

# 't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



**Zilver!**

<b>BESTUUR</b>	Voorzitter	: Wim van Teutem	06-37421412	<voorzitter@avphoenix.nl>	
	Secretaris	: Mirjam Wingelaar	06-48383666	<secretaris@avphoenix.nl>	
	Penningmeester	: Renske Boot	06-46425994	<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>	
	<b>COMMISSIES</b>	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		: Mirjam Wingelaar	06-48383666	<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.		: vacant			
Trainingscoördinator Recreanten		: Mayke Verweij	030-2281541	<mayke44@xs4all.nl>	
Trainerscoördinator Jeugd		: Aileen van Gemert	06-36310904	<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		: Iris Kamp-Steerink	030-2893529	<woc@avphoenix.nl>	
<b>SECRETARIAAT</b>		A.M. van Schurmanstraat 24, 3521XD, Utrecht, 06-48383666, secretaris@avphoenix.nl (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)			
<b>WEDSTRIJD- INSCHRIJVING</b>		Senioren: <b>vacature</b> , <a href="mailto:wsuit@avphoenix.nl">wsuit@avphoenix.nl</a> . Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, <a href="mailto:wsjeugd@avphoenix.nl">wsjeugd@avphoenix.nl</a> . De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening 3321733 t.n.v. AV Phoenix, Zeist te worden overgemaakt.			
<b>WEDSTRIJDLICENTIE</b>		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.			
<b>UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN</b>	Peter Verburg		0346-573717	<peter.a.verburg@gmail.com>	
	Recreanten:	Margriet Neuteboom		<recreantinfo@avphoenix.nl>	
<b>CLUBKLEDING</b>	Wedstrijd:	Bas Jubels	06-14631616	<bas.jubels@ziggo.nl>	
Alle clubkleding via Starshoe te Zeist (zie advertentie elders in clubblad)					
<b>MASSEURS</b>	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) kan wekelijks tot woensdagavond via < <a href="mailto:sportmassagemwrd@gmail.com">sportmassagemwrd@gmail.com</a> >				
<b>FYSIO</b>	Liecke Blom is iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op de nieuwe atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in de fysio/massageruimte in de krachtruimte. Je kunt ook mailen naar <a href="mailto:liecke@triastotaal.nl">liecke@triastotaal.nl</a> of bellen naar 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippijdreef 61.				
<b>LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE</b>	Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 0346-571849, <a href="mailto:ledenadministratie@avphoenix.nl">ledenadministratie@avphoenix.nl</a> (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: 560

**Internet**

[www.avphoenix.nl](http://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](mailto:clubblad@avphoenix.nl)

**Advertenties**

vacant

**Ledenadministratie**

Patricia Briennesse  
Valkenkamp 499  
3607 ME Maarssen  
Tel 0346-571849  
[ledenadministratie@avphoenix.nl](mailto:ledenadministratie@avphoenix.nl)

**Coverfoto**

Annemieke Dunnink springt  
naar een 2e plek bij het NK  
Indoor 2014 (foto Sebastiaan  
Durand)

## Uitkijken naar de zomer!

Voor je ligt alweer het eerste Phoentje van dit jaar, waarin je nog kunt lezen over alles wat er afgelopen winter is gebeurd, maar vooral ook wat er dit jaar nog allemaal op Phoenix af gaat komen.

Hoewel het weer op geen enkele manier gehinderd heeft bij trainingen en wedstrijden, was er bij heel veel leden toch tijd over om leuke verhalen te schrijven, de onvolprezen prestatiedatabase van voor naar achter uit te pluizen en er wordt ook al vooruitgekeken naar o.a. het NK Masters later dit jaar.

Erg plezierig ook is de afronding van dit indoorseizoen, met heel veel successen voor Phoenix bij de verschillende NK's indoor, terwijl in dit eerste zomerse weekend van het jaar een flinke ploeg Nederlandse atleten nog in Sopot hun indoor-WK afwerkten met de titel van Nadine Broersen als mooiste resultaat en verder vele lopers actief waren bij de Driebergenloop en vast ook bij de minstens even zonnige CPC.

Dat er nog veel van zulke weekenden mogen volgen, vol inspiratie voor mooie atletiekprestaties! Er zit natuurlijk een addertje onder het gras, want daarbij hopen we als redactie natuurlijk ook op een uitgebreid verslag van al dat moois. Aan dit clubblad is al te zien dat dat wel goed zit!

Veel plezier!

*Bart Broex*

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

**Vrijdag 18 april**

**KOPIJ...KOPIJ...KOPIJ...KOPIJ...**

<i>Algemene informatie</i>	2
<i>Redactioneel</i>	3
<i>Inhoudsopgave</i>	4
<i>Van de voorzitter</i>	5
<i>Activiteitenkalender / Uit de bestuurskeuken</i>	7
<i>Nieuwe leden</i>	8
<i>Prikbord</i>	9
<i>Verjaardagen</i>	11
<i>Jeugdpagina's</i>	12
<i>Jeugduitslagen</i>	17
<i>Overzicht vacatures</i>	21
<i>Egmond in de zon</i>	22
<i>Nieuwe ploegleiders</i>	23
<i>NK Indoor</i>	24
<i>Jeroens Column</i>	25
<i>Indoorwedstrijd AV PEC</i>	26
<i>Vrijwilligerscommissie op bezoek bij...</i>	27
<i>Omgekeerde Clubrecords</i>	29
<i>Indoor Clubkampioenschappen</i>	32
<i>Stermiles</i>	33
<i>Uitslagen senioren</i>	35
<i>Overzicht trainers</i>	40
<i>Overzicht trainingen</i>	41

