Koenders 06-41051629 (Jun BC do, Jun BCD za)
Koen van Dorland 06-43590748 (Jun B ma)
Bert Kamphorst 030-2940603 (Bostraining zo)
José van Dam 06-36162949 (Bostraining zo)

Invaltrainers

Rob Rolvink 030-2735367
Jeroen Sengers 06-13815968
Mustapha Elorche 06-46625954
Koen van Dorland 06-43590748
Merle Beernink 06-41813225
Thijs Masmeyer 030-2210589
Karin Gorter 06-28290901
Janine Brassé 06-41678857
Jannet Vermeulen 06-28591846

Jeugd Differentiatie

Jurre Verwer 030-2656538 sprint (wo) Miriam Hentzen 06-24427142 hoog (za)
Danielle Verkade 06-29310081 werpen (wo) Mustapha Elorche 06-46625954 horden (vr)
Leon Graumans 06-28742600 MLA (wo) Henk van der Lans 06-41884626 horden (vr)
Mara Verduin 06-26658480 polshoog (za)

WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag			
Kinderen 5 t/m 7 jaar	Gymzaal Bangkokdreef	15.15-16.00	Leon Graumans en Kirsten de Meijer
Kinderen 8 t/m 10 jaar	Gymzaal Bangkokdreef	16.00-17.00	Leon Graumans en Kirsten de Meijer
Pupillen C + mini's	Overvecht	17:45-18:45	Hadassa de Velde Harsenhorst en Merle Beernink
Pupillen B	Overvecht	17:45-18:45	Anne Elevelt en Vera de Kok
Pupillen A 1e jaars	Overvecht	17:30-18:45	Lara Witte en Rebekka v/d Grift
Pupillen A 2e jaars	Overvecht	17:30-18:45	José van Dam en Luc Reij
Junioren D	Overvecht	17.30-19.00	Miriam Hentzen, Patrick Wieser en Sibren v/d Berg
Junioren C	Overvecht	17.30-19.00	Bas Jubels en Leon Graumans
Junioren B	Overvecht	19.00-20.30	Pijke den Ambtman en Koen van Dorland

Woensdag

Kinderen 5 t/m 7 jaar	Atletiek'sCool De Speler Ondiep	14:30- 5:30	Leon Graumans en Ineke Deelen
Kinderen 8 t/m 10 jaar	Atletiek'sCool De Speler Ondiep	15:30-16:30	Leon Graumans en Ineke Deelen
Junioren BCD	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Leon Graumans
Junioren BCD (diff sprint)	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Mustapha Elorche
Junioren BCD (diff werpen)	Maarschalkerweerd	19.30-21.00	Danielle Verkade
Junioren BCD (diff hoog)	Maarschalkerweerd	18:00-19:30	Tieme Klinkers

Donderdag

Pupillen C + mini's	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Gerrieke Grootemarsink en Merle Beernink
Pupillen B	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Anne Elevelt en Mirthe Muilwijk
Pupillen A 1e jaars	Maarschalkerweerd	17:30-18:45	Ineke Deelen en Rebekka van der Grift
Pupillen A 2e jaars	Maarschalkerweerd	17:30-18:45	José van Dam en Lara Witte
Junioren D	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Sibren v/d Berg en Patrick Wieser
Junioren C	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Joris Koenders
Junioren B	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Miriam Hentzen

Vrijdag

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

Zaterdag

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

Zondag

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

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

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

SPRINT / TECHNISCH

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Overvecht	19:15-21:00	Jeroen Sengers
	horden	Overvecht	19:00-21:00	Henk vd Lans
	ver/hss/hoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Egbert van den Bol
Dinsdag	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
	krachttraining	Overvecht	18:30-21:00	vacature
	bostraining	Panbos Zeist (april en september	19:30-21:00 19:00-20:30	Joost Borm (400/800-groep, met MLA)
Woensdag	NB verzamelen 19:00 (april en september 18:30) op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			
	werpen	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Miriam Hentzen
Donderdag	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Jeroen Sengers
Vrijdag	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Fredo Schotanus
	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	vrije training
Zaterdag	krachttraining	Overvecht	20:00-21:30	Miriam Hentzen
	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
	horden	Huizen / Soest	10:30-12:30	Henk vd Lans

NB Bovenstaande gegevens zijn gebaseerd op het zomerschema van 2012: informeer clubblad@avphoenix.nl bij afwijkingen.

MIDDEN- & LANGE AFSTAND

Maandag	baantraining	Overvecht	19:00-21:00	Henny Meijvis
Dinsdag	bostraining	Panbos Zeist	19:30-21:00	Joost Borm
		(april en september	19:00-20:30)	
Woensdag	NB verzamelen 19:00 (april en september 18:30) op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			
	parktraining Lombok	Park Oog in AI	19:30-21:00	Herman Lenferink
Donderdag	baantraining	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm, Henny Meijvis

Dit schema geldt tot 1 oktober a.s.

NB Bovenstaande gegevens zijn gebaseerd op het zomerschema van 2012: informeer clubblad@avphoenix.nl bij afwijkingen.

RECREATIEF

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

DRUKWERK

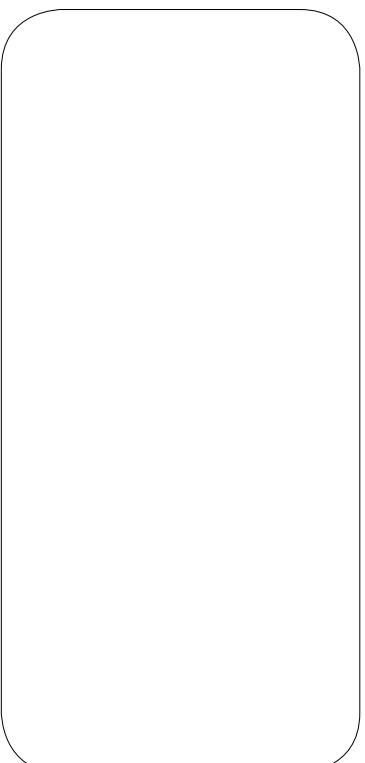


TPG Post

Port betaald

Port payé

Pays-Bas



afzender:

F.T. Gerlach

Hennepstraat 10

3572TS Utrecht