

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



BESTUUR	Voorzitter : Wim van Teutem 06-37421412 <voorzitter@avphoenix.nl> Secretaris : Gerrieke Grootmeersink 06-28598631 <secretaris@avphoenix.nl> Penningmeester : Carla van Kouil 06-36557471 <penningmeester@avphoenix.nl> Jeugd : vacature Recreanten : Lidwien Koot 06-24528036 <lidwienkoot@gmail.com> Wedstrijd : Bas Jubels 06-14631616 <bas.jubels@ziggo.nl> Verenigingsmanager : Karola Mulder 06-13169375 <verenigingsmanager@avphoenix.nl>																				
COMMISSIES	CWT : Simon van den Enden 06-45610001 <cwt@avphoenix.nl> Juniorencommissie : vacant <junioren@avphoenix.nl> Materiaal : Peter Verburg 0346-573717 <tc@avphoenix.nl> Oudercommissie : Pauline Verburg 030-2368072 <paulineverburg@tiscali.nl> PR-coördinator : vacant <pr@avphoenix.nl> Recreantencoördinator : Margriet Neuteboom 06-18294384 <recreantinfo@avphoenix.nl> Studentencommissie : vacant <studentencie@avphoenix.nl> Technische commissie : Karola Mulder 06-13169375 <tc@avphoenix.nl> Trainingscoördinator Wedstrijdatl. : Dennis de Groot <dennisdg83@hotmail.com> Trainingscoördinator Recreanten : Mayke Verweij 030-2281541 <mayke44@xs4all.nl> Trainerscoördinator Jeugd : Aileen van Gemert 06-36310904 <jeugdinfo@avphoenix.nl> Vertrouwenspersoon : Ernestine Elkenbracht 030-2369690 <erestine@elkenbracht.nl> Vrijwilligerscoördinator : Karola Mulder 06-13169375 <verenigingsmanager@avphoenix.nl> Websitatie : Michel Reij 030-2211808 <michel.reij@gmail.com> WOC : Iris Kamp-Steверink 030-2893529 <woc@avphoenix.nl>																				
SECRETARIAAT	Adriaan Beyerkade 33, 3515 XV, Utrecht, 06-28598631, secretaris@avphoenix.nl (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)																				
WEDSTRIJD- INSCRIVING	Senioren: vacature , wsuit@avphoenix.nl. Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl. De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening NL46 INGB 0003 3217 33 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 21,95, junioren EUR 13,70 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 en Harnie klaar in de massageruimte in de krachtruimte op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor de masseurs (René de Soete, Harnie van Dijk) kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassagemwr@gmail.com>																				
FYSIO	Liecke Blom is iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in de fysio/massageruimte in de krachtruimte. Je kunt ook mailen naar liecke@triastotaal.nl of bellen naar 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippijdreef 61.																				
LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE	Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)																				
	<table><tr><td>Per kwartaal</td><td>Machtiging</td><td>Acceptgiro</td><td>U-pas</td></tr><tr><td>Pupillen</td><td>EUR 36,00</td><td>EUR 38,50</td><td>gratis</td></tr><tr><td>Junioren CD</td><td>EUR 36,00</td><td>EUR 38,50</td><td>gratis</td></tr><tr><td>Senioren /Jun AB</td><td>EUR 46,50</td><td>EUR 48,50</td><td>EUR 23,25</td></tr><tr><td>Studenten</td><td>EUR 36,00</td><td></td><td>(op vertoon van kopie lidmaatschap Olympos; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart)</td></tr></table>	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)
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: 560

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

Coverfoto

Voor het eerst meedoen aan
de competitie en direct prijs!

Voorjaarsdrukte?

Wat was er veel te doen bij Phoenix de afgelopen maanden!

Zo was er al in april een clubkamp en kregen we al in het vorige clubblad een preview van het junioren-clubkamp dat op het punt van beginnen stond. Daarna was er ook een zeer uitgebreid trainingskamp op Mallorca waar heel wat atleten actief waren.

Komt dat allemaal ook voor in dit Phoentje? Voor een deel wel, voor een deel niet. Maar wij vinden dat er een heel erg goede reden is voor het ontbreken van de bijbehorende kopij, want jullie hebben al die club- en trainingskampen gebruikt om heel enthousiast aan heel veel wedstrijden mee te doen met heel knappe prestaties tot gevolg.

En als je jezelf door omstandigheden niet tot de uitslagen hebt geschopt, dan was je misschien wel actief als vrijwilliger bij één van de wedstrijden van de WOC of bij het erg goed verlopen NK Masters.

We hopen dat je komende tijd geniet van een fijne zomer en een ideale vakantie: het kan best zijn dat je daarbij lekker doortraint, zeker als je in september nog mee wil doen aan meer prachtige wedstrijden zoals de competitiefinales of het Nederlands Studentenkampioenschap (wat Phoenix organiseert). Wat je ook doet in de zomer, als atletiek er ook maar in enige vorm in voorkomt zijn we geïnteresseerd in een verslag. Verder wensen we je een fijne vakantie!

Bart Broex

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

Vrijdag 22 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>Uit de bestuurskeuken</i>	8
<i>Overzicht vacatures</i>	9
<i>Prikbord</i>	10
<i>Verjaardagen</i>	11
<i>Jeugdpagina's</i>	12
<i>Peter's P-tjes Parade</i>	17
<i>Jeugduitslagen</i>	18
<i>Stermiles</i>	26
<i>Uitslagen senioren</i>	28
<i>Overzicht trainers</i>	37
<i>Overzicht trainingen</i>	38

NK Masters zeer geslaagd!

Als ik dit schrijf zijn de NK Masters net voorbij. Onder de bezielenleiding van Edwin van de Berg heeft de organisatie van Phoenix en U-track samen met zo'n 120 vrijwilligers opnieuw een schitterend evenement neergezet. Mede geholpen door het fraaie weer was de sfeer opperbest, en kon het omvangrijke programma vlekkeloos worden afgewerkt. Van de kant van de atleten was er veel lof te horen over de uitstekende organisatie, en om het feestje helemaal compleet te maken werd er ook door onze eigen Utrechtse atleten weer prima gepresteerd. Meest in het oog springend voor Phoenix waren het dubbele goud van Pascal Verschure (110 en 200m) en Bernard te Boekhorst (1500 en 10.000m). Verder was er nog goud voor Lars Janssen (110m horden), twee keer zilver voor Iris Kamp (100m en 200m), brons en zilver voor Ad Buijs (5000 en 10.000m), twee keer brons voor Marjolein Masclee (ver en hoog) en brons bij het verspringen voor Eric de Jonge.

Alle leden van het organisatiecomité en alle vrijwilligers enorm bedankt voor jullie inzet! Onze verenigingen hebben zich hiermee weer van hun beste kant laten zien.

Vlug en lenig

De echte oudjes onder ons zullen zich herinneren dat de atleten die nu worden aangeduid met de fraaie titel 'masters' vroeger gewoon 'veteranen' waren. Toen ik zelf met atletiek begon was ik de 35 al gepasseerd, dus eigenlijk ben ik al mijn hele atletiekleven 'master'... ;-) In Den Haag werd ik toen lid van een atletiekvereniging die luisterde naar de indrukwekkende naam Vlug en Lenig Trekvogels Combinatie (V<C). Kom daar nu nog maar eens om. Tegenwoordig is het Haag Atletiek, en in plaats van HVC (Hermes Vitesse Combinatie) hebben we U-Track. Maar al zijn de namen dan veranderd, onze oudjes zijn wel nog altijd vlug en lenig. Behalve dan misschien de hoogbejaarden, maar die kunnen in plaats van over de baan te strompelen ook prima hun bijdrage leveren aan de organisatie. Zo mocht ik bij de NK zelf alle 25 rondjes tellen waarmee Ad Buijs mijn (niet heel scherpe) clubrecord op de 10.000m M60 uit de boeken liep. Van 10km rondjes tellen kun je trouwens ook behoorlijk vermoeide benen krijgen...

Competitie en wedstrijdprestaties

In de competitie liggen zowel de dames als de heren goed op koers richting de promotiewedstrijd. In de wedstrijd op 29 juni bij Athlos in Harderwijk wordt definitief beslist wie er doorgaan naar de laatste ronde. Met onze enthousiaste aanmoedigingen moet dat zeker gaan lukken. Bij de Global Athletics in Nijmegen heeft Marijke de Visser haar clubrecord op de 1500m intussen vast aangescherpt naar 4.25.11. Daarmee werd ze in de A-serie beste Nederlandse achter een Oegandese en een Britse atlete. Marijke, gefeliciteerd met deze fraaie prestatie!

Nieuw Utrechts loopevenement

Sinds het ter ziele gaan van de Utrecht Marathon wordt er alweer enige tijd gebroed op een nieuw aansprekend loopevenement in het voorjaar. Na het nodige overleg heeft de gemeente de organisatie hiervan gegund aan sportmarketingbureau 20Knots.



Op 22 maart 2015 zal in Utrecht een groot evenement gaan plaatsvinden met een marathon, halve marathon, 10 en 5km en kidsrun. Als Utrechtse atletiekverenigingen zijn wij ook vanaf het begin bij het overleg hierover betrokken geweest. Inmiddels hebben Phoenix, Hellas en U-Track afgesproken om samen een serie clinics te gaan aanbieden, waarmee lopers zich op de verschillende afstanden kunnen voorbereiden. Met trainers van de drie verenigingen wordt op dit moment gewerkt aan de uitwerking hiervan. Hopelijk zal dit veel lopers uit de regio gaan trekken, die op deze manier ook in contact komen met wat wij als verenigingen zoal te bieden hebben.

Fluisterspeaker

De plannen voor gezamenlijke clinics zijn, na de EYOF en de NK Masters, opnieuw een mooi voorbeeld van de goede samenwerking tussen de Utrechtse verenigingen. Tussen de drie besturen zijn de lijnen kort, als voorzitters spreken we elkaar regelmatig over uiteenlopende zaken met betrekking tot (onder meer) de accommodaties en de contacten met Atletiekunie en gemeente. Zo zijn we onlangs gezamenlijk een juridische procedure gestart tegen het besluit van de gemeente om de begrenzing van de geluidsinstallatie in Maarschalkerweerd 5 decibel lager af te stellen dan de landelijke norm. Hopelijk gaat dit het gewenste resultaat opleveren en zal het fluistergeluid van de speaker tijdens wedstrijden weer omgezet kunnen worden in een redelijk verstaanbaar volume, zonder dat we onze burens daarmee onnodig hinder bezorgen.

Dringend bestuurslid jeugd gezocht

Als bestuur zijn we nog altijd dringend op zoek naar een nieuw bestuurslid jeugd. Op dit moment doen de andere bestuursleden deze taken er tijdelijk bij, maar dat is natuurlijk geen ideale situatie. Dus ben je enthousiast voor jeugdathletiek, kan je goed communiceren en vind je het leuk om dingen samen te doen? En heb je een paar uurtjes per week beschikbaar voor de club? Denk dan eens serieus na of dit iets voor jou is! Zie ook de vacature elders in dit Phoenctie.

Wim van Teutem

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 genoegen 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 hardloopwinkel

RUN2DAY

Mariastraat 10, Utrecht
Grote Haag 129, Amersfoort

Juli			
wo	02	BBQ recreanten	Maarschalkerweerd
do	03	Sponsorloop Phoenix	Maarschalkerweerd
vr-zo	04-06	NK junioren AB	Amsterdam
vr	11	Track Meetings	Maarschalkerweerd
ma	14	BBQ jeugd	Overvecht
za/zo	26/27	NK Senioren	Amsterdam
Augustus			
vr	08	Track Meetings	Maarschalkerweerd
vr	22	Flame Games Amsterdam	Olympisch Stadion Amsterdam
vr	29	Track Meetings	Maarschalkerweerd
za	30	C-spelen	Amsterdam
zo	31	C-spelen	Amsterdam

Nieuwe leden

Ruben Immerzeel	jeugd	immerzeel@gmail.com
Joris Stevers	jeugd	joris.stevers@hotmail.nl
Myriam Hayjari	jeugd	aziza142@hotmail.com
Max van Gorp	jeugd	lovelyldodge@hotmail.com
Sam Bogers	jeugd	ejwoestenenk@gmail.com
Esther van der Sluijs	jeugd	j.k.vandersluijs@hotmail.com
Femie Blanken	jeugd	amestebeld@yahoo.com
Liselotte van Bentum	jeugd	karin@scarlet.nl
Isabel Delsink	jeugd	joost.delsink@tele2.nl
Romaissa Taghi	jeugd	amina.11@live.nl
Jonas van Dijk	jeugd	mirjamenjelle@ziggo.nl
Ella Schepper	jeugd	monique.schepperhuijbers@casema.nl
Lysanne Aarden	MLA	aardenlysanne@msn.com
Floor Roos	recreant	floorroosfloor@gmail.com
Eva Volman	recreant	eva_volman@hotmail.com
Aartjan van Pelt	recreant	aartjan.vanpelt@lombok.nl
Marloes Roos	recreant	marloes.roos@gmail.com
Corina Geschiere	recreant	crn@xs4all.nl
Lotte Harmsen	recreant	lharmesen@gmail.com
Nadia Chioue	recreant	nadia_chioue@hotmail.com
Yamina Chioue-Kattani	recreant	
M. Michalska	recreant	carrieretijger@live.nl
Florian Kleinknecht	recreant	floriankleinknecht@hotmail.com
Sacha Boomkens	recreant	sacha_raymond@hotmail.com
Akke van de Bij	recreant	akkevdbij@gmail.com
Louise Douma	sprint/technisch	ldouma@hotmail.com
Khalil Toumi	sprint/technisch	khaliltoumi@hotmail.com
Margriet van Kammen	sprint/technisch	margrietvankammen@hotmail.com

Wedstrijd- & trimloopkalender

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

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

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

Trainerscoördinator

Hallo allemaal,
Sinds kort ben ik de nieuwe trainerscoördinator en voor diegene die mij niet kennen, hier volgt een korte introductie.

Na een carrière van 16 jaar in het wedstrijdzwemmen ben ik 4 jaar geleden geswitched naar de baanatletiek. De eerste twee jaar ben ik uitgekomen voor Altis uit Amersfoort en nu train ik ruim 2 jaar bij AV Phoenix waar momenteel Mustapha mijn trainer is.