Het tweede weekend van januari meldde ik me zaterdag in alle vroegte op de koffie voor vertrek naar het jaarlijkse recreantenweekend. Voor mij was dat helemaal nieuw. Niet alleen ging ik voor het eerst mee met het weekend, ik ging ook voor het eerst deelnemen aan 'Egmond'. Na ruim 25 jaar wedstrijdletiek had ik bijna alle bekende lopen wel minstens één keer gehad, maar in Egmond was ik nog nooit geweest. Een halve marathon, oké. Een pittige cross met heuvels en zand, ook geen probleem. Maar waarom zou je jezelf gaan afbeulen in een cross over meer dan 21 kilometer? Bij het horen van 'Egmond' zag ik altijd in gedachten de tv-beelden van voormalig topper Tonnie Dirks, zijn gezicht in een verbeteren vrijmal, ploegend door het zand, vechtend tegen een sneeuwstorm... Maar dit jaar waren de weersvoorspellingen gunstig, en bovendien was ik zo verstandig geweest me in te schrijven voor de 'kwart'. Dus misschien zou het allemaal wel meevallen...

### WK taart eten in Egmond

Bij aankomst in het Zeehuis in Bergen aan Zee (een voormalig weeshuis) stond er zelfgebakken taart klaar voor twee weeshuizen. Buiten brak de zon door en binnen was het meteen beregezellig. Dus wat kon er nog fout gaan? (Noot voor niet-recreanten: tijdens het Egmond weekend wordt tevens het officieuze WK taart eten gehouden. Ik zal geen namen noemen, maar ik kan wel verklappen dat wij de wereldkampioen én de wereldrecordhouder in ons midden hebben.) De volgende dag liepen we in een heerlijk zonnetje langs de vloedlijn op weg naar het 5km punt. Was dit een wedstrijd? Maar toen kwam de 'strandopgang': een muur van zand die eruit zag alsof Verheul eigenhandig tien van de steilste heuvels uit het Panbos op elkaar had gestapeld. Gewand aan de bostraining begon ik iets te enthousiast aan de beklimming (tak tak tak hoorde ik in gedachten de stem van Joost). Halverwege kwam ik niet meer vooruit. Ik kon even geen stap meer zetten. Toen ik uiteindelijk in een sukkeldrafje over de duintop kwam bleek de tijd bij het 5km punt ook nog akelig tegen te vallen. En er volgden meteen nog een paar pittige duintoppen. Na de derde top hoorde ik in een waas aanmoedigingen vanaf de kant. Hup voorzitter! Ook dat nog. Met een uiterste krachtsinspanning probeerde ik nog iets van een hardloopbeweging te imiteren. Soms moet ik nog een beetje wennen aan mijn nieuwe rol.

### NK-successen

Op het NK indoor senioren heeft Annemieke Dunnink een geweldige prestatie geleverd door de zilveren medaille te winnen bij het polsstokhoogspringen. Annemieke gefeliciteerd, heel Phoenix is trots op je! Marijke de Visser liep weer een nieuw clubrecord en werd daarmee vierde op de 3000m. Marijke, als je deze progressie weet vast te houden gaan die medailles er zeker komen! Leon Graumans en Lorraine Ravestein behielden beiden een fraaie vijfde

plaats op 1500m. Een week eerder was het ook al raak bij de NK Masters. Na twee dagen stond de teller daar op 7x goud, 2x zilver en 2x brons. En onder de enthousiaste leiding van Sibren van den Berg hadden wij een groot aandeel in de vlekkeloze organisatie. Phoenix heeft zich binnen én buiten de baan weer van zijn beste kant laten zien! Ook onze junioren zijn goed bezig. Zo verbeterde Luc Reij in de indooral van Dortmund het 28 jaar oude clubrecord van Paul Gerlach met bijna een halve seconde naar 54.06s. We kunnen weer vol vertrouwen het baanseizoen tegemoet.



### Algemene Leden Vergadering op 4 april

Op vrijdag 4 april wordt weer onze jaarlijkse Algemene Leden Vergadering gehouden, waar alle leden zich kunnen uitspreken over het gevoerde beleid. Het bestuur nodigt alle leden van harte uit om hierbij aanwezig te zijn. Vanaf 19.30 uur in het paviljoen van Maarschalkerweerd. Met een gezellig drankje na afloop.

### Nieuw in het bestuur: Gerrieke en Carla

Na 3 resp. 2,5 jaar bestuurslid te zijn geweest gaan Mirjam Wingelaar (secretaris) en Renske Boot (penningmeester) op de ALV het stokje overdragen. We zijn heel blij dat we voor beiden uitstekende opvolgsters hebben kunnen vinden. Gerrieke Grootemarsink wordt onze nieuwe secretaris en Carla van Koullil onze nieuwe penningmeester. Gerrieke heeft jarenlange ervaring als (jeugd)traineur, actieve vrijwilliger en wedstrijdletiek. En Carla is, behalve enthousiast hardlooperster, vanuit haar werk als controller zeer deskundig op het gebied van financiën. Beiden hebben er veel zin in.

### Vacatures bestuur

Zeer tot onze spijt heeft Sonja van Enk haar taken als bestuurslid jeugd begin februari per direct moeten neerleggen. De combinatie met een jong gezin en een zeer drukke baan als directeur van een basisschool bleek voor Sonja niet meer haalbaar. Wij weten dat dit voor Sonja een moeilijk besluit is geweest. Sonja, erg bedankt voor je inzet en de fijne samenwerking! Natuurlijk doen we er alles aan om het bestuur zo snel mogelijk weer op volle sterkte te krijgen. Zie de vacature voor een nieuw bestuurslid jeugd verderop in dit Phoenkje.

Buiten lijkt het al lente te worden, het is al bijna korte broeken-weer... Zorg dat jullie allemaal heel blijven en op naar een mooie atletiekzomer!

# 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

\*Kortingen niet in combinatie met andere acties of aanbiedingen, tenzij anders vermeld. Vraag naar de voorwaarden in de winkel of klik op [www.run2day.nl](http://www.run2day.nl)

<b>Maart</b>			
za	08	Finale regionale crosscompetitie	Pupillen en junioren AV Nova, Warmenhuizen Alleen geplaatste atleten Panbos
zo	30	Clubcross	
<b>April</b>			
vr	04	Algemene Ledenvergadering	Iedereen! Heb je agendapunten? Mail aan secretaris@avphoenix.nl
za	12	Eerste wedstrijd pupillencompetitie	Pupillen U-track (Utrecht)
<b>Mei</b>			
za	10	Eerste wedstrijd CD-competitie	CD-junioren Nog niet bekend. Poule-indeling volgt.
zo	11	Eerste wedstrijd B-competitie	B-junioren Nog niet bekend. Poule-indeling volgt.
za	17	Tweede wedstrijd pupillencompetitie	Pupillen Phoenix (Utrecht)
zo	18	Eerste wedstrijd A-competitie	A-junioren Nog niet bekend. Deelname onzeker
za	24	Tweede wedstrijd CD-competitie	CD-junioren Nog niet bekend. Poule-indeling volgt.

Door persoonlijke omstandigheden heeft Sonja van Enk zich helaas genoodzaakt gezien per direct te stoppen als bestuurslid jeugd (zie ook de rubriek 'van de voorzitter' vooraan in dit Phoentje). Dus zoeken we op korte termijn een nieuw bestuurslid jeugd.

### 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 á 4 uur per week beschikbaar heeft om deze functie te vervullen.

Heb je belangstelling voor deze vacature? Of zou je er graag meer over willen weten? Neem dan contact op met Wim van Teutem (voorzitter): 06 37421412/voorzitter@avphoenix.nl of Karola Mulder (verenigingsmanager): 06 13169375/verenigingsmanager@avphoenix.nl

Peter Teunissen	jeugd	paul.teunissen@telfort.nl
Ruben Meulenbeld	jeugd	rubenmeulenbeld@gmail.com
Ferieke de Heer	recreant	feriekedeheer@hotmail.com
Lucas Kurstjens	jeugd	w.vaneijk@uu.nl
Linda van Oostveen	recreant	lindavanoostveen@gmail.com
Bas Land	sprint/technisch	bas@basland.nl
Aileen van Gemert	trainer	aem.vangemert@gmail.com
Ashly Wout	jeugd	roxie85@hotmail.nl
Zainab Lomrabi	jeugd	f.tajja@hotmail.com
Suus Warmelts	jeugd	berdgh@hetnet.nl
Josse Pichot du Plessis	jeugd	lumojoc@casema.nl
Jochem van Hal	MLA	jochem@hersenschim.nl
Tessa Sinnige	recreant	tessa87@gmail.com
Sussie van Rookhuizen	jeugd	joyce@zaaks.nl
Jules de Kort	sprint/technisch	j.v.dekort@gmail.com
Annerieke Bouwman	recreant	anneriekebouwman@hotmail.com
Thomas van Esch	recreant	eschthovic@hotmail.com
Ruben Neut	jeugd	rubenvdneut@gmail.com
Sjoerd Mannaerts	recreant	s_mannaerts@hotmail.com
Felix Terwel	jeugd	felixterwel@hotmail.nl
Lex Peters	recreant	lex.peters@anaccarwash.com
Mieke Bon	recreant	info@bonprojecten.nl
Eline Bardoel	sprint/technisch	eline_bardoel@yahoo.co.uk
Martijn van der Linden	recreant	martijnvanderlinden@hotmail.com
Dorus Bakker	recreant	dorusbakker@hotmail.com
Edwin Voors	sprint/technisch	edwinvoors@hotmail.com
Milou Bong	jeugd	e.m.roodhuizen@gmail.com
Melijn Stegeman	jeugd	melleste@xs4all.nl
Coos Veldpaus	jeugd	wilveldpaus@gmail.com
Lisa Verbeek	sprint/technisch	lisa.verbeek@gmail.com
Farah Visser	jeugd	
Mats de Vries	recreant	mdevries.bbe@gmail.com



Extra steun langs de kant

## 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](mailto:wsuit@avphoenix.nl). De wedstrijdsecretaris jeugd (pupillen en CD) via [wsjeugd@avphoenix.nl](mailto:wsjeugd@avphoenix.nl).



De selectie van Egmondse taarten

## Clubcross

Op zondag 30 maart 2014 vindt weer de traditionele Phoenix clubcross plaats in het Panbos.

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

### Programma

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

### Kosten

Deelname aan de clubcross is gratis.