Naast het vele sporten verdien ik mijn centjes met het werken voor een groot Amerikaans beursgenoteerd bedrijf waarvoor ik technologische bedrijven bezoek en zowel technische als commerciële/ logistieke ondersteuning lever.

Mensen omschrijven me vaak als een vreemd iemand, maar wel iemand met ambitie en de bereidheid mensen gevraagd of ongevraagd te helpen.

Zo is eigenlijk ook deze situatie ontstaan. Tijdens een gesprek met de voorzitter en een bestuurslid over de huidige situatie in de sprintgroep heb ik mezelf deze positie toegeëigend.

Volgens mijn filosofie werkt open communicatie het beste waarin men vrijuit zijn eigen mening kan geven en gehoord wordt. Zonder een coördinator of iemand die dit stuurt, krijg je niet de situatie dat men van elkaars plannen weet en dus kan je voor verrassingen komen te staan. Dat is fijn als het een leuk cadeau is, maar kan minder fijn zijn als daarmee de kwaliteit van je training in gedrang komt.

Mijn ambitie is om zo breed mogelijk de trainers, maar ook onze (wedstrijd-) leden zo goed mogelijk te ondersteunen en een platform te bieden waarin iedereen met veel plezier zijn passie, onze passie, uit kan voeren.

Het is voor mij vrij nieuw en hoewel ik al een aantal taakjes heb, sta ik open voor suggesties van onze trainers en leden om de kwaliteit van ons aanbod te verhogen. Je mag me daar altijd voor wakker maken, net als voor chocolade ;-)
Ik ben vrijwel dagelijks op de atletiekbanen Maarschalkerveerd/Overvecht te vinden en zeer herkenbaar (klein kaal mannetje die drukke Italiaanse gebaren maakt).

Trainers/atleten, laat me weten waarmee ik jouw sportplezier kan verhogen. Ik reik graag de helpende hand toe...

Dennis de Groot

Vacature Bestuurslid jeugd

Ben je enthousiast voor jeugdathletiek, kan je goed communiceren en vind je het leuk om dingen samen te doen? En heb je een paar uurtjes per week beschikbaar voor de club? Dan ben jij wellicht het bestuurslid jeugd dat we zoeken.

Als bestuurslid jeugd ben je verantwoordelijk voor het jeugdbeleid en onderhoud je de contacten met de jeugdtrainers en de ouders. Je wordt daarbij actief ondersteund door de jeugdtrainingscoördinator, die een betaalde functie heeft van 8 uur per week, en die alle praktische zaken rond de jeugd coördineert.

Hij/zij:

- is aanspreekpunt voor de trainingscoördinator jeugd, de oudercommissie en de wedstrijdsecretaris jeugd
- woont het jeugd-trainersoverleg bij (JTO, 2 a 3 keer per jaar)
- neemt deel aan de bestuursvergaderingen (10 x per jaar) en de Algemene Leden Vergadering (1 x per jaar)

Hiervoor zoeken we een lid of een ouder die gemiddeld zo'n 3 à 4 uur per week beschikbaar heeft om deze functie te vervullen. Meer informatie bij Wim van Teutem (voorzitter) of Karola Mulder (verenigingsmanager)



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 svdenenden@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 dan contact op met Simon van den Enden via svdenenden@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 met de redactie 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 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 Berekuilooop.

Wie wil er een paar keer per jaar de organisatie van de Berekuilooop ondersteunen? De werkzaamheden zijn o.a. inschrijven van de deelnemers, parcours uitzetten etc. Op een paar zondagen lever je zo een bijdrage aan een leuke trimloop! Meld je aan op berekuilooop@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 actiecampaignedenken 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.

Past geen van deze vacatures binnen jouw interesses, maar wil je wel graag wat doen voor de vereniging? Neem dan contact op met Karola Mulder (06 - 13169375 of verenigingsmanager@avphoenix.nl).



De BOMBARDON

Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke ruimte en sfeer!"

"Dit zou voor iedere ouder uitstekend zijn"



Betrokken

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

Betrouwbaar

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

Betaalbaar

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

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

Sluitingsdata kopij

Ook in 2014 hopen we jullie weer te voorzien van 6 goedgevulde Phoentjes en een jaarverslag. Uiteraard rekenen we daarbij op jullie ruime inbreng. De sluitingsdata voor de kopij voor 't Phoentje in 2014 zijn:

22 augustus
17 oktober
12 december

Lustra voor Berenkuilloop en Maliebaanloop

Dit jaar viert zowel de Berenkuilloop als de Maliebaanloop een lustrum. Op zondag 14 september is het namelijk 25 jaar geleden dat de eerste Berenkuilloop werd gehouden, terwijl het een maand later, op 19 oktober, de 30^e editie van de Maliebaanloop is. Beide evenementen zullen van een extra feestelijk sfeertje worden voorzien, dus zet de data maar vast in je agenda!

Voor de Maliebaanloop zullen ook weer een flink aantal vrijwilligers nodig zijn om de dag in goede banen te leiden, dus hopen we ook daar weer op jullie waardevolle steun. Er zullen nog oproepen via de mailinglijst en op trainingen volgen, maar enthousiastelingen kunnen zich al melden op cwt@avphoenix.nl.

*namens de CWT
Simon vd Enden*

Ron Agterberg



**DE
SCHARRELSLAGER** ©

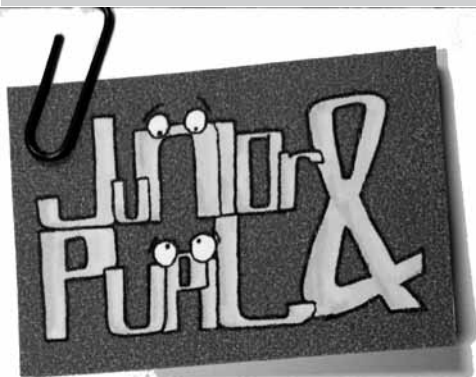
Nachtegaalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

juli

1	Lysbeth van den Berg (53)	23	Toon Feringa (9)
1	Laura Rupp (45)	23	Alejandro Rodríguez (37)
1	Gadije El Aita (47)	26	Maarten Stam (48)
1	Jeroen Zwart (20)	26	Lisanne Lutter (24)
1	Lysanne Aarden (24)	27	Loc Le (37)
1	Roelof Goodijk (40)	27	Rob Visser (39)
2	Marcel Claessens (52)	27	Ines van den Berg (12)
2	Steven Mesman (31)	29	Masja Klarenbeek (41)
3	Astrid van Raalte (46)	29	Rolph Hydra (35)
7	Ferry Smedema (48)	29	Rob Rolvink (45)
7	Jeroen Sengers (43)	30	Iker Bruggink (10)
7	Nienke van Pijkeren (27)	31	Jan Hazendonk (60)
8	Marcel Rienties (36)	31	Wouter Litjens (11)
8	Anoek Vennix (27)	31	Lex Peters (54)
8	Marieke Castelijns (21)	31	Roman van Rookhuizen (10)
8	Noa Doornekamp (12)		
8	Karin Gorter (31)		
9	Vera Teepe (24)		
9	Eline van den Broek (34)		
10	Roderik van de Wal (50)		
10	Max van Gorp (11)		
10	Liesbeth van Leeuwen (26)		
11	Michel Reij (44)		
12	Jaap van der Meer (50)		
12	Wilma Verheul (40)		
12	Kirsten Huijgen (29)		
13	Jos Beernink (59)		
13	Barend Janbroers (57)		
13	Tim van Enk (14)		
15	Marloes Roos (26)		
15	Chris Lammers (47)		
15	Willem Veldpau (12)		
15	Rixt Bode (37)		
16	Anne van Gils (14)		
16	Koen van Dorland (27)		
17	Boris van Santen (8)		
17	Sebastiaan van Nes (37)		
17	Nico de Jong (59)		
18	Jinke van der Sluis (15)		
19	Hans Metz (49)		
21	Mamoleda Borgdorff (52)		
22	Thalitha Bhugwandass (34)		
22	Milan Coppens (15)		

augustus

1	Nazeema Adams (50)	13	Sam Bogers (11)
1	Koen Olijve (28)	15	Amerens Vredenberg (51)
1	Eric van Rooijen (31)	15	Elle Petit (42)
1	Peter Verburg (51)	16	Nizar Lahouij (8)
1	Thijs Masmeyer (18)	17	Desiree Bosch (52)
2	Mieke Bon (45)	17	Benno Meen (53)
2	Sybren Heijnen (12)	18	Marjolie Hetharia-Verbraak (48)
3	Katinka Knoop (53)	19	Sander Koopmans (42)
3	Bart Oldenhof (32)	20	Werner Andrea (43)
4	Vincent Klarenbeek (34)	20	Jorieke Beernink (16)
5	Liselotte van Bentum (10)	21	Ernestine Elkenbracht (44)
6	Patrick Wieser (30)	22	Wimjan Schippers (63)
6	Antoni Elkenbracht (10)	22	Ayman Bouzit (6)
7	Marjon Wiendels (47)	23	Jeroen Moorman (37)
8	Hans Koudijs (55)	25	Lotte Kortschot (11)
8	Tessa Sinnige (27)	25	Piet Peiren (43)
8	Joost Borm (58)	25	Leon Graumans (26)
9	Thijmen Immerzeel (10)	26	Elif Ilbay (11)
10	Marjolein Heemskerk (50)	26	Erik Deiman (33)
10	Barbara Brus (38)	27	Erik Bosker (53)
10	Marc Leijtens (29)	27	Wietske Brouwer (18)
11	Arien Bosch (36)	27	Marc Vissers (40)
11	Marcelo Jebbink (10)	28	Lorenzo de Bruyn (12)
11	Esther Spruit (14)	28	Ruud Kamp (44)
12	Josse Pichot du Plessis (12)	29	Bert Veraa (45)
12	Femke Brouwer (14)	29	Robert Hogerwerf (29)
13	Meike Hesselink (37)	29	Steven Verwaard (33)
		30	Lauren Weeke (28)
		30	Noah Francisca (14)
		31	Guanqiao Li (25)
		31	Mara Verduin (32)



Hallo Junioren en Pupillen,

Nog even en dan is het vakantie en dan kunnen we even helemaal niets doen. De afgelopen maanden hebben we dan ook niet stilgezeten en hebben we de competitiewedstrijd gehad en voor de A-pupillen de A-games.

Naast de wedstrijden hebben we ook Patrick even uitgehoord over zijn leven en wat hij doet. Hij is trainer van de junioren D. Helaas nog geen estafettestokje, maar deze houden jullie van mij tegoed.

Ik wens je weer veel leesplezier en kijk terug op mooie activiteiten...

Chaya



Supporters heb je nodig!

Hoe belangrijk zijn supporters op de wedstrijd? Hoe support je iemand nu? Vaak schreeuwen we langs de hekken en complimenteren we iedereen met zijn resultaten. Rens (JPC) had zijn eigen supporter meegenomen naar de finale van de cross, namelijk zijn broer. Deze manier heeft geholpen want hij won een prijs!



Sponsorlooptraining

Drie juli is alweer de jaarlijkse sponsorloop van Phoenix. Dit jaar lopen we voor een laatste keer voor het goede doel SCODEC, dat voor schoon drinkwater zorgt in derde wereld landen.

Anders dan vorig jaar kan nu iedereen meelopen, van pupillen tot recreanten. De pupillen en junioren lopen een waterrace en voor de recreanten staat er een 3000 meter op het programma.

De pupillen zijn maandag 16 juni en donderdag 19 juni al volop bezig geweest met de sponsorloop. De trainingen bestonden uit verschillende spellen, van water dragen op het hoofd tot hekken bouwen. We hopen nu natuurlijk dat iedereen enthousiast is geworden voor de sponsorloop en dat het nog een groter succes mag zijn dan vorig jaar.

Rebekka



Daar in de duinen, in het weiland en op het strand maakten we onze grote reis door de tijd. Verschillende eeuwen werden gecombineerd in uiteenlopende spellen. Zo deden we een spannend spel waarbij paaseieren verdiend konden worden, maar ook gestolen konden worden door andere teams – of nog erger; je kon worden aangevallen door twee angstaanjagende, gewapende terminators.

We hebben enorm geluk gehad met het weer, want toen we aan het strand waren, scheen de zon volop en daardoor konden we gezellig rennen, voetballen en pootjebaden in een heerlijk zonnetje. Daar deden we ook ons favoriete kringspel genaamd 'Ik houd van mijn burens'. Zo kwamen we nog meer over elkaar te weten dan we al dachten en werd het nog veel gezelliger dan het al was.

Er was echter één persoon die deze gezelligheid zwaar op de proef stelde. Deze vrouw ontpopte zich gedurende het weekend als een koelbloedige, genadeloze seriemoordenaar. Hierdoor won ze met grote voorsprong het moordspel. Ja, die Miriam is niet zo aardig als ze lijkt hoor!

We hebben dus een geweldige, fantastische en onwijs gezellige kamp beleefd met z'n allen en daarvoor willen wij iedereen heel erg bedanken. Op naar de volgende activiteit.

Julia Orbons, namens de juniorencommissie

Tijdreizen aan het strand

Traditiegetrouw vond afgelopen paasweekend het ABC juniorenkamp plaats. Maar geen gewoon kamp, want wij junioren houden wel van een verkleedpartijtje. Om ieders creativiteit de vrije loop te geven, was het thema dit jaar niets minder spectaculairs dan 'Had ik maar een tijdsmachine'. En creatief waren ze. Bij de bus verschenen cowboys, aliens en jaren 80 skatergirls naast piraten, heksen en zelfs een in schapenvacht geklede holbewoner. Kortom, het feest kon beginnen. Zo vertrokken we met z'n dertigen naar het kleine Schoorl, aan de kust.

Phoenix pakt prijzen



Rens Feringa(Jmini) 3de op de 600 meter en meerkamp.



Elisa Couperus (MPA 1) 3de op de 1000 meter.



Leon Mallens (JPB) 2de op de meerkamp



Job van de Vegt (JPC) 1ste op de meerkamp.
Merijn Couperus. (JPC) 3de op de meerkamp.



Ella Kolsteeg (MPA 2) 1ste op de meerkamp.