### Inschrijven

Wij waarderen het als je je van tevoren inschrijft. Dit kan t/m vrijdag 28 maart via e-mail: [woc@avphoenix.nl](mailto:woc@avphoenix.nl).

### Vermeld daarbij:

- Naam deelnemer
- Geslacht
- Geboortedatum
- Categorie
- Afstand

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

*Govert van Eeten*

## NLdoet!

Op 21 en 22 maart zetten in het land zich veel vrijwilligers in voor de NLdoet-acties.

Mijn werkgever (Nuon) stimuleert medewerkers om betrokken te zijn bij vrijwilligerswerk gedurende het jaar. En op deze NLdoet-dagen steunen ze ook 25 projecten van alle vrijwilligers financieel met een mooi bedrag. En laat ik nu al jaren betrokken zijn als vrijwilliger bij AV Phoenix! Ik organiseer op zaterdag 22 maart een atletiek-sportdag. En dit project krijgt dus ook support.

Op deze dag krijg je de mogelijkheid veel verschillende atletiekonderdelen te doen. Maar ook een aantal ludieke onderdelen. Wat dacht je van een puzzelrace, een speer in een dartbord gooien of zandzakkenrace??

En het mooiste is: Iedereen mag meedoen!!! Dus trommel broer/zus/ vriendjes/ vriendinnetjes/ neefjes en nichtjes op en kom lekker sporten. (vanaf 5 jaar)

Omdat dit niet een reguliere wedstrijd is ben ik wel op zoek naar vrijwilligers die willen helpen met allerlei klusjes gedurende de dag. Jij doet toch ook mee?

Wat: Atletiekwedstrijd van 14 tot 17 uur op Atletiekbaan Maarschalkerweerd

Voor wie: Jeugdleden van AV Phoenix, maar ook al je vriendjes/ vriendinnetjes/ neefjes en nichtjes!

Waar: Atletiekbaan Maarschalkerweerd

Hoe: Geef je op via de mail met de namen. Stuur naar [miriamhentzen@gmail.com](mailto:miriamhentzen@gmail.com)

Kosten: Gratis voor alle kinderen.... maar je neemt je papa/mama toch ook mee om te helpen?

De rest van het geld van Nuon, dat niet gebruikt wordt op deze sportdag, wordt beschikbaar gesteld aan de vereniging.

Groetjes en tot zaterdag 22 maart!

*Miriam Hentzen*  
06-24427142

## 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:

**18 april**  
**20 juni**  
**22 augustus**  
**17 oktober**  
**12 december**

## NK Masters outdoor

Op zaterdag 14 en 15 juni is het zover: De NK Masters op atletiekbaan Maarschalkerweerd. Bij het lezen van dit stukje in het Phoentje ligt het NK indoor voor de masters al weer een paar weken achter ons. Een geweldig weekend waar Phoenix en U-Track masters weer de nodige medailles wisten binnen te slepen. Daarover is meer te vinden in dit Phoentje. Nog iets meer dan 3 maanden en dan kunnen er weer nieuwe medailles geogst worden.

Voor degenen die nog niet zo lang mee doen in de atletiek is wellicht wat uitleg op zijn plaats. Wanneer ben je in de atletiek 'master'? Een eenvoudig antwoord: vanaf de dag dat je 35 jaar oud bent, mag je je master in de atletiek noemen. Vervolgens worden de masters in 5-jaars categorieën ingedeeld. Dus van 35 t/m 39 jaar, 40 t/m 44 jaar enzovoort. Dat betekent dat er per 5 jaar per onderdeel medailles te winnen zijn op dit NK. Om de leeftijd te compenseren wordt naarmate de leeftijd stijgt het werpmateriaal lichter. Bij het lopen natuurlijk niet: 100m blijft 100m.

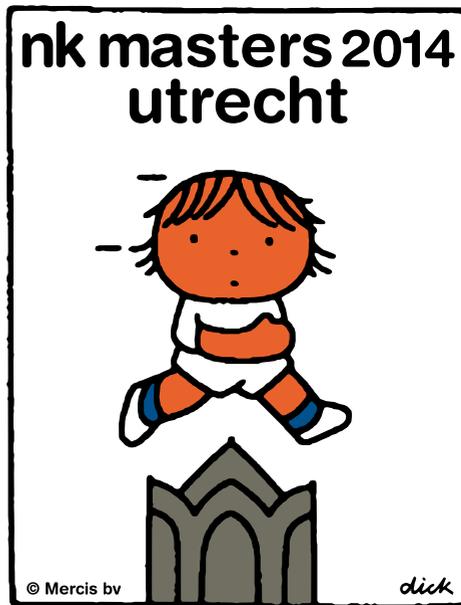
Voorheen was het zo dat wanneer er in een categorie te weinig deelnemers waren deze samengevoegd werd met één of meer andere categorieën. Dat was vooral ten nadele van de 'oudere' masters, want over het algemeen neemt het aantal deelnemers met het toenemen van de leeftijd af. Dat samenvoegen zal nog steeds gebeuren om te voorkomen dat atleten in hun eentje een onderdeel moeten doen, maar ook bij 1 deelnemer in een categorie kan deze een medaille winnen. Het enige dat nodig is, is dat de prestatie voldoet aan de medaillelimiet voor de categorie en het onderdeel. Deze medaillelimieten zijn te vinden op de website: [www.nkmasters.nl](http://www.nkmasters.nl).