Tweede pupillencompetitie

Op 17 mei was de tweede competitiewedstrijd in Utrecht. Lekker een thuiswedstrijd die ook georganiseerd werd door Phoenix. Het weer zat lekker mee en het werd op een gegeven moment ook echt warm. Trainers probeerden bij elk kind even te kunnen zijn om hen aan te moedigen en om tips te geven. Dit was soms even puzzelen, maar gelukkig hadden we hulp van ouders. Zij zorgden ervoor dat de kinderen op tijd bij hun onderdeel waren en moedigden lekker aan! Dit is zo fijn.

Ook de kinderen hadden er plezier in. Tussen de onderdelen door werden er spelletjes gespeeld, balletje getrapt en boekjes gelezen. De onderdelen werden met veel plezier gedaan... De reacties staan hieronder:

Wat een zonnige competitiedag! Voor ouders/trainers is het geen straf om de pupillen aan te moedigen.

Het is heel leuk en het is lekker weer.

Vera, Tara en Ariane MPC

Het was zonnig maar ik heb wel een nieuw PR!

Het was te heet, maar het was super leuk. Ik heb een nieuw PR met verspringen (3.11m). Met Fluitraket had ik het minder goed gedaan (7.57m). Estafette was ook leuk. Het was gewoon een topdag!!

Het was een hete dag en ik vond het fluitraket werpen het leukste. Jammer dat Noortje pijn aan haar enkel had en niet met de 1000m kon meedoen. Ze ging naar huis, maar wij hebben het nog leuk gehad. Het was super leuk om mee te doen.

Annika

Derde competitiedag

Het beloofde net zo'n mooie dag te worden als op de tweede competitie, maar helaas was het wat kouder. Misschien zorgde dat wel voor de regen van PR's die iedereen haalde. Wat heb ik veel blij gezichten gezien in Almere. Er werden weer veel onderdelen gedaan, zoals sprinten, kogelstoten, hoogspringen, fluitraket werpen en estafette. Na elk onderdeel konden jullie rusten en werd er wat af gevoetbald, fluitraketten gegooid en lekker gelezen en gechilld. Ouders zorgden er dan weer voor dat je op tijd was bij het volgende onderdeel. Wat een mooie dag was het!

Het verschil met de vorige wedstrijden was dat er geen

lange afstand was, maar een prijsuitreiking. Vergeleken met het aantal kinderen die voor Phoenix meededen, namen we veel prijzen mee naar huis. De foto's op de vorige bladzijde laten onze prijzen zien!!!

Als trainer kan ik, namens alle trainers, dan ook zeggen dat we jullie inzet erg waarderen en dat we trots zijn dat jullie steeds het beste uit jezelf kunnen halen.

A-games

Zondag 22 juni waren we met een groep A1 en A2 pupillen van Phoenix bij de Nationale A-Games in Soest. Deze A-Games werden dit jaar voor de tweede keer georganiseerd door AV Pijnenburg en is een wedstrijd speciaal bestemd voor de A-pupillen.

Het leuke aan deze A-games is dat iedere atleet drie onderdelen kan uitkiezen waar hij/zij aan mee wil doen. Er kan hierbij gekozen worden uit estafette 4x 60mtr, sprint, ver- en hoogspringen, kogelstoten, balgooien en 1000mtr. De medailles werden ook per onderdeel verdeeld waardoor er veel toppers in elke categorie meestreden voor de podiumplaatsen.

Deze tweede editie van de A-Games had een heel sterk deelnemersveld met ruim 270 atleten van 64 verenigingen uit heel Nederland! De Phoenix atleten hebben op deze prachtige zonnige dag hun uiterste best gedaan en er werden prima prestaties geleverd. Een podiumplaats was er voor de meisjes A1 bij de estafette, zij werden 3e! Gefeliciteerd meiden met jullie prijs!

Elisa (MPA1)



Voor elk Phoentje interview ik een jeugdtrainer/trainster van Phoenix over zijn/haar dagelijks leven. In dit Phoentje stel ik de vragen aan Patrick Wieser.

Hoe lang ben je al trainer bij Phoenix?

Ooit begon ik als invaller bij de pupillen en junioren. Dat vond ik leuk om te doen, dus toen er een plek vrij kwam bij de D-junioren greep ik de kans aan. Inmiddels is dat alweer 3 jaar geleden.

Heb je zelf als kind aan atletiek gedaan?

Als kind heb ik zelf geen atletiek gedaan, maar Tae-kwon-do. Stiekem was ik dus eigenlijk best wel een vechtersbaasje. Haha. Vier jaar geleden ben ik begonnen met atletiek bij Phoenix.

Wat vind je zelf het leukste onderdeel en waarom?

De leukste onderdelen om te doen zijn voor mij 400m sprint en 400m horden. Daar train ik meerdere keren per week voor. Daarnaast vind ik polsstokhoog-springen erg tof om te zien. Het lijkt me leuk om dat er nog een keer bij te gaan doen.

Wat doe je voor werk of studie?

De studie die ik gevolgd heb heet "Klinische Chemie en Hematologie". Dat is een medische laboratorium opleiding. Momenteel ben ik werkzoekend.

Als iemand aan je vroeger vroeg: 'wat wil je later worden?' Wat was dan jouw antwoord?

Piloot, brandweerman, soldaat, professor... en nog duizend-en-een andere dingen.

Heb je een relatie/kinderen?

Nee...

Naar wat voor muziek luister je graag? Waarom juist die muziek?

Mijn muzieksmaak is erg breed. Ik houd vooral van rock, metal, singer-songwriter, blue's, Drum-n-base en Dub-step.

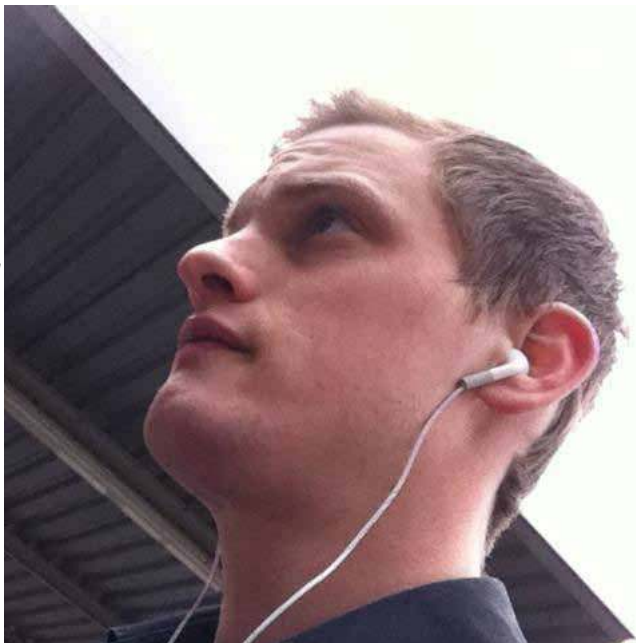
Momenteel luister ik onder andere naar Milky Chance, Skrillex, Imagine dragons en Kaytranada. Deze artiesten gaan optreden bij Lowlands, waar ik dit jaar heen ga.

Wanneer en waarheen was jouw laatste vakantie? (wat heb je daar gedaan?)

In mei ben ik met wat vrienden naar Kroatie gegaan. Daar zijn we langs de kustlijn en eilanden gaan rondzeilen.

Wat is je lievelingseten?

Spaghetti. Het enige eten waar je vroeger WEL mee mocht spelen ;).



atleet	aantal
Jinke van der Sluis	14
Toon Feringa	14
Ella Kolsteeg	13
Coos Veldpaus	12
Willem Veldpaus	12
Dat de Kieft	11
Douwe Slijderink	11
Elisa Couperus	11
Gijs Bekooij	11
Lotte Kortschot	11
Johan Zomer	10
Jur Delissen	10
Lara van den Broek	10
Margriet van der Vegt	10
Nathan Grul	10
Yannick Brito Alves	10
Bonnie de Vries	9
Daniël van der Poel	9
Imke Boersma	9
Jade Hermkens	9
Koosje van der Molen	9
Luc Orbons	9
Rens Feringa	9
Sanne van Enk	9
Sophie Zomer	9
Sylvester de Vries	9
Vera Pot	9
Carlijn Zwart	8
Eline Brinkhuis	8
Femke Brouwer	8
Filip van der Vegt	8
Jannah de le Lijs	8
Job van de Vegt	8
Leon Mallens	8
Merijn Couperus	8
Robin Hetharia	8
Aaron Grul	7
Anna Verstedden	7
Hugo Scholten	7
Juras Huijben	7
Milan Coppens	7
Nida Huijben	7
Noortje Broekstra	7
Pien Bekooij	7
Ruben Immerzeel	7
Thijmen Immerzeel	7
Antoni Elkenbracht	6
Ariane Elkenbracht	6
Ebbe Sanders	6
Felix Bosschaart	6
Femke Beernink	6
Luc van den Brink	6

door Peter Verburg

Mis je een uitslag?
Mail deze dan naar
<peter.a.verburg@gmail.com.>



Tara Jeucken	6	Wouter Litjens	3
Thijs Geelhoed	6	Hella van der Linden	2
Veerle Dijkstra	6	Hugo Baten	2
Yara van Dee	6	Joanne van der Poel	2
Anne van Gils	5	Martha Brouwer-Munoz	2
Esther Spruit	5	Matthieu Barentsen	2
Fieke Witte	5	Pieter Maas	2
Jonathan van Dongen	5	Rachella Boodoe	2
Luc Reij	5	David Brouwer-Munoz	1
Marcelo Jebbink	5	Joël van Veen	1
Margo Straver	5	Joris Stevers	1
Ok de Kieft	5	Merel Willemsens	1
Sebastian van der Grift	5	Nalini Sreeram	1
Tim van Enk	5	Sybren Heijnen	1
Annika Kerkhof	4	Theun van der Woude	1
Elly Thomas	4		
Jetske Berman	4		
Lars de Jong	4		
Melijn Stegeman	4		
Merel Geelhoed	4		
Milou Eijsbroek	4		
Mischa van der Pluijm	4		
Nena Henzing	4		
Romaisa Hrika	4		
Boele van Renesse	3		
Boudewijn van Leerdam	3		
Casper Kronemeijer	3		
Daantje Mekel	3		
Emily Bastiaanse	3		
Finn Mesker	3		
Floris Roest	3		
Frits Geelhoed	3		
Guus van Renesse	3		
Iris Vos	3		
Isabel Delsink	3		
Isabel Mosterd	3		
Jules Mallens	3		
Lodewijk van Leerdam	3		
Lykel van de Vegt	3		
Marouane Charrabi	3		
Max Veerman	3		
Menno Akkerman	3		
Merlijn Stegeman	3		
Naoual Chouchou	3		
Puck Mekel	3		

UITSLAGEN!

door Peter Verburg

30-4-2014 Johan Knaap Games Hengelo

mc		
100m	Jinke van der Sluis	13.44
ver	Jinke van der Sluis	4.86

10-5-2014 CD-competitie (1) Uithoorn

jc		
100m	Luc Orbons	11.88
100m	Juras Huijben	14.09
100m	Floris Roest	14.66
800m	Juras Huijben	2.27.58
800m	Theun van der Woude	2.28.72
100mhrd_84	Luc Orbons	14.37
100mhrd_84	Filip van der Vegt	17.34
100mhrd_84	Floris Roest	20.14
ver	Luc Orbons	5.54
ver	Filip van der Vegt	4.54
hoog	Milan Coppens	1.45
hoog	Filip van der Vegt	1.45
kogel_4	Robin Hetharia	9.70
discus_1	Milan Coppens	25.26
discus_1	Robin Hetharia	18.40
speer_600	Robin Hetharia	15.99
4x100m	Phoenix jc	52.53
totaal	4 Phoenix jc	6871
jd		
80m	Joël van Veen	12.74
80m	Jur Delissen	13.24
1000m	Ok de Kieffe	3.27.59
1000m	Rodney Kuisch	3.29.43
1000m	Willem Veldpaus	3.31.01
1000m	Hugo Baten	4.13.55
80mhrd_76	Rodney Kuisch	15.79
80mhrd_76	Joël van Veen	16.55
ver	Ok de Kieffe	3.78
ver	Max Veerman	3.05
ver	Hugo Baten	3.02
hoog	Jur Delissen	1.15
hoog	Menno Akkerman	1.10
kogel_3	Max Veerman	5.62
kogel_3	Joël van Veen	5.18
discus_1	Willem Veldpaus	18.71
speer_400	Willem Veldpaus	23.48
totaal	4 Phoenix jd	4381
4x80m	Phoenix jd	48.05
mc		
80m	Jinke van der Sluis	10.89
80m	Anne van Gils	12.53
80m	Carlijn Zwart	12.90
1000m	Femke Brouwer	3.33.40

Mis je een uitslag?
Mail deze dan naar
peter.a.verburg@gmail.com.



1000m	Puck Mekel	4.08.94
1000m	Esther Spruit	4.11.04
80mhrd_76	Nida Huijben	13.49
80mhrd_76	Esther Spruit	16.81
80mhrd_76	Jannah de le Lijs	17.81
ver	Jinke van der Sluis	5.03
ver	Carlijn Zwart	3.60
hoog	Femke Brouwer	1.25
hoog	Jannah de le Lijs	1.05
kogel_3	Esther Spruit	7.61
kogel_3	Nida Huijben	7.72
discus_1	Carlijn Zwart	14.88
discus_1	Anne van Gils	14.44
speer_500	Femke Brouwer	14.34
speer_500	Puck Mekel	11.61
totaal	4 Phoenix mc	5037
4x80m	Phoenix mc	43.92
md		
60m	Daantje Mekel	10.79
60m	Milou Eijsbroek	9.13
60m	Elly Thomas	9.32
1000m	Joanne van der Poel	4.06.86
1000m	Elly Thomas	4.07.26
1000m	Sanne van Enk	4.08.22
60mhrd_76	Jade Hermkens	11.50
60mhrd_76	Milou Eijsbroek	12.87
ver	Elly Thomas	3.71
ver	Joanne van der Poel	3.12
hoog	Jade Hermkens	1.20
kogel_2	Femke Beernink	8.68
kogel_2	Sanne van Enk	6.57
discus_0,75	Femke Beernink	20.55
discus_0,75	Sanne van Enk	15.14
speer_400	Femke Beernink	17.95
speer_400	Daantje Mekel	9.10
totaal	4 Phoenix md	4243
4x60m	Phoenix md	36.72

11-5-2014 B-competitie (1) Amstelveen

jc		
100m	Luc Orbons	11.76
100m	Jonathan van Dongen	14.41
400m	Milan Coppens	63.36

1500m	Filip van der Vegt	5.41.45		1000m	Thijmen Immerzeel	4.36.62	
110mhrd_9	Luc Orbons	16.34		hoog	Dat de Kiefte	1.05	p
hoog	Milan Coppens	1.55	p	hoog	Antoni Elkenbracht	1.00	p
hink	Filip van der Vegt	10.21	2,3	hoog	Thijmen Immerzeel	0.95	p
speer_600	Jonathan van Dongen	22.04	p	hoog	Nathan Grul	0.80	p
mc				kogel_2	Antoni Elkenbracht	5.24	p
100m	Jinke van der Sluis	13.52		kogel_2	Dat de Kiefte	5.18	p
ver	Jinke van der Sluis	5.01		kogel_2	Daniël van der Poel	5.12	p
speer_500	Nida Huijben	23.36		kogel_2	Thijmen Immerzeel	4.42	p
				kogel_2	Nathan Grul	3.46	p
16-5-2014	Baanwedstrijd	Den Haag		4x60m	Phoenix jpa	43.05	
md				jpb			
1000m hind.	Sanne van Enk	4.19.06	p	40m	Leon Mallens	7.38	p
				40m	Marouane Charrabi	7.48	p
17-5-2014	Baanwedstrijd	Culemborg		40m	Toon Feringa	7.91	p
jd				40m	Sylvester de Vries	8.83	p
80m	Willem Veldpaus	11.59	p	1000m	Toon Feringa	4.29.65	p
1000m	Willem Veldpaus	3.20.57	p	1000m	Leon Mallens	4.40.82	
speer_400	Willem Veldpaus	30.51	p	ver	Leon Mallens	3.00	p
md				ver	Marouane Charrabi	2.88	p
60m	Jade Hermkens	8.95	p	ver	Toon Feringa	2.75	p
1000m	Jade Hermkens	3.45.49	p	ver	Sylvester de Vries	2.02	
speer_500	Jade Hermkens	14.44	p	fluit	Leon Mallens	28.97	p
				fluit	Marouane Charrabi	27.66	p
17-5-2014	Pupillencompetitie (2)	Utrecht-Nw. Mw.		fluit	Sylvester de Vries	12.92	p
jpa-2				fluit	Toon Feringa	11.61	p
60m	Yannick Brito Alves	9.88	p	4x40m	Phoenix jpb	30.65	
60m	Johan Zomer	10.45	p	jpc			
60m	Thijs Geelhoed	10.67	p	40m	Job van de Vegt	7.65	
60m	Gijs Bekooij	11.17		40m	Finn Mesker	7.93	p
1000m	Thijs Geelhoed	3.53.56		40m	Merijn Couperus	7.99	
1000m	Johan Zomer	4.21.24		40m	Hugo Scholten	8.24	p
1000m	Gijs Bekooij	4.23.34	p	40m	Aaron Grul	8.63	p
1000m	Yannick Brito Alves	4.30.46		600m	Hugo Scholten	2.30.79	
ver	Yannick Brito Alves	3.33	p	600m	Job van de Vegt	2.39.18	
ver	Johan Zomer	3.23	p	600m	Aaron Grul	2.46.59	
ver	Thijs Geelhoed	3.13	p	600m	Merijn Couperus	2.48.61	
ver	Gijs Bekooij	3.09	p	600m	Finn Mesker	2.49.19	
kogel_2	Johan Zomer	5.99	p	ver	Merijn Couperus	3.06	p
kogel_2	Thijs Geelhoed	5.19		ver	Job van de Vegt	3.01	
kogel_2	Gijs Bekooij	5.17		ver	Finn Mesker	2.84	p
kogel_2	Yannick Brito Alves	4.92	p	ver	Aaron Grul	2.57	p
4x60m	Phoenix jpa	41.04		ver	Hugo Scholten	2.41	p
jpa-1				fluit	Job van de Vegt	21.66	p
60m	Dat de Kiefte	10.65	p	fluit	Merijn Couperus	16.99	p
60m	Antoni Elkenbracht	11.09	p	fluit	Aaron Grul	15.61	p
60m	Nathan Grul	11.48	p	fluit	Hugo Scholten	12.65	p
60m	Thijmen Immerzeel	11.68	p	fluit	Finn Mesker	9.95	p
1000m	Antoni Elkenbracht	3.49.20		4x40m	Phoenix jpc	30.89	
1000m	Dat de Kiefte	3.57.68		jpd			
1000m	Nathan Grul	4.31.15	p	40m	Rens Feringa	8.17	p

UITSLAGEN!

40m	Ruben Immerzeel	9.03	p	1000m	Koosje van der Molen	4.45.59	
600m	Rens Feringa	2.26.90	p	1000m	Annika Kerkhof	4.49.64	
600m	Ruben Immerzeel	2.58.87		ver	Koosje van der Molen	3.33	p
ver	Rens Feringa	2.50	p	ver	Anna Verstedden	3.11	p
ver	Ruben Immerzeel	2.15	p	ver	Noortje Broekstra	2.74	p
fluit	Ruben Immerzeel	12.57	p	ver	Annika Kerkhof	2.58	
fluit	Rens Feringa	6.62	p	fluit	Annika Kerkhof	9.43	p
mpa-2				fluit	Koosje van der Molen	8.05	p
Ella was erg goed bezig. Op drie nummers kwam ze in de top tien al- ler tijden bij Phoenix. Met kogel is ze nu zelfs vierde.				fluit	Anna Verstedden	7.53	p
60m	Ella Kolsteeg	9.17	p	fluit	Noortje Broekstra	10.13	p
60m	Eline Brinkhuis	9.79		4x40m	Phoenix mpb	29.37	
60m	Lotte Kortschot	11.28	p	mpc			
60m	Bonnie de Vries	11.94		40m	Ariane Elkenbracht	7.88	p
1000m	Ella Kolsteeg	4.19.23	p	40m	Lara van den Broek	7.89	p
1000m	Eline Brinkhuis	4.37.71		40m	Tara Jeucken	7.98	p
1000m	Lotte Kortschot	4.53.47	p	40m	Isabel Delsink	8.36	p
ver	Bonnie de Vries	2.23		40m	Vera Pot	8.49	
ver	Lotte Kortschot	2.57	p	40m	Pien Bekooij	8.62	p
ver	Eline Brinkhuis	3.55	p	40m	Sophie Zomer	8.93	p
ver	Ella Kolsteeg	4.02	p	600m	Ariane Elkenbracht	2.34.93	
kogel_2	Ella Kolsteeg	8.76	p	600m	Lara van den Broek	2.36.09	
kogel_2	Eline Brinkhuis	5.72	p	600m	Vera Pot	2.44.25	p
kogel_2	Bonnie de Vries	4.24		600m	Tara Jeucken	2.46.45	
kogel_2	Lotte Kortschot	4.04	p	600m	Sophie Zomer	2.53.88	
4x60m	Phoenix mpa	40.09		600m	Isabel Delsink	2.56.66	
mpa-1				600m	Pien Bekooij	3.00.21	
60m	Coos Veldpaus	9.91	p	ver	Ariane Elkenbracht	2.88	
60m	Elisa Couperus	10.04	p	ver	Vera Pot	2.33	
60m	Imke Boersma	10.42	p	ver	Tara Jeucken	2.18	
60m	Margriet van der Vegt	13.05	p	ver	Lara van den Broek	2.17	
1000m	Elisa Couperus	3.55.60		ver	Pien Bekooij	2.37	
1000m	Coos Veldpaus	4.10.12		ver	Sophie Zomer	2.14	
1000m	Imke Boersma	4.27.20	p	ver	Isabel Delsink	2.11	p
1000m	Margriet van der Vegt	5.07.32	p	fluit	Tara Jeucken	12.52	p
hoog	Elisa Couperus	1.10	p	fluit	Ariane Elkenbracht	12.73	p
hoog	Imke Boersma	0.95	p	fluit	Pien Bekooij	7.80	p
hoog	Coos Veldpaus	0.90	p	fluit	Vera Pot	6.86	p
hoog	Margriet van der Vegt	0.75	p	fluit	Sophie Zomer	6.76	p
kogel_2	Elisa Couperus	5.80	p	fluit	Lara van den Broek	6.31	p
kogel_2	Coos Veldpaus	4.84	p	fluit	Isabel Delsink	5.84	p
kogel_2	Imke Boersma	4.51	p	4x40m	Phoenix mpc	32.26	
kogel_2	Margriet van der Vegt	2.48	p				
4x60m	Phoenix mpa	48.13		24-5-2014	CD-competitie (2)	Soest	
mpb				jc			
40m	Koosje van der Molen	7.23	p	100m	Luc Orbons	11.67	
40m	Noortje Broekstra	7.71	p	100m	Juras Huijben	13.75	p
40m	Anna Verstedden	7.85	p	100m	Jonathan van Dongen	14.19	p
40m	Annika Kerkhof	8.23		800m	Juras Huijben	2.25.07	p
1000m	Anna Verstedden	4.24.31	p	800m	Filip van der Vegt	2.34.49	p
				100mhrd_84	Luc Orbons	14.08	p
				100mhrd_84	Filip van der Vegt	17.06	p

100mhrd_84	Floris Roest	19.51	p	1000m	Milou Eijsbroek	3.53.86	p
ver	Luc Orbons	5.73	p	60mhrd_76	Jade Hermkens	11.67	
ver	Floris Roest	4.19	p	60mhrd_76	Jetske Berman	12.44	p
hoog	Milan Coppens	1.50		ver	Jade Hermkens	3.74	p
hoog	Filip van der Vegt	1.50	p	ver	Jetske Berman	3.51	p
kogel_4	Tim van Enk	8.03	p	hoog	Hella van der Linden	1.10	p
kogel_4	Robin Hetharia	10.30	p	kogel_2	Femke Beernink	9.59	p
discus_1	Milan Coppens	31.08	p	discus_0,75	Femke Beernink	21.81	p
discus_1	Robin Hetharia	22.63		discus_0,75	Hella van der Linden	12.58	p
speer_600	Tim van Enk	26.66	p	speer_400	Femke Beernink	22.93	p
speer_600	Floris Roest	25.19		speer_400	Sanne van Enk	18.81	p
4x100m	Phoenix jc	52.05		4x60m	Phoenix md	36.79	
jd							
80m	Jur Delissen	12.67	p	25-5-2014	Seniorencompetitie 2e	Leiden	
80m	Jules Mallens	13.45	p	mc			
1000m	Ok de Kieft	3.17.78	p	hoog	Rachella Boodoe	1.30	
1000m	Willem Veldpaus	3.29.29		29-5-2014	Recordwedstrijden	Gorkum	
1000m	Hugo Baten	4.09.86	p	md			
80mhrd_76	Ok de Kieft	16.37	p	1000m	Sanne van Enk	4.08.78	
80mhrd_76	Hugo Baten	19.75	p	60mhrd_76	Sanne van Enk	13.20	p
ver	Max Veerman	3.48		30-5-2014	Track Meeting (2)	Utrecht-Nw. Mw.	
hoog	Jur Delissen	1.25	p	jc			
hoog	Jules Mallens	1.15	p	100m	Luc Orbons	11.62	
kogel_3	Max Veerman	5.39		400m	Luc Orbons	54.86	p
discus_1	Willem Veldpaus	19.26	p	400m	Juras Huijben	61.16	p
speer_400	Willem Veldpaus	27.75		mc			
4x80m	Phoenix jd	48.69		100m	Jinke van der Sluis	13.13	
mc				100m	Nida Huijben	13.24	p
80m	Jinke van der Sluis	10.61	p	ver	Jinke van der Sluis	5.06	
80m	Nida Huijben	10.70	p	discus_1	Anne van Gils	19.60	p
80m	Jannah de le Lijs	12.47	p	6-6-2014	Tartlétos Loopgala/NSK	Wageningen	
1000m	Nida Huijben	3.18.89		mc			
1000m	Femke Brouwer	3.24.14	p	800m	Femke Brouwer	2.35.37	
80mhrd_76	Femke Brouwer	15.65	p	7-6-2014	Running Center Classic	Roosendaal	
80mhrd_76	Esther Spruit	17.12		jc			
ver	Jinke van der Sluis	5.07		100m	Juras Huijben	13.57	p
ver	Carlijn Zwart	3.75	p	200m	Juras Huijben	27.27	
hoog	Femke Brouwer	1.30	p	mc			
hoog	Carlijn Zwart	1.20	p	100m	Jinke van der Sluis	13.22	
kogel_3	Esther Spruit	8.52	p	100m	Nida Huijben	13.29	
kogel_3	Jannah de le Lijs	7.02	p	200m	Nida Huijben	26.73	
discus_1	Anne van Gils	18.01	p	ver	Jinke van der Sluis	4.84	
discus_1	Carlijn Zwart	17.74	p	13-6-2014	Mila Trackmeeting	Barendrecht	
speer_500	Esther Spruit	18.19	p	jc			
4x80m	Phoenix mc	42.81		600m	Luc Orbons	1.37.22	p
md							
60m	Jade Hermkens	8.98					
60m	Milou Eijsbroek	9.26					
60m	Joanne van der Poel	9.95	p				
1000m	Sanne van Enk	3.52.70	p				

UITSLAGEN!