Inmiddels is de organisatiecommissie bestaande uit

U-Track- en Phoenix-leden gestart met het voorbereiden van dit evenement. De meeste posities in het organisatiecomité zijn nu bezet maar wij zijn nog op zoek naar een consciëntieuze secretaris/notulist en iemand die specifiek voor het NK Masters sponsors wil werven. Heb je belangstelling? Meld je bij één van de onderstaande leden van het comité. En uiteraard hebben we op de dagen zelf de nodige juryleden en vrijwilligers nodig. Vind jij het leuk om je steentje bij te dragen aan de organisatie van opnieuw een prachtig atletiekevenement, laat het ons dan weten!

Noteer in ieder geval het weekend van 14-15 juni in je agenda. Ofwel om als master mee te doen aan één van de onderdelen, of kom helpen om samen als vereniging er weer een geslaagd evenement van te maken.

*De organisatie NK Masters 2014*  
*Edwin van den Berg (vz)*  
*Iris Kamp*  
*Govert van Eeten*  
*Jos Warmerdam*  
*Weia Reinboud*  
*Bernard te Boekhorst*



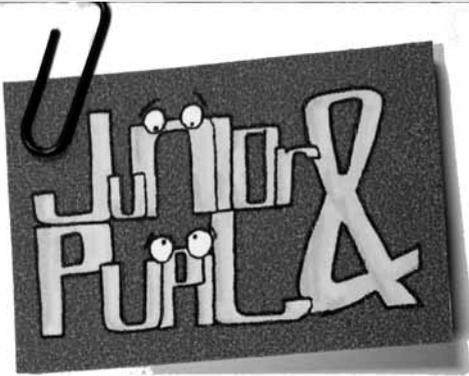
maart

2 Heleen Foesenek (28)  
 2 Zoelika Aamiri-Amiri (44)  
 3 Martine Nagelkerke (42)  
 3 Emma van Daalen (53)  
 3 Lize Haarman (35)  
 3 Iris Kamp-Steverink (43)  
 3 Sanne van Essen (26)  
 5 Nihad Uaftouh (10)  
 6 Mats de Vries (25)  
 6 Nynke Vellinga (28)  
 7 Annemieke Dunnink (34)  
 7 Maarten van Ommen (34)  
 8 Paul Duyvesteyn (67)  
 8 Bart Luijk (42)  
 9 Siham El Hachmioui (11)  
 9 Kasper Nova (36)  
 11 Pieter Maas (11)  
 12 Koos Vermeulen (64)  
 12 Anke Sieverink (29)  
 13 Guus Alfrink (58)  
 13 Esmeralda Francino (41)  
 14 Herman Lenferink (55)  
 16 Eric Seuren (46)  
 16 Laia Bruggink (8)  
 16 Koen van Beem (12)  
 16 Bart Borst (43)  
 18 Linde Meyaard (46)  
 18 Jeroen Eerden (24)  
 18 Pien Bekooij (8)  
 18 Dat de Kieffe (10)  
 18 Nick Boerma (43)  
 19 Ernst Eeldert (36)  
 19 Daantje Mekel (12)  
 20 Femke Beernink (13)  
 22 Max van de Looij (8)  
 22 Rutger Beekman (9)  
 23 Jan van Helden (67)  
 23 Jur Delissen (12)  
 24 Michiel Cuypers (54)  
 25 Felix Terwel (11)  
 25 Ebbe Sanders (11)  
 25 Aileen van Gemert (25)  
 26 Fieke Schoots (48)  
 26 Bart Broex (39)  
 26 Alexandra Gautier (33)  
 28 Maurik van den Haak (38)  
 28 Willem Bakker (8)  
 28 Mario van der Linden (43)  
 30 Sabira El Hachmioui (9)  
 31 Evelyn van den Hoek (28)

april

1 Bert Kamphorst (54)  
 4 Nathan Grul (10)  
 5 Marka van Blitterswijk (30)  
 6 Rini van Blokland (50)  
 6 Cloé ten Boom (9)  
 7 Renée Bakker (30)  
 7 Guus van Renesse (9)  
 7 Lisa Rodenburg (20)  
 7 Floris van den Broek (20)  
 8 Geert Koning (46)  
 8 Manja Herrebrugh (29)  
 9 Tieme Klinkers (28)  
 9 Jannah de le Lijs (14)  
 10 Frank Bottenberg (59)  
 11 Margo Kestens (32)  
 11 Pijke den Ambtman (32)  
 12 Charles Verheije (48)  
 13 Seema Barkmeijer (10)  
 13 Sjoerd Mannaerts (34)  
 14 Ben Korver (63)  
 14 Timmi van Maldegem (31)  
 14 Luca van Erkel (9)  
 14 Milou Bong (10)  
 15 Mirjam Wingelaar (42)  
 15 Douwe Jansen (11)  
 15 Ismail Essadaga (12)  
 15 Jeroen Heesbeen (30)  
 16 Sussie van Rookhuizen (8)  
 16 Marleen van Kempen (16)  
 17 Rinus Vader (55)  
 17 Max Veerman (12)  
 18 Ron Brouwer (48)  
 18 Renske Boot (29)  
 18 Mischa Pranger (37)  
 19 Mirthe Muilwijk (25)  
 19 Marjolijn Scholman (33)  
 19 Enna Ademovic (15)  
 19 Mariska Bun (20)  
 19 Merel Geelhoed (8)  
 20 Thomas Hoekstra (63)  
 20 Fred Inklaar (47)  
 20 Veronika van den Berg (14)