md				ver	Aaron Grul	2.30	
600m	Sanne van Enk	2.12.21	p	fluit	Job van de Vegt	21.74	p
				fluit	Aaron Grul	13.03	
14-6-2014	Pupillencompetitie (3)	Almere		jpd			
jpa-2				40m	Rens Feringa	7.81	p
60m	Luc van den Brink	10.04		40m	Merlijn Stegeman	8.06	p
60m	David Brouwer-Munoz	10.45		40m	Felix Bosschaart	8.22	p
60m	Johan Zomer	10.83		ver	Merlijn Stegeman	2.64	p
60m	Gijs Bekooij	11.26		ver	Felix Bosschaart	2.45	
ver	Luc van den Brink	3.64	p	ver	Rens Feringa	2.38	
ver	David Brouwer-Munoz	3.43		kogel_2	Rens Feringa	8.87	p
ver	Gijs Bekooij	3.22	p	kogel_2	Felix Bosschaart	7.85	p
ver	Johan Zomer	3.05		kogel_2	Merlijn Stegeman	6.60	p
fluit	Gijs Bekooij	20.15	p	mpa-2			
fluit	David Brouwer-Munoz	27.46	p	60m	Ella Kolsteeg	9.42	
fluit	Johan Zomer	19.63	p	60m	Lykel van de Vegt	9.95	p
fluit	Luc van den Brink	18.44	p	2e-jaars			
jpa-1				60m	Lotte Kortschot	11.39	
4x60m	Phoenix jpa	39.84		60m	Bonnie de Vries	11.74	p
60m	Dat de Kieftte	10.55	p	ver	Ella Kolsteeg	4.22	p
60m	Antoni Elkenbracht	10.63		ver	Lykel van de Vegt	3.55	p
60m	Douwe Slijderink	11.25		ver	Lotte Kortschot	2.96	p
60m	Nathan Grul	11.64		ver	Bonnie de Vries	2.54	p
60m	Daniël van der Poel	9.48	p	fluit	Lykel van de Vegt	20.90	p
ver	Daniël van der Poel	3.83		fluit	Ella Kolsteeg	15.76	p
ver	Antoni Elkenbracht	3.27		fluit	Bonnie de Vries	12.79	p
ver	Dat de Kieftte	3.10	p	fluit	Lotte Kortschot	12.27	p
ver	Douwe Slijderink	3.06	p	4x60m	Phoenix mpa	40.06	
ver	Nathan Grul	2.64	p	mpa-1			
kogel_2	Daniël van der Poel	5.98	p	60m	Coos Veldpau	10.01	
kogel_2	Dat de Kieftte	5.11		60m	Imke Boersma	10.57	
kogel_2	Antoni Elkenbracht	4.92		60m	Elisa Couperus	10.95	
kogel_2	Douwe Slijderink	4.71	p	60m	Margriet van der Vegt	13.59	
kogel_2	Nathan Grul	3.73	p	ver	Imke Boersma	3.36	p
4x60m	Phoenix jpa	41.01		ver	Coos Veldpau	3.18	
jpb				ver	Elisa Couperus	3.15	
40m	Leon Mallens	7.28	p	ver	Margriet van der Vegt	2.25	p
40m	Toon Feringa	7.86	p	kogel_2	Elisa Couperus	6.48	p
40m	Sylvester de Vries	8.58	p	kogel_2	Coos Veldpau	5.37	p
hoog	Leon Mallens	0.90	p	kogel_2	Imke Boersma	4.26	
hoog	Toon Feringa	0.85	p	kogel_2	Margriet van der Vegt	3.04	p
hoog	Sylvester de Vries	0.80	p	4x60m	Phoenix mpa	42.95	
fluit	Leon Mallens	27.40		mpb			
fluit	Toon Feringa	17.26	p	40m	Koosje van der Molen	7.45	
fluit	Sylvester de Vries	13.24	p	40m	Anna Verstedden	7.79	p
4x40m	Phoenix jpb	33.67		40m	Annika Kerkhof	8.28	
jpc				hoog	Koosje van der Molen	1.00	p
40m	Job van de Vegt	7.62		hoog	Anna Verstedden	1.00	p
40m	Aaron Grul	8.68		hoog	Annika Kerkhof	0.85	p
ver	Job van de Vegt	3.15		fluit	Anna Verstedden	11.87	p

fluit	Annika Kerkhof	7.98	p	800m	Theun van der Woude	2.22.48	p
fluit	Koosje van der Molen	6.93	p	800m	Filip van der Vegt	2.44.82	
4x40m	Phoenix mpb	30.28		100mhrd_84	Luc Orbons	14.25	
mpc				100mhrd_84	Filip van der Vegt	17.44	
40m	Ariane Elkenbracht	8.10		100mhrd_84	Floris Roest	19.70	
40m	Lara van den Broek	8.21		ver	Luc Orbons	5.72	
40m	Tara Jeucken	8.55		ver	Floris Roest	4.06	
40m	Vera Pot	8.65		hoog	Milan Coppens	1.55	p
40m	Pien Bekooij	8.78		hoog	Filip van der Vegt	1.45	
40m	Sophie Zomer	9.15		kogel_4	Robin Hetharia	9.45	
ver	Ariane Elkenbracht	2.80		kogel_4	Tim van Enk	7.83	p
ver	Pien Bekooij	2.49		discus_1	Milan Coppens	29.18	
ver	Vera Pot	2.43		discus_1	Robin Hetharia	27.73	p
ver	Lara van den Broek	2.38		speer_600	Floris Roest	24.97	
ver	Sophie Zomer	2.31		speer_600	Tim van Enk	24.67	
ver	Tara Jeucken	2.02		4x100m	Phoenix jc	51.59	
fluit	Tara Jeucken	11.14		jd			
fluit	Ariane Elkenbracht	11.32		80m	Max Veerman	13.12	p
fluit	Vera Pot	9.58		80m	Jules Mallens	13.61	
fluit	Pien Bekooij	7.99	p	80m	Matthieu Barentsen	14.22	p
fluit	Sophie Zomer	7.39	p	1000m	Ok de Kieft	3.11.05	p
fluit	Lara van den Broek	6.75	p	1000m	Willem Veldpaus	3.22.57	
4x40m	Phoenix mpc	32.87		80mhrd_76	Jur Delissen	17.02	p
				80mhrd_76	Ok de Kieft	17.08	
15-6-2014	B-competitie (2)	Haarlem		ver	Max Veerman	3.25	2,1
jc				ver	Matthieu Barentsen	2.97	p
100m	Luc Orbons	11.39	2,8	hoog	Jur Delissen	1.30	p
100m	Jonathan van Dongen	13.79	p	kogel_3	Jules Mallens	6.98	p
800m	Juras Huijben	2.28.55		discus_1	Willem Veldpaus	19.14	
1500m	Joris Stevers	5.36.93	p	speer_400	Willem Veldpaus	24.18	
1500m	Filip van der Vegt	5.38.24	p	4x80m	Phoenix jd	48.97	
110mhrd_9	Luc Orbons	15.48	3,5	mc			
ver	Juras Huijben	4.37		80m	Jinke van der Sluis	10.58	p
hoog	Milan Coppens	1.50		80m	Nida Huijben	10.84	
hink	Filip van der Vegt	10.29	p	80m	Carlijn Zwart	12.42	p
kogel_5	Robin Hetharia	8.29	p	1000m	Nida Huijben	3.15.91	
discus_1,5	Milan Coppens	24.83	p	1000m	Femke Brouwer	3.28.39	
discus_1,5	Robin Hetharia	18.30	p	1000m	Puck Mekel	3.55.37	p
speer_600	Jonathan van Dongen	22.57	p	80mhrd_76	Femke Brouwer	15.61	p
mc				80mhrd_76	Esther Spruit	16.27	p
100m	Jinke van der Sluis	12.85	3,0	80mhrd_76	Jannah de Ie Lijs	17.48	p
400m	Nida Huijben	60.92		ver	Jinke van der Sluis	5.26	CR
ver	Jinke van der Sluis	5.16	CR	ver	Carlijn Zwart	3.85	p
				hoog	Femke Brouwer	1.25	
21-6-2014	CD-competitie (3)	Utrecht-0.		hoog	Jannah de Ie Lijs	1.15	p
jc				kogel_3	Esther Spruit	8.46	
100m	Luc Orbons	11.69		kogel_3	Anne van Gils	7.59	p
100m	Juras Huijben	13.51	2,4	discus_1	Carlijn Zwart	18.13	p
100m	Jonathan van Dongen	13.83		discus_1	Anne van Gils	17.82	
800m	Juras Huijben	2.21.52	p	speer_500	Esther Spruit	18.20	p

UITSLAGEN!

speer_500	Puck Mekel	13.23	p	1000m	Nena Henzing	4.35.12
4x80m	Phoenix mc	42.90		kogel_2	Ella Kolsteeg	7.92
md				4x60m	Phoenix mpa	40.17
60m	Joanne van der Poel	10.31				
60m	Milou Eijsbroek	8.96	p			
60m	Elly Thomas	8.97	p			
60m	Jade Hermkens	9.01				
1000m	Elly Thomas	3.44.67	p			
1000m	Daantje Mekel	4.05.59	p			
60mhrd_76	Jade Hermkens	11.76				
60mhrd_76	Jetske Berman	12.32	p			
ver	Elly Thomas	4.20	p			
ver	Jetske Berman	3.68	p			
ver	Joanne van der Poel	3.24				
hoog	Milou Eijsbroek	1.25	p			
kogel_2	Femke Beernink	9.85	p			
discus_0,75	Femke Beernink	21.01				
discus_0,75	Sanne van Enk	13.83				
speer_400	Femke Beernink	21.83				
speer_400	Joanne van der Poel	11.39	p			
speer_400	Daantje Mekel	10.81	p			
4x60m	Phoenix md	34.56				

22-6-2014 A Games Soest

jpa			
60m	Daniël van der Poel	9.56	
60m	Roman van Rookhuizen	9.80	
60m	Yannick Brito Alves	10.05	
60m	Iker Bruggink	10.61	
60m	Douwe Slijderink	11.08	p
1000m	Dat de Kieftte	3.38.28	p
1000m	Antoni Elkenbracht	3.57.68	
1000m	Yannick Brito Alves	4.08.69	
1000m	Iker Bruggink	4.14.33	
hoog	Antoni Elkenbracht	1.10	
hoog	Dat de Kieftte	1.05	p
kogel_2	Roman Rookhuizen	6.11	
kogel_2	Daniël van der Poel	5.92	
kogel_2	Douwe Slijderink	5.00	p
bal180	Daniël van der Poel	27.33	
4x60m	Phoenix jpa	45.63	
mpa			
60m	Ella Kolsteeg	9.19	
60m	Coos Veldpaus	9.65	p
60m	Imke Boersma	10.53	
60m	Elisa Couperus	10.77	
60m	Nena Henzing	11.04	
1000m	Elisa Couperus	4.00.78	
1000m	Coos Veldpaus	4.05.76	
1000m	Imke Boersma	4.27.31	

Verse biologische groente uit Utrechts achtertuin?

Dat kan bij **Tuinderij De Volle Grond** op twee manieren:

Groenteabonnement: elke week een tas vol verse seizoensgroenten uit Amelisweerd. Kijk voor meer informatie op: www.tuinderijdevollegrond.nl



Of...



Boerenmarkt Utrecht

Elke vrijdag staan we met een ruim assortiment aan verse groenten en fruit op de Boerenmarkt Utrecht op Vredenburg. Van 10.00 tot 18.00 uur.
Meer informatie: www.boerenmarktutrecht.nl

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



Ik ben heel erg onder de indruk van al die prestaties dit voorjaar en ik snap nu ook goed waarom er wat minder kopij is aangekomen. Wat waren jullie druk zeg. Wat zitten er dit keer een hoop CR's en p'tjes tussen! Ik zal meteen doorgaan met de verdeling van de miles. De prestatiedichtheid was zo hoog dat er in dit zomernummer zomaar 50 % meer kans is om miles te verdienen.

Ben jij één van de gelukkigen dit keer? Lees gauw verder!

15 miles

Hoe kan het ook anders, een prachtig nieuw clubrecord liepen deze dames op de competitiewedstrijd in Leiden. **Pascale, Alice, Mariska en Yara** waren het (of toch een andere samenstelling? – ik hou me aanbevolen voor correcties!), die het stokje rondbrachten in 49.36 en daar krijgen ze allemaal hun deel van deze hoofdprijs voor.

14 miles

Het is groot feest als er estafetterecords sneuvelen, want dan mag ik extra veel mensen miles toekennen. Ook de meisjes B (**Yara, Jinke, Fieke en Nida**) verbeteren zich flink, eerst naar 52.14 en daarna nog verder naar 50.63.

13 miles

En dan kijken we wat verder, naar de wat langere afstand. **Marijke de Visser** liep bij de competitie heel wat af, zoals een solorace in Leiden (3000m in 9.44.62), een ijzersterke 1500m in 4.25.79, vlak boven haar eigen kersverse clubrecord van 4.25.11 en tussendoor liep ze ook nog een 800m in 2.14.78.

12 miles

Met 6 pr's en ook nog eens mooi beeldmateriaal (zoek maar eens op Jantjoep) is al heel snel duidelijk hoe het gaat met de prestaties van **Lorraine Ravestein**, die met deze pr's nog best een ererondje kan lopen voor het kwartier om is. Op de 800m verbetert ze zich via 2.15.62 tot 2.15.55 en op de 1500m gaat het via 4.33.12 (in Oordegem) naar 4.31.30. En die andere tijden zijn allemaal gelopen op de competitiewedstrijden. En dan waren er ook nog een 400m in 61.57 en een heerlijk snelle 1000m in Lisse, in 2.55.30.

11 miles

Na een veelvuldige periode is het even wennen, **Mariska Bun** niet meer bij de horden maar bij de iets langere sprint te zien. Maar het draait al meteen lekker, eerst loopt ze een fijne 25.54 bij de competitie en vervolgens pakt ze het CR bij het NSK Baan in 25.41



10 miles

Hij voelt zich inmiddels goed thuis op de 400m horden en dat laat **Luc Reij** zien met een erg fijn nieuw clubrecord op die afstand. 57.75 is de tijd die hij tussentijds vast ergens verbeterd heeft, nog voor u dit Phoentje te zien krijgt.

9 miles

Een nieuwe naam in de uitslagen, die als MA al flink aan de weg timmert met 4 pr's op 100 en 200 m: via 13.45 en 27.66 loopt **Eline Bardoel** naar 13.29 en 27.47 en dat belooft wat voor het vervolg van 2014.

8 miles

Die webmaster van ons blijft zich ook maar verbeteren, via 23.12 doorbreekt **Jeroen Witteveen** de magische 23-secondengrens met een 22.92 op de 200m en ook op de 100m gaat het van 11.31 naar 11.21 (allemaal officiële pr's) en met soms teveel wind (en vaak ook niet) zet hij nog een hele reeks prestaties neer die daar vlakbij komen.

7 miles

Lisa Rodenburg neemt nu de hekjes voor haar rekening bij de competitie en doet dat in eerst 16.25 en tot slot in een heerlijke 15.94, beide pr's en als tussendoortje vliegt ze over de 400m in 60.31.

6 miles

Ere wie ere toekomt, de master met de meeste CR's van de afgelopen periode is **Carel van der Werf** die met een ruime selectie aan werpmateriaal zich het bijbehorende CR toeëigent. De speer landt na 33.82, de slingerkogels na 41.61 en 42.28, het gewicht na 13.87, 13.89 en 14.40.

5 miles

Op het zeer geslaagde NK Masters liet **Ad Buijs** weer zien dat er altijd rekening met hem gehouden moet worden, want hij was weer goed voor het nodige eremetaal en 2 nieuwe CR's op de lange afstand. 5000 m liep hij in 18.14.26 en voor de dubbele afstand had hij 38.12.65 nodig.

4 miles

Dennis de Groot loopt heel wat af, is nu ook onze kersverse trainerscoördinator, loopt een 200m in 22.79 (het eerste pr) en sluit de competitie in Harderwijk af met een prachtig nieuw pr van 51.23. Als dat zo doorgaat met die 400m-lopers zit er aan het eind van het seizoen wel een estafetteploeg van 3.20.00 in!

3 miles

Onderdeel van de succesvolle estafetteploeg is ook **Alice Achterberg** en die loopt ook nog eens bij de T-Meeting in Tilburg een prachtig pr op de 200m van 26.22. Het is de kleinst denkbare verbetering

2 miles

Lars Janssen was uiteraard actief bij het NK Masters, heeft zich door een blessure moeten beperken tot 110m horden en hinkstap (2 titels) en als klap op de vuurpijl was er een prachtige versprong van 6.58 bij de competitie, goed voor een nieuw CR

1 mile

De laatste mile gaat naar ploegleider **Siem Uittenhout**, die in Leiden de loodzware steeple voor zijn rekening genomen heeft (in een nieuw pr van 10.03.40) en enkele weken later op de hindernisvrije 3000m naar een nieuw pr van 9.28.66 snelde.



Daarmee doe ik toch nog heel wat mensen tekort (zie de vele pagina's met uitslagen), maar de lat om in deze rubriek terecht te komen lag ditmaal dan ook uitzonderlijk hoog. Met de NK's voor de wat jongere atleten nog in aantocht zal dat vast ook zo zijn bij de volgende editie, maar laat je daardoor niet afschrikken! Veel succes deze zomer.

	Oud	Nieuw	Stand
Lorraine Ravenstein	10	12	22
Marijke de Visser	9	13	22
Lars Janssen	17	2	19
Yara van Dee	9	7,25	16,25
Mariska Bun		14,75	14,75
Luc Reij	2	10	12
Jeroen Witteveen	3	8	11
Annemieke Dunnink	10		10
Eline Bardoel		9	9
Leon Graumans	8		8
Kasper Kerver	8		8
Dennis de Groot	4	4	8
Lisa de Ruiter	7		7
Lisa Rodenburg		7	7
Carel van de Werff	1	6	7
Alice Achterberg		6,75	6,75
Bert Kamphorst	6		6
Pascale Schure	2	3,75	5,75
Bart Luijk	5		5
Nadim van Minnen	5		5
Ad Buijs		5	5
Fieke Witte		3,5	3,5
Nida Huijben		3,5	3,5
Jinke van der Sluis		3,5	3,5
Gerrieke Grootemarsink	3		3
Eric de Jonge	1		1
Siem Uittenhout		1	1



UITSLAGEN!

21-4-2014	Werpdriekamp	Amersfoort	
h50			
kogel_6	Carel van der Werf	10.09	
discus_1,5	Carel van der Werf	35.61	
speer_800	Carel van der Werf	33.82	CR

24-4-2014	Westlandse Avondinstuif (1)	Naaldwijk	
h35			
800m	Dennis Magerman	2.29.55	p
h60			
3000m	Ad Buijs	10.49.17	

25-4-2014	Baancircuit Heer en Meester	Alkmaar	
hsen			
150m	Dennis de Groot	17.43	
300m	Dennis de Groot	36.60	

25-4-2014	Baancircuit IJsseldelta (2)	Harderwijk	
h45			
400m	Eric de Jonge	61.9	
ver	Eric de Jonge	5.19	
dsen			
400m	Lisa de Ruiter	61.6	p

27-4-2014	Gooi- en Eemlandcircuit	Hilversum	
hsen			
800m	Floris van den Broek	2.12.14	p
3000m	Maarten van Ommen	9.18.56	
ver	Tieme Klinkers	5.92	
hoog	Tieme Klinkers	1.92	
discus_2	Martijn Spaan	25.93	
kogelsl_7	Martijn Spaan	24.52	
h35			
3000m	Jaap Vink	9.52.62	
h50			
kogelsl_6	Carel van der Werf	41.61	CR
dsen			
800m	Marijke de Visser	2.15.69	
800m	Anne Elevelt	2.52.05	
3000m	Marieke Gimbel	12.04.02	
100mhrd_84	Mirthe Muilwijk	19.14	
ver	Mirthe Muilwijk	4.41	

4-5-2014	Seniorencompetitie 2e div. (1)	Alphen a/d Rijn	
hsen			
100m	Jeroen Witteveen	11.39	
100m	Dennis de Groot	11.42	
200m	Dennis de Groot	22.79	p
200m	Jeroen Witteveen	23.12	p
400m	Nadim van Minnen	50.71	
400m	Bas Jubels	52.09	
800m	Arjen van der Logt	2.02.24	

door Peter Verburg

Mis je een uitslag?

Mail deze dan naar

peter.a.verburg@gmail.com



800m	Peter Spanning	2.05.77	p
5000m	Leon Graumans	15.38.39	
ver	Tieme Klinkers	6.07	
hoog	Tieme Klinkers	1.95	
kogel_7	Peter Spanning	9.78	
kogel_7	Martijn Spaan	9.46	
speer_800	Remy Reeders	49.42	p
Zw. estafette	Phoenix hsen	2.00.98	
totaal	4 Phoenix hsen	9886	
h40			
5000m	Bernard te Boekhorst	15.31.17	
110mhrd_106	Lars Janssen	16.28	
hink	Lars Janssen	13.29	
pols	Lars Janssen	3.60	
h50			
kogelsl_7	Carel van der Werf	36.63	
dsen			
100m	Alice Achterberg	12.95	
200m	Lisa Rodenburg	26.62	2,4
200m	Alice Achterberg	27.12	
400m	Lisa de Ruiter	60.72	p
400m	Kirsten Huijgen	62.46	p
800m	Lorraine Ravestein	2.15.62	p
3000m	Marijke de Visser	10.06.52	
3000m	Inge van 't Veer	11.48.37	
100mhrd_84	Lisa Rodenburg	16.25	p
Zw. estafette	Phoenix dsen	2.24.84	
totaal	6 Phoenix dsen	7861	
d40			
100m	Pascale Schure	13.38	
mb			
100mhrd_84	Fieke Witte	16.85	p
ver	Yara van Dee	5.06	
hoog	Rachella Boodoe	1.40	
hoog	Fieke Witte	1.40	p
kogel_4	Yara van Dee	10.49	p
discus_1	Yara van Dee	31.27	

6-5-2014 Avondwedstrijd Best

hsen			
3000mst_91	Siem Uittenhout	10.21.38	

6-5-2014 Zomeravondcup (2) Utrecht

h35			
5km	Govert van Eeten	20.47	

h50								
5km	Paul Kommeren	21.39		10-5-2014	Grote Prijs Lokeren		Lokeren (B.)	
d5en				d5en				
5km	Vera Teepe	25.38		800m	Marijke de Visser	2.14.78	p	
5km	Mariska van Sprundel	26.07						
5km	Esther Havekes	27.08		10-5-2014	Kaaienloop		Oosterhout	
5km	Lidwien Koot	28.57		hsen				
10km	Eefje Smit	49.23		10km	5 Rick Soeters	43.02		
10km	Elselieke Hermes	50.20						
d40				11-5-2014	B-competitie (1)		Amstelveen	
10km	Karen Vervoordeldonk	52.00		jb				
d50				ver	Sebastiaan van der Grift	4.97		
10km	Marijke Kroon	46.26		kogel_5	Sebastiaan van der Grift	9.16	p	
9-5-2014	Bergrace by Night		Rhenen	speer_700	Sebastiaan van der Grift	34.85		
h60				totaal	Phoenix jb	4382		
7,6km	465 Wimjan Schippers	48.04		mb				
9-5-2014	Trackmeeting (1)		Utrecht-Nw. Mw.	400m	Nina van Eijk	73.95		
hsen				800m	Nina van Eijk	2.47.13		
100m	Odane Thompson	11.92		800m	Fieke Witte	2.48.88	p	
100m	Jeroen Heesbeen	12.18		100mhrd_76	Fieke Witte	16.67		
100m	Khalil Toumi	12.32		hoog	Martha Brouwer-Munoz	1.40	p	
200m	Bas Jubels	24.12		kogel_3	Yara van Dee	11.65	p	
200m	Bas Land	24.50		kogel_3	Merel Willemsens	8.65	p	
200m	Jeroen Eerden	25.30		discus_1	Yara van Dee	28.41		
200m	Peter Spanning	25.54	p	discus_1	Jorieke Beernink	13.90		
800m	Arjen van der Logt	2.03.14		speer_500	Martha Brouwer-Munoz	23.01		
hoog	Tieme Klinkers	1.85		4x100m	Yara . Jinke, Nida, Fieke	52.14	CR	
kogel_7	Peter Spanning	9.48		totaal	Phoenix mb	5741		
kogel_7	Martijn Spaan	8.96		11-5-2014	Masterscompetitie (1)		Steenwijk	
h50				h35				
kogelsl_6	Carel van der Werf	42.28	CR	totaal	Phoenix h35	6554		
jb				Zw. estafette	Phoenix h35	2.22.22		
200m	Luc Reij	24.31	p	h40				
d5en				800m	Bernard te Boekhorst	2.08.64		
100m	Alice Achterberg	13.17		1500m	Ruud Kamp	5.01.42		
d40				ver	Lars Janssen	6.52	6,0	
kogel_4	Iris Steverink	7.88		hoog	Lars Janssen	1.65		
kogelsl_4	Iris Steverink	25.59		h45				
ma				100m	Eric de Jonge	13.33		
200m	Eline Bardoel	27.66	p	400m	Eric de Jonge	62.79		
10-5-2014	Ter Speckebokaal		Lisse	h50				
hsen				kogel_6	Carel van der Werf	9.82		
150m	Jeroen Witteveen	16.94		discus_1,5	Carel van der Werf	34.57		
150m	Dennis de Groot	17.00		speer_700	Carel van der Werf	32.19		
150m	Nadim van Minnen	17.02		d35				
300m	Nadim van Minnen	35.92		totaal	Phoenix d35	1644		
d5en				d40				
1000m	Lorraine Ravestein	2.55.30	p	100m	Iris Steverink	14.00	3,3	
1000m	Marijke de Visser	2.56.40		800m	Mieke Baldé	2.48.30		
				kogel_4	Iris Steverink	7.49		

UITSLAGEN!

16-5-2014 Baancircuit IJsseldelta (3) Apeldoorn

hsen		
100m	Jeroen Heesbeen	12.20
200m	Jeroen Heesbeen	24.45
h50		
discus_1,5	Carel van der Werf	37.17

16-5-2014 Baanwedstrijd Den Haag

hsen		
1500m	Maarten van Ommen	4.21.04
h35		
800m	Dennis Magerman	2.29.29 p
h60		
1500m	Ad Buijs	5.06.65

16-5-2014 Gooi- en Eemlandcircuit (3) Huizen

hsen		
400m	Bas Land	52.28
400m	Jeroen Eerden	54.96
800m	Siem Uittenhout	2.05.55
800m	Floris van den Broek	2.11.78 p
2000m	Mark Broekman	6.09.32 p
ver	Tom Wevers	4.69 p
h35		
800m	Jeroen Moorman	2.18.22
h45		
400m	Eric de Jonge	60.21
ver	Eric de Jonge	5.24
jb		
400m	Luc Reij	53.95
d5en		
200m	Mariska Bun	25.92
400m	Lisa Rodenburg	61.54
800m	Lisa de Rooter	2.27.62
800m	Marieke Gimbel	2.37.44

17-5-2014 Recordwedstrijden Hoorn

d5en		
800m	Lorraine Ravestein	2.15.71
pols	Annemieke Dunnink	3.60

18-5-2014 Marikenloop Nijmegen

d5en		
5km	Blanca uit het Broek	26.40
5km	Brigit Croonen	29.34
10km	Thalitha Bhugwandass	55.03

21-5-2014 Zomeravondcup (3) Utrecht

h40		
10km	95 Dimitri Goudoussakis	49.14

h50		
10km	Paul Kommeren	21.57
d5en		
5km	Elselieke Hermes	22.52
d50		
10km	1 Marijke Kroon	47.31

22-5-2014 Westlandse Avondinstuif (2) Naaldwijk

h60		
5000m	Ad Buijs	18.38.00

23-5-2014 Werpdrickamp Reeuwijk

hsen		
kogel_7	Martijn Spaan	8.92
discus_2	Martijn Spaan	25.66
speer_800	Martijn Spaan	27.65
h50		
kogel_7	Peter Verburg	9.39
discus_2	Peter Verburg	27.71
d40		
kogel_4	Iris Steverink	8.12
discus_1	Iris Steverink	18.80
speer_600	Iris Steverink	16.28
mb		
kogel_3	Yara van Dee	10.78
discus_1	Yara van Dee	29.06
speer_500	Yara van Dee	28.54

23-5-2014 Track Meetings (1) Wageningen

hsen		
200m	Patrick Wieser	24.78
400m	Patrick Wieser	55.27
800m	Peter Spanring	2.03.61 p
1500m	Mark Broekman	4.28.43
h35		
1500m	Simon van den Enden	4.45.99
5000m	Jaap Vink	16.55.61
h50		
kogel_7	Peter Verburg	9.20
discus_2	Peter Verburg	29.35
d5en		
1500m	Marieke Gimbel	5.24.80
ma		
100m	Eline Bardeel	13.45 p
200m	Eline Bardeel	27.47 p