21 Boele van Renesse (8)  
 23 Karin Muzerie (54)  
 24 Nina Hellebrekers (23)  
 25 Caro Ebskamp (54)  
 25 Isabel Mosterd (11)  
 26 Najim el Bouayadi (39)  
 27 Jeroen Rodenburg (23)  
 27 Lisa Brandenburg (15)  
 27 Tara Jeucken (8)  
 28 Laurens van der Kevie (22)  
 28 Leon Mallens (9)  
 29 Mathijs Galesloot (57)  
 29 Chaya Friedhoff (26)  
 30 Sebastiaan van der Grift (16)  
 30 Miriam Hentzen (32)



## Hallo Junioren en Pupillen,

Het nieuwe jaar is weer begonnen en dit is ons eerste Phoentje van 2014! Wat fijn dat iedereen hier zo goed aan heeft meegewerkt! Bedankt. Er zijn Phoentjes waarin niet zoveel gebeurt, maar in de afgelopen twee maanden is al zoveel gebeurd! Denk hierbij aan een filmavond, de crosscompetitie en de indoorwedstrijden. Ook heb ik Sofie gevonden en zij heeft het estafettestokje ingevuld en doorgegeven. Benieuwd aan wie? Lees dan gauw deze rubriek. Kennen jullie trainer Lara? Misschien zegt de naam je niet zo veel. Logisch, je moet maar net training van haar hebben gehad. Ondanks dat ik ook zelf al jaren training geef, weten veel kinderen niet mijn naam, maar gelukkig wel mijn gezicht. Vaak is dus het gezicht wel bekend, misschien geldt dit ook voor Lara?! Zij heeft ons rubriek ingevuld over 'een dagje uit het leven van...'. Benieuwd wat zij doet naast de trainingen? Ook dit kan je lezen. Ik wens jullie weer veel leesplezier en kijk terug op mooie activiteiten!

*Chaya*

## Gespot: Phoenix-mutsen!

Weten jullie nog die week dat José 60 jaar werd?? We hebben er toen een klein feestje van gemaakt. Ieder kind kreeg na de training een appel en een breipatroon van een echte Phoenix-muts.

Vroeger waren alle moeders en echtgenotes aan het breien om te zorgen dat iedereen die serieus lid werd in de winter deze muts op had. Ook nu hebben moeders de breinaalden van de zolder gehaald en zijn ze de muts gaan breien! Wat fantastisch om ze dan op de cross tegen te komen!!! Mijn complimenten.. Hopelijk zien we er in de toekomst nog meer.

## De filmavond!

Op vrijdag 7 februari was de opening van de Sotsji Spelen. Maar er was nog iets bijzonders: de jaarlijkse filmavond van Phoenix! Ik kwam met mijn moeder wat eerder aan op Maakschalkerweerd. We gingen namelijk helpen met het klaarzetten. Er waren ook een paar andere mensen die kwamen helpen. Langzamerhand begonnen de andere kinderen binnen te komen.

Natuurlijk kan alles wel eens een keertje fout gaan (ook in de openingsceremonie van de Sotsji Spelen). Bij de filmavond ging de film ook niet meteen aan. Toen de film wel aan ging werd het bekend dat het de film 'Monsters University' was. Ik persoonlijk vond het een hele leuke film, met veel humor. Ik vond het een hele leuke avond, en verheug me al op de volgende keer!

*Elly*

## Tweede Crosscompetitie

Op 11 januari 2014 werd de tweede crosscompetitie gehouden in Woerden. De junioren hadden een redelijk droog parcours, maar helaas bleef het niet droog die dag. Dit resulteerde in een mooi parcours. De ene groep liep in de zon en de ander in de regen. Hoe meer het regende hoe viezer en leuker het parcours werd, maar ook gladder... Om een mooi beeld te geven van deze dag, is Elisa (Pupil A1) zo goed geweest om een verhaal te schrijven en zijn er mooie foto's gemaakt. Deze foto's wil ik graag met jullie delen....

*Hoi,*

*Ik ben Elisa en bijna 10 jaar. Ik heb meegedaan aan de cross en de indoor. Heel druk weekend dus! Bij de cross was ik 7e geworden. Het was een mooi parcours. Het was een beetje heel erg modderig dus het was best zwaar*



Over de indoor gesproken. Het was heeeeeeeeeel leuk! Want Imke, nena en Veerle waren er en ik heb mijn PR verbeterd bij verspringen. Eerst was het 3.22 en nu is het 10 cm verder, dus 3.32. Uiteindelijk was ik 5e van de 13. Het was een leuk weekend!

Elisa

## Phoenix Indoor

En daar was het dan... de jaarlijkse phoenixindoor. Het was een druk weekend. Op 11 januari was de 2de cross en zondag 12 januari was de indoor. Een weekend vol activiteiten dus.. Er waren dus ook kinderen die zaterdag eerst de cross liepen en vervolgens zondag meededen aan de indoor. Het is ook zo gezellig om met elkaar zo'n weekend te beleven.

Ik vond het heel leuk en de andere mensen daar heel aardig. Ik had best wel veel zelfvertrouwen in het kogelstoten omdat ik weet dat ik heel veel kracht in mijn armen heb en dan ver kan stoten. Ik was niet zo heel zenuwachtig en dat was fijn. Bij de sprint was ik heel zenuwachtig en daardoor kon ik minder snel lopen. Maar gelukkig was ik toch 2e (van die 4), dat was wel fijn. Het verspringen daarvan wist ik al dat ik heel ver kon springen en dat was wel fijn. Ik was 7e van alle meisjes bij PA2 en 1e van de Phoenixmeisjes van PA2. Daar was ik best wel tevreden over. Dit was mijn eerste indoor."

Ella MPA2

## Derde Crosscompetitie

De crosscompetitie zit er al weer op. De derde dit jaar was in Zeewolde en vlak achter de tweede. Gelukkig hadden er weer veel kinderen zich opgegeven en is ongeveer de helft ook daadwerkelijk gekomen. Ook de trainers waren weer enthousiast aanwezig. Het was een beetje een afgelegen plek en daardoor was het af en toe zoeken naar de plaats waar de kinderen moesten lopen. Ondanks de zoektocht mocht het de pret niet drukken. Een mooie route door het bos, over de dijk en een steile en gladde helling naar de finish maakte het parcours extra leuk. De meeste kinderen kwamen ook tevreden over de finish. Naar aanleiding van de drie competitiewedstrijden is er gekeken naar de tijden en de eindplaats voor een plekje in de finale. Dit jaar doen we mee met twee ploegen en vele individuen. De finale is op 8 maart. Super goed gedaan!

## Hellas indoor

Op 1 februari stonden pupillen en junioren weer aan de start bij de Hellaswinterindoor. De meisjes pupillen deden een meerkamp met kogel, hoogspringen en de 60 meter sprint. Voor Nena en Veerle van de pupillen A1 ging de wedstrijd heel goed met beide meerdere pr's. Voor de meiden A2 kwamen Ella, Eline en Lotte in actie. Ook bij deze meiden schoten de pr's om de oren, en Ella kwam met haar 1.20 bij hoog ook dicht in de buurt van het clubrecord (1.25). Zij won met haar prestatie wel een zilveren medaille.

Om 12 uur mochten ook de junioren beginnen met hun onderdelen met meteen succes. Sebastiaan (JB) deed mee aan het hinkstapsprong en zette hiermee gelijk een clubrecord neer op 11.16. Bij de 60 meter sprint regende het medailles voor Luc (JC), Jinke (MC) en Yara (MB) die de week daarna ook bij het NK te zien waren op deze afstand. Op kogel en ver werden er mooie prestaties neergezet met mooie pr's en ook op deze onderdelen weer medailles. Het was een vermoeiende maar mooie en succesvolle dag.

Rebekka

## Filmavond

Op vrijdagavond 7 februari hadden de ouders van ongeveer 90 kinderen een avondje zonder de kinderen, omdat we toen onze traditionele filmavond hadden. De film is tot de start van de film geheim geweest, maar wat waren ze zenuwachtig... Uiteindelijk hebben we de film 'Monsters universiteit' gekeken.

Ze hadden een moeizame start en het wachten duurde lang. Gelukkig konden we de tijd vullen met gezellig kletsen en het vieren van een verjaardag. Jade (D-junior) was naar de filmavond gekomen, terwijl ze jarig was!!!!

Met z'n allen hebben we voor haar gezongen. Daarna kon de film gestart worden. Toen de kinderen zich aanmelden kregen ze twee bonnetjes. Met deze bonnetjes konden ze in de pauze wat te drinken krijgen en een bakje popcorn. Halverwege de film was de pauze. Daarna kon de film weer worden gestart en afgekeken. De kinderen noemden de avond geslaagd en de film was erg leuk.



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

*Hoe lang ben je al trainer bij Phoenix?*

Ik geef nu ruim 2 jaar training bij Phoenix. Ik ben begonnen met wijktrainingen geven op de woensdagmiddag in Overvecht samen met Jannet. Na een half jaar ben ik overgestapt naar de pupillentrainingen. Ik gaf toen 2 keer per week de pupillen A2 training samen met José. Nu geef ik alleen nog op maandag training aan de pupillen A1 samen met Rebekka.

*Heb je zelf als kind aan atletiek gedaan?*

Ik zit al vanaf mijn 10e op atletiek. En ik train nog steeds 2 keer per week bij de basisgroep. Ik heb atletiek altijd een leuke sport gevonden en vind dat nog steeds! De sfeer in onze groep en bij Phoenix zorgt ervoor dat je er nooit meer weg wil. Ik heb hier heel veel leuke mensen ontmoet en een hechte vriendengroep opgebouwd, naast het 2 keer per week samen trainen doen we nog veel andere leuke dingen samen.

*Wat vind je zelf het leukste onderdeel en waarom?*

Ik vind de midden lange afstand het leukst! Dit komt omdat ik het heerlijk vind om alles te geven en na de finish het tevreden gevoel te hebben dat je er alles aan gedaan hebt. Ook de tactieken over hoe je kracht het beste verdeelt over een afstand vindt ik echt interessant. De cross is altijd mijn favoriete wedstrijd geweest. Daarom vind ik het heel leuk om mijn pupillen tijdens een cross te coachen.

*Wat doe je voor werk (bijbaantjes?) en wat studeer je nu?*

Ik zit nu in 6 vwo op het Gerrit Rietveld College in Tuindorp. Naast het training geven als bijbaantje pas ik af en toe op bij mij in de buurt.

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

Op deze vraag heb ik niet gelijk een antwoord, ik denk dat het nogal varieerde en ik er niet echt veel mee bezig was. Maar ik denk dat ik toch meestal op moeder of juf uit kwam.