24-5-2014 Dubbele Slinger Apeldoorn

h50		
kogelsl_6	Carel van der Werf	40.85
kogelsl_6	Carel van der Werf	41.33

25-5-2014 Vestingloop Den Bosch

dsen			
5km	Aileen van Gemert	26.38	
10km	Eselieke Hermes	49.01	

25-5-2014 The Royal Ten Den Haag

hsen			
10km	8 Maarten van Ommen	33.05	
h45			
10km	11 Wim Nieuwenhuijse	43.06	
h60			
10km	4 Ad Buijs	38.33	

25-5-2014 Drenthe Loopfestijn Klazienaveen

h40			
10km	4 Gerard Cornelissen	35.20	

25-5-2014 Seniorencompetitie 2e div. (2) Leiden

hsen			
100m	Dennis de Groot	11.42	
100m	Jeroen Heesbeen	11.83	p
200m	Jeroen Witteveen	22.92	p
200m	Dennis de Groot	23.11	
400m	Nadim van Minnen	50.66	
400m	Bas Jubels	51.48	
1500m	Arjen van der Logt	4.17.30	
400mhrd_91	Bas Land	57.16	
3000mst_91	Siem Uittenhout	10.03.40	p
hoog	Tieme Klinkers	1.95	
kogel_7	Peter Spannring	9.15	
totaal	4 Phoenix hsen	7861	
4x100m	Jeroen W., Dennis, Nadim, Bas J.	44.09	
h40			
1500m	Bernard te Boekhorst	4.03.06	
Zijn beste tijd als 40-er.			
ver	Lars Janssen	6.58	CR
kogel_7	Lars Janssen	10.53	
h50			
discus_2	Peter Verburg	30.58	
dsen			
100m	Alice Achterberg	12.89	
100m	Lisa de Ruiter	13.60	p
200m	Mariska Bun	25.54	
200m	Alice Achterberg	26.63	
400m	Lisa de Ruiter	61.18	
400m	Kirsten Huijgen	62.51	
800m	Lorraine Ravesteyn	2.15.55	p
800m	Inge van 't Veer	2.31.09	p
3000m	Ineke Deelen	11.44.94	p
3000m	Marijke de Visser	9.44.62	

400mhrd_76	Lisa Rodenburg	66.26	
hoog	Janna Lukkezen	1.30	
hink	Marloes Pleijte	9.02	p
pols	Annemieke Dunnink	3.50	
kogel_4	Kirsten Huijgen	8.49	p
speer_600	Vivian Boer	31.46	
totaal	3 Phoenix dsen	9686	
4x100m	Phoenix dsen	49.36	CR
Het oude record stamde uit 1989. Juliet de Barbanson, Marianne de la Houssaye, Monique de Goede (MA) en Angeliqne Maasdijk (MA) liepen toen 49.8.			
mb			
ver	Yara van Dee	4.90	
kogel_4	Yara van Dee	9.98	
discus_1	Yara van Dee	27.32	

29-5-2014 NSK Baan (dag 1) Amsterdam-OS

hsen			
100m	s Tjeerd Fokkens	12.14	
100m	hf Tjeerd Fokkens	12.55	
800m	Lars de Winter	2.16.53	p
5000m	Lars de Winter	17.42.84	p
dsen			
800m	Marieke Gimbel	2.37.70	
800m	Anne Elevelt	2.53.69	
3000m	Marieke Gimbel	12.09.16	

29-5-2014 Golden Tenloop Delft

h45			
5km	15 Frank Staal	18.03	

29-5-2014 Goudse Kaas- en Gouda

hsen			
100m	Jeroen Witteveen	11.31	p
200m	Jeroen Witteveen	22.97	
200m	Bas Jubels	23.69	
400m	Bas Jubels	52.25	
400mhrd_91	Bas Land	56.60	
Met deze tijd is Bas 5e aller tijden bij Phoenix.			
400mhrd_91	Jeroen Eerden	70.85	
h35			
800m	Dennis Magerman	2.25.86	p
h55			
3000m	Bert van Eijk	12.08.30	
jb			
400mhrd_84	Luc Reij	57.75	CR
dsen			
400mhrd_76	Kirsten Huijgen	69.79	p
ma			
100m	Eline Bardoel	13.59	
200m	Eline Bardoel	27.75	

UITSLAGEN!

mb				jb			
3000m	Nina van Eijk		12.40.01	100m	Luc Reij	11.80	p
29-5-2014	De Loop Van Leidsche Rijn	Vleuten		d50			
hsen				800m	Nicole van Klink	2.41.03	p
10km	2	Marc Leijtens	35.29	d35			
10km	16	Jeroen Gresnigt	39.40	discus_1	Danielle Vermeulen	27.79	
h50				d40			
10km	87	Diederik de Klerk	46.36	400m	Mieke Baldé	72.08	CR
h60				mb			
10km	316	Wimjan Schippers	60.20	100m	Yara van Dee	13.31	
d50				800m	Nalini Sreeram	2.28.26	p
15km	61	Mariska van Sprundel	1u27.34	ver	Yara van Dee	4.96	
15km	74	Thalitha Bhugwandass	1u32.57	31-5-2014	NK Gewichtwerpen	Eindhoven	
d40				h50			
15km	10	Carla van Kouilil	1u15.53	kogelsl_6	4	Carel van der Werf	38.72
d50				gewicht_11	4	Carel van der Werf	13.87
15km	41	Rini van Blokland	1u27.52				CR
29-5-2014	Harry Schulting Games	Vught		31-5-2014	IFAM	Oordegem (B)	
hsen				d50			
hoog	Tieme Klinkers		1.90	1500m	Marijke de Visser	4.31.83	
30-5-2014	NSK Baan (dag 2)	Amsterdam-OS		1500m	Lorraine Ravestein	4.33.12	p
d50				31-5-2014	Instuif	Veenendaal	
200m	s	Mariska Bun	26.50	hsen			
200m	1	Mariska Bun	25.41	100m	Tom Wevers	13.33	
30-5-2014	Track Meeting (2)	Utrecht-Nw.		400m	Dennis de Groot	51.38	p
Mw.				2-6-2014	Singelloop	Woerden	
hsen				d50			
100m	Jeroen Heesbeen		12.04	10km	1	Marijke Kroon	46.35
100m	Daan Beelen		12.24	5-6-2014	Werpwedstrijd	Zwolle	
100m	Bas Land		12.25	h50			
100m	Jeroen Eerden		12.32	kogelsl_6	Carel van der Werf	42.04	
1500m	Floris van den Broek		4.31.99	6-6-2014	Tartlétos Loopgala/NSK	Wageningen	
3000m	Hans Rebers		10.03.66	hsen			
3000m	Arjen van der Logt		8.55.66	100m	Jeroen Witteveen	11.34	
3000m	Maarten van Ommen		8.57.92	100m	Bas Jubels	11.87	
3000m	Anton van der Stoep		9.21.29	100m	Tom Wevers	13.01	p
3000m	Mark Broekman		9.28.02	200m	Dennis de Groot	23.22	
h35				800m	Tom Wevers	2.27.76	p
3000m	Jaap Vink		9.42.25	1500m	Leonard Tersteeg	4.35.39	
h40				5000m	Mark Broekman	16.44.97	
800m	Bernard te Boekhorst		2.03.60	ver	Tom Wevers	4.96	p
h50				kogel_7	Tom Wevers	6.04	p
800m	Jochem van Hal		2.34.19	kogel_7	Martijn Spaan	8.92	
kogel_6	Peter Verburg		9.14	discus_2	Martijn Spaan	26.37	
discus_1,5	Peter Verburg		34.00	h35			
h60				5000m	Simon van den Enden	18.42.62	
3000m	Ad Buijs		10.47.84	h40			

5000m	Bernard te Boekhorst	15.43.29		11-6-2014	Global Athletics	Nijmegen	
h45				d50			
5000m	Wim Nieuwenhuijse	20.15.34		1500m	Marijke de Visser	4.25.11	p CR
d50				11-6-2014	Zomeravondcup (4)	Utrecht	
1500m	Inge van 't Veer	5.26.52		h50			
ma				5km	Paul Kommeren	21.59	
800m	Wietske Brouwer	2.39.38		d50			
				5km	Elselieke Hermes	21.59	
7-6-2014	Edam Avond	Edam		10km	13 Eefje Smit	49.42	
d40				d50			
100m	Iris Steverink	14.45		10km	1 Marijke Kroon	46.02	
150m	Iris Steverink	21.45		12-6-2014	Avondinstuif	Naaldwijk	
7-6-2014	IJsselsteinloop	IJsselstein		h35			
hsen				3000m	Dennis Magerman	11.05.63	
5km	3 Jeroen Rodenburg	18.11		14-6-2014	Gouden Spike	Leiden	
8-6-2014	Battle of the B's	Amsterdam-Ookm.		hsen			
jb				100m	Jeroen Witteveen	11.19	3,9
400mhrd_84	Luc Reij	57.93		200m	Jeroen Witteveen	22.97	2,2
				200m	Dennis de Groot	23.26	2,2
9-6-2014	T-Meeting	Tilburg		d50			
hsen				800m	Lorraine Ravestein	2.16.04	
200m	Dennis de Groot	22.96		14-6-2014	NK Masters	Utrecht-Nw. Mw.	
200m	Bas Jubels	23.13		h35			
400m	Bas Jubels	51.17		800m	Jeroen Moorman	2.13.57	
400m	Peter Spanning	54.50	p	1500m	Simon van den Enden	4.47.46	
400mhrd_91	Bas Land	57.48		h40			
400mhrd_91	Jeroen Eerden	59.87	p	200m	Werner Andrea	25.11	
hoog	Tieme Klinkers	1.99		1500m	1 Bernard te Boekhorst	4.11.99	
d50				10.000m	1 Bernard te Boekhorst	33.05.71	
100m	Alice Achterberg	12.82		110mhrd_100	1 Lars Janssen	15.70	2,4
100m	Iris Hussels	13.46		hink	1 Lars Janssen	13.17	
200m	Alice Achterberg	26.22	p	h45			
Verbetering met 1/100.				400m	Eric de Jonge	59.26	
200m	Iris Hussels	27.88		400m	Eric de Jonge	59.89	
400m	Lisa Rodenburg	60.31	p	ver	3 Eric de Jonge	5.11	
400m	Lorraine Ravestein	61.57	p	h50			
pols	Annemieke Dunnink	3.55		kogel_6	Peter Verburg	10.23	
d40				kogel_6	Carel van der Werf	9.91	
100m	Pascale Schure	13.65		discus_1,5	Peter Verburg	33.82	
200m	Pascale Schure	28.14		discus_1,5	Carel van der Werf	36.26	
ma				h60			
100m	Eline Bardoel	13.74		5000m	3 Ad Buijs	18.14.26	CR
200m	Eline Bardoel	27.61		10.000m	2 Ad Buijs	38.12.65	CR
10-6-2014	Circuit 14	Eindhoven		d40			
hsen				100m	1 Pascale Schure	13.42	
400mhrd_91	Patrick Wieser	61.5		100m	2 Iris Steverink	13.75	
				200m	1 Pascale Schure	27.63	2,2
				200m	2 Iris Steverink	29.09	2,2
				80mhrd_76	Marjolein Masclee	16.30	CR

UITSLAGEN!

ver	3	Marjolein Masclee	3.91	3,5	3000m	Siem Uittenhout	9.28.66	p
hoog	3	Marjolein Masclee	1.36		400mhrd_91	Bas Land	57.14	
					400mhrd_91	Jeroen Eerden	60.17	
15-6-2014	Marathon van	Amersfoort			h35			
hsen					1000m	Dennis Magermans	3.13.15	p
10km		Mark Broekman	35.42		h50			
halve	154	Rolph Hydra	1u46.07		1000m	Jochem van Hal	3.18.45	p
d50					jb			
5km		Mayke Verweij	29.27		400mhrd_84	Luc Reij	62.02	
					d50			
15-6-2014	Gaasperplasrun	Amsterdam			100m	Mariska Bun	12.46	
h50					100m	Alice Achterberg	12.94	
10km	6	Jochem van Hal	42.09		100m	Eline Albers	14.21	p
					200m	Lisanne Lutter	30.78	p
15-6-2014	De 8 van Drachten	Drachten			800m	Marieke Gimbel	2.34.72	
hsen					800m	Inge van 't Veer	2.37.17	
8km	6	Arjen van der Logt	26.47		800m	Nicole van Klink	2.53.30	
					3000m	Ineke Deelen	11.26.47	p
15-6-2014	B-competitie (2)	Haarlem			400mhrd_76	Lisa Rodenburg	67.67	
jb					400mhrd_76	Kirsten Huijgen	73.30	
ver		Sebastiaan van der Grift	5.39		hink	Miriam Hentzen	7.98	
kogel_5		Sebastiaan van der Grift	9.15		pols	Eline Albers	2.60	p
speer_700		Sebastiaan van der Grift	36.21	p	pols	Mara Verduin	2.80	
totaal		Phoenix jb	4485		pols	Annemieke Dunnink	3.40	
4x100m		Phoenix jb	53.38		mb			
mb					ver	Yara van Dee	4.88	
100m		Rachella Boodoe	13.55	5,1				
800m		Nina van Eijk	2.42.36		20-6-2014	Werpwedstrijd	Zutphen	
800m		Fieke Witte	2.45.81	p	h50			
100mhrd_76		Fieke Witte	16.06	2,4	kogelsl_6	Carel van der Werf	40.40	
ver		Rachella Boodoe	4.62		gewicht_11	Carel van der Werf	13.89	CR
hoog		Martha Brouwer-Munoz	1.30		gewicht_11	Carel van der Werf	14.40	CR
hoog		Rachella Boodoe	1.35					
kogel_3		Yara van Dee	11.53		21-6-2014	Memorial Jos Verstockt	Lier (B)	
kogel_3		Jorieke Beernink	7.74		hsen			
discus_1		Jorieke Beernink	16.01		100m	Dennis de Groot	11.20	p
discus_1		Yara van Dee	32.27		100m	Jeroen Witteveen	11.21	p
speer_500		Jorieke Beernink	15.02		200m	Dennis de Groot	23.07	
speer_500		Martha Brouwer-Munoz	26.46	p	200m	Jeroen Witteveen	23.20	
totaal		Phoenix mb	6456		ma			
4x100m		Yara, Jinke, Nida, Fieke	50.63	CR	100m	Eline Bardoel	13.29	p
					200m	Eline Bardoel	27.48	
20-6-2014	Trackmeeting (3)	Utrecht-Nw. Mw.			21-6-2014	Groot Ginkelse Loop	Wekerom	
hsen					hsen			
100m		Bas Jubels	12.03		10,5km	4	Klaas Schouten	42.46
100m		Patrick Wieser	12.32	p	h40			
200m		Bas Jubels	23.60		halve	80	Johan van Eijk	1u56.28
800m		Peter Spanning	2.04.40					
800m		Maarten van Ommen	2.05.90		22-6-2014	Mastercompetitie (2)	Heiloo	
3000m		Lars de Winter	10.09.09	p	h35			
3000m		Anton van der Stoep	9.27.20		800m	Simon van den Enden	2.17.75	

h40				5000m	Maarten van Ommen	15.35.75	
400m	Werner Andrea	57.18		110mhrd_106	Bas Land	16.77	p
800m	Bernard te Boekhorst	2.07.77		19e AT			
1500m	Ruud Kamp	4.51.98		ver	Tieme Klinkers	6.23	
5000m	Bernard te Boekhorst	15.55.87		hoog	Tieme Klinkers	1.95	
ver	Lars Janssen	6.47		kogel_7	Martijn Spaan	9.08	
hoog	Lars Janssen	1.70		kogel_7	Peter Spanning	9.18	
Zw. estafette	Lars, Werner, Eric, Simon	2.14.25		discus_2	Martijn Spaan	25.58	
				speer_800	Jeroen Eerden	45.92	p
h45				Zw. estafette	Phoenix hsen	2.04.44	
100m	Eric de Jonge	12.92		h40			
1500m	Frank Staal	4.41.49		5000m	Bernard te Boekhorst	15.31.56	
h50				110mhrd_106	Lars Janssen	16.08	
kogel_6	Carel van der Werf	9.77		hink	Lars Janssen	13.31	
discus_1,5	Carel van der Werf	36.02		pols	Lars Janssen	2.30	
speer_700	Carel van der Werf	32.58		jb			
h60				100m	Luc Reij	11.79	2,4
5000m	Ad Buijs	18.26.03		d5en			
d35				100m	Alice Achterberg	12.78	
ver	Marjolein Masclee	3.68		200m	Mariska Bun	25.79	
hoog	Marjolein Masclee	1.35		200m	Alice Achterberg	26.57	
kogel_4	Danielle Vermeulen	7.06		400m	Lisa Rodenburg	60.39	
discus_1	Danielle Vermeulen	27.94		400m	Kirsten Huijgen	61.37	p
speer_600	Danielle Vermeulen	17.35		1500m	Marijke de Visser	4.25.79	
d40				Vlak boven eigen CR.			
100m	Pascale Schure	13.36	2,5	1500m	Lorraine Ravestain	4.31.30	p
100m	Iris Steverink	13.92	2,5	Bijna 2 sec onder pr. Lorraine begin het seizoen met 4,40 als pr.			
kogel_4	Iris Steverink	7.98		100mhrd_84	Lisa Rodenburg	15.94	p
22-6-2014	Molenloop			hoog	Margriet van Kammen	1.60	
				speer_600	Vivian Boer	31.16	
h45				Zw. estafette	Phoenix d5en	2.25.03	
10km	32 Wim Nieuwenhuijse	43.56		d40			
23-6-2014	Edam Avond			100m	Pascale Schure	13.56	
hsen				kogel_4	Iris Steverink	7.93	
400m	Bas Land	52.99		mb			
110mhrd_106	Bas Land	16.94		100mhrd_84	Fieke Witte	16.44	p
26-6-2014	werpwedstrijd			ver	Yara van Dee	4.80	
h50				hoog	Rachella Boodoe	1.40	
kogel_6	Carel van der Werf	41.61		kogel_4	Yara van Dee	10.02	
discus_2	Carel van der Werf	27.14		discus_1	Yara van Dee	28.71	
29-6-2014	Seniorencompetitie 2e div. (3)			29-6-2014	Hamersveldloop		Leusden
hsen				hsen			
100m	Jeroen Witteveen	11.30		10km	3 Jeroen Rodenburg	35.16	
200m	Dennis de Groot	22.92					
200m	Jeroen Witteveen	23.02					
400m	Dennis de Groot	51.23	p				
18e AT							
400m	Bas Jubels	51.54					
800m	Arjen van der Logt	2.00.17	p				

Ontdek Zweden!

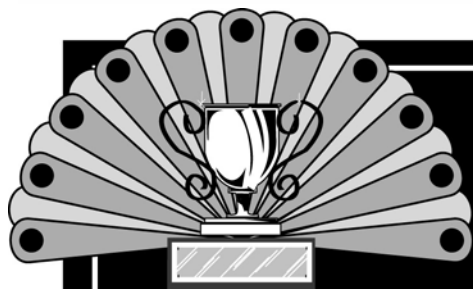
Bed&Breakfast Heimdallhuset

In het zuiden van Zweden bevindt zich onze B&B (vanaf Utrecht ongeveer 860 km), waar je actief vakantie kunt vieren of lekker tot rust kunt komen.

Phoenix-leden krijgen 10% korting!

Kijk op www.heimdallhuset.com of mail naar heimdallhuset@gmail.com voor meer informatie of een offerte voor een meerdaags verblijf.

Chris Daanen & Saskia van Onck
T: 0046-43350161



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW

SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

OVERZICHT TRAINERS

Sprint

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

Technisch

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

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

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Bert van Eijk 030-2203264 (ma, basisgroep en za) <eijkbos@tele2.nl>
Kirsten de Meijer (ma, basisgroep)
Marjon Boers 06-10402632 (ma, basisgroep)
Barend Janbroers 020-6254944 (ma, midden/snelle groep) <b.janbroers.01@mindef.nl>
Paul van Schaik 0343-755460 (ma en za) <pvanstvaik000@ziggo.nl>
Rixt Bode 06-48634660 (ma, wo en zo) <rixtbode@gmail.com>
José van Dam 06-36162949 (wo, basisgroep) <josevandam@ziggo.nl>
Jan Pieter Stam 06-55121941 (wo, basisgroep) <stamjp@gmail.com>
Karin Muzerie 06-53192078 (wo, middengroep) <k.muzerie@live.nl>
Hanz van de Pol 06-15696921 (wo) <hanz@tuxtown.net>
Herman Lenferink 06-53787190 (wo, parktraining Lombok) <hlenferink@lombok.nl>
Marco Antonietti 030-2612642 (za) <faustoc@hetnet.nl>
Ruud Kamp 030-2893529 (za) <irisenruud@casema.nl>

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Hadassa de Velde Harsenhorst 030-2718676 (Pup C/mini's ma) Roos Post (Jun C do)
Merle Beernink 06-41813225 (Pup C/mini's ma en do) Koen van Dorland 06-43590748 (Jun B ma)
Luna van Velzen (Pup C/mini's do) Vincent Hocq 06-33165650 (Jun B do)
Jorieke Beernink 0346-564859 (Pup B ma en do) Bert Kamphorst 030-2940603 (Bostraining zo)
Vera de Kok 06-49938841 (Pup B ma) José van Dam 06-36162949 (Bostraining zo)
Janna Lukkezen (Pup B do)
José van Dam 06-36162949 (Pup A2 ma en do)
Lara Witte 030-2720639 (Pup A1 ma)
Joris Koenders (Pup A2 ma en do)
Rebekka v/d Grift 06-57554560 (Pup A1 ma en do)
Chaya Friedhoff 06-43792995 (Pup A1 do)
Patrick Wieser 06-24400435 (Jun D ma en do)
Sibren v/d Berg 06-11179972 (Jun D ma en do)
Kyra Pluimakers 06-81355910 (Jun D ma)
Bas Jubels 06-14631616 (Jun C ma)
Mariska Bun (Jun C ma)
Nadim van Minnen (Jun C do)

Invaltrainers

Rob Rolvink 030-2735367
Jeroen Sengers 06-13815968
Koen van Dorland 06-43590748
Thijs Masmeijer 030-2210589
Karin Gorter 06-28290901
Janine Brassé 06-41678857
Jannet Vermeulen 06-28591846

Jeugd Differentiatie

Danielle Verkade 06-29310081 (werpen wo)
Leon Graumans 06-28742600 (MLA wo)
vacant 06-29438251 (hoog wo)
Bas Jubels 06-14631616 (sprint wo)
Henk van der Lans 06-41884626 (horden vr)

WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag			
Kinderen 5 t/m 7 jaar	Gymzaal Bangkokdreef	15.15-16.00	Aileen van Gemert en Kirsten de Meijer
Kinderen 8 t/m 10 jaar	Overvecht	16.00-17.00	Aileen van Gemert 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	Vera de Kok en Jorieke Beernink
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 Joris Koenders
Juniores D	Overvecht	17.30-19.00	Patrick Wieser, Sibren v/d Berg en Kyra Pluimakers
Juniores C	Overvecht	17.30-19.00	Bas Jubels en Mariska Bun
Juniores B	Overvecht	19.00-20.30	Koen van Dorland

Woensdag

Kinderen 5 t/m 7 jaar	Atletiek'sCool De Speler Ondiep	14.30-15.30	Aileen van Gemert en Vera de Kok
Kinderen 8 t/m 10 jaar	Atletiek'sCool De Speler Ondiep	15.30-16.30	Aileen van Gemert en Vera de Kok
Juniores BCD (diff MLA)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Leon Graumans
Juniores BCD (diff sprint)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Bas Jubels
Juniores BCD (diff werpen)	Maarschalkerweerd	19.00-20.00	Daniëlle Verkade
Juniores BCD (diff hoog)	Maarschalkerweerd	19.00-20.00	vacant

Donderdag

Pupillen C + mini's	Maarschalkerweerd	17.45-18.45	Merle Beernink en Luna van Velzen
Pupillen C + mini's	Maarschalkerweerd	17.45-18.45	Anne Elevelt
Pupillen B	Maarschalkerweerd	17.45-18.45	Janna Lukkezen en Jorieke Beernink
Pupillen A 1e jaars	Maarschalkerweerd	17.30-18.45	Rebekka van der Grift en Chaya Friedhoff
Pupillen A 2e jaars	Maarschalkerweerd	17.30-18.45	José van Dam en Joris Koenders
Juniores D	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Patrick Wieser en Sibren v/d Berg
Juniores C	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Roos Post en Nadim van Minnen
Juniores B	Maarschalkerweerd	19.00-20.30	Vincent Hocq

Vrijdag

Juniores BCD (diff horden)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans
Juniores BC (regio horden)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans

Zondag

Juniores 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 79, Utrecht
 Gymzaal Bangkokdreef, Bangkokdreef 2, Utrecht
 Sportzaal De Speler, Thorbeckelaan 18C, Utrecht

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

SPRINT / TECHNISCH

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Galgenwaard	19:30-21:30	Jeroen Sengers
	sprint/kracht	Overvecht	18:30-20:00	vacant
	horden	Overvecht	19:00-21:00	Henk vd Lans
	ver/hss/hoog	Galgenwaard	19:30-21:30	Egbert van den Bol
	polshoog	Galgenwaard	19:30-21:30	Bram Kreykamp
	krachttraining	Overvecht	19:00-21:00	vrije training
Dinsdag	krachttraining	Overvecht	18:30-20:15	vacant
	krachttraining	Overvecht	19:45-21:00	vacant
Woensdag	sprint	Maarschalkerweerd	18:30-20:00	vacant
	werpen	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Miriam Hentzen
	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
Donderdag	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Jeroen Sengers
	sprint/horden	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	vacant
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Fredo Schotanus
Vrijdag	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	vrije training
	krachttraining	Overvecht	19:00-20:30	vacant
	krachttraining	Overvecht	20:00-21:30	Miriam Hentzen
	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
Zaterdag	horden	Huizen / Soest	10:30-12:30	Henk vd Lans

MIDDEN- & LANGE AFSTAND

Maandag	zaaltraining	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 Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
Donderdag	baantraining	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm, Henny Meijvis
	NB Zorg bij baantrainingen dat je 15 minuten ingelopen hebt,			zodat je om 19:00 aan de oefeningen kunt beginnen.

RECREATIEF

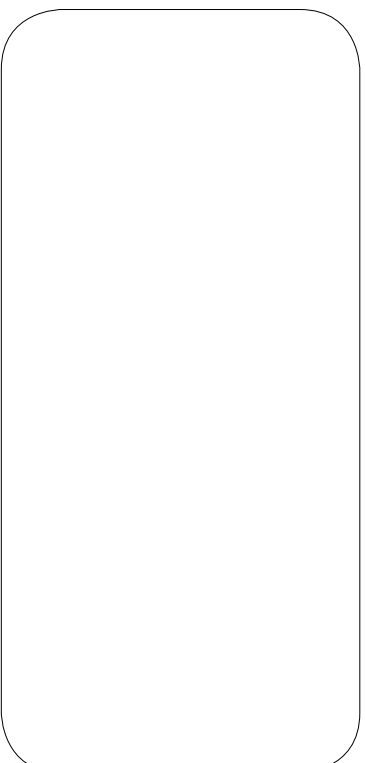
Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	basisgroep - Bert van Eijk/ Kirsten de Meijjer/ Marjon Boers midden- en snelle groep (+basisgroep sprint) Paul van Schaik/ Barend Janbroers/ Rixt Bode
Dinsdag	looptraining (vrouwenloopgroep)	Overvecht	19:00-20:00	Claudette Corinde en Kirsten de Meijer
Woensdag	looptraining	Maarschalkerweerd	18:30-19:30 19:30-21:00	startgroep - Rixt Bode en Marjon Boers basisgroep - José van Dam en Jan Pieter Stam middengroep - Karin Muzerie snelle groep - Hanz van de Pol marathongroep - Hanz van de Pol
	parktraining	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
Zaterdag	bostraining	Panbos Zeist	09:15-10:45	Marco Antonietti/Bert van Eijk/ 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