*Heb je een relatie/kinderen?*

Ik heb geen relatie en in heb ook geen kinderen. Maar ik ben ook pas 19 dus ik heb nog even de tijd ;)

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

Ik luister het liefst naar rustige 'mooie' muziek met soms

inspirerende teksten zoals Adele, Emeli Sandé, Ron Pope, Raccoon, Matt Simons en Passenger. Ik vind dit heerlijk omdat ik daar lekker rustig van word en tot mezelf kom. Verder vind ik top 40 muziek vaak ook erg leuk vooral op een feestje of tijdens het uitgaan.

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

Mijn laatste vakantie was een hele bijzondere vakantie omdat ik nog nooit buiten Europa was geweest en dit dus mijn eerste verre reis was. Ik ben met mijn ouders en mijn zusje deze zomer een week naar New York geweest en daarna hebben we nog 2 weken uitgerust op Bonaire.

*Wat is je lievelingseten?*

Wat een lastige vraag, ik vind echt heel veel eten lekker. Maar boven alles staat denk ik toch chocola, chocola op brood, koekjes met chocola enz.





## “Het Estafette-Stokje”

### 1. Wie ben jij?

Ik ben Sofie Schutte en ben 9 jaar.  
Ik zit in groep 6 van de Jules Verne school. Ik hou van lezen, computeren en atletieken!

### 2. Wanneer train jij en bij welke trainer?

Op maandagavond train ik bij Rebecca en Lara.

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

Mijn moeder wandelt en mijn vader sport niet. Mijn zus is bij atletiek junior D1 bij Patrick, Sibren en Kyra.

### 4. Wat vind je het leukste van atletiek?

Ik vind hardlopen het leukst en vooral sprint want ik heb astma en dan raak ik bij lange stukken snel buiten adem.

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

Ik doe alleen soms mee aan de cross en dat al bijna nooit. Ik vind het soms leuk en soms stom. Als het heel koud is vind ik het stom, maar bij mijn eerste crosscompetitie was het juist super warm!!!

6. Wat vind je naast atletiek nog meer leuk om te doen?  
Lezen, tv kijken, knutselen, zingen en dansen.

### 7. Heb je een huisdier?

Ik heb een konijn en mijn zus ook. Mijn buurmeisje nam een jongenskonijn en wij hadden een meisjeskonijn en toen hadden we een dode en 5 jonkies. Ik kreeg er daar een van en die heet Caramelletje en ze is 2 jaar. Ze is heel schuw en als je haar in haar nek kietelt, dan bijt ze je. Hoe ik dat weet??? Nou, ik kriebel haar en toen beet ze me 2 keer!!!

### 8. Wat wil je later worden?

Ik wil bakker of dokter in het ziekenhuis worden omdat ik ook van koken en iemand helpen hou.

### 9. Ik geef het estafettestokje door aan.....

... Imke Boersma. Ik heb haar gekozen, omdat ik het op kamp goed met haar kon vinden. Ook vind ik haar erg aardig.



**31-12-2013 Sylvestercross Soest**

jc			
2000m	37	Juras Huijben	8.47
jd			
2000m	23	Ok de Kieft	8.38
jpa			
1200m	32	Dat de Kieft	6.20
md			
2000m	46	Sanne van Enk	10.27
mpa			
1200m	28	Elisa Couperus	6.37

**3-1-2014 Clubkampioenschappen Utrecht-G'waard**

jd			
50m		Willem Veldpaus	7.78 p
50m		Jur Delissen	8.39 p
50m		Mischa van der Pluijm	8.46 p
50m		Lars de Jong	8.50 p
60m		Willem Veldpaus	9.64 p
60m		Jur Delissen	9.91 p
60m		Mischa van der Pluijm	9.97 p
60m		Lars de Jong	10.28 p
hoog		Lars de Jong	1.25 p
hoog		Jur Delissen	1.20 p
hoog		Willem Veldpaus	1.15 p
hoog		Mischa van der Pluijm	1.05 p
kogel_3		Willem Veldpaus	6.67 p
kogel_3		Lars de Jong	6.46 p
kogel_3		Jur Delissen	5.37 p
kogel_3		Mischa van der Pluijm	5.33 p
jpa			
60m		Marcelo Jebbink	12.23 p
hoog		Marcelo Jebbink	0.80 p
kogel_2		Marcelo Jebbink	3.37 p
jpc			
50m		Merijn Couperus	9.69 p
ver		Merijn Couperus	2.75 p
foamspeer		Merijn Couperus	9.37 p
md			
50m		Jade Hermkens	7.80 p
50m		Naoual Chouchou	9.13 p
60m		Naoual Chouchou	10.64 p
hoog		Jade Hermkens	1.20 p
kogel_2		Jade Hermkens	7.61 p
kogel_2		Naoual Chouchou	4.67 p
mpa			
60m		Coos Veldpaus	10.27 p
60m		Elisa Couperus	10.68 p
60m		Nena Henzing	10.91 p
60m		Margo Straver	11.20 p
hoog		Elisa Couperus	1.00 p
hoog		Margo Straver	0.95 p

door Peter Verburg

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



hoog		Coos Veldpaus	0.90 p
hoog		Nena Henzing	0.85 p
kogel_2		Elisa Couperus	5.56 p
kogel_2		Coos Veldpaus	5.09 p
kogel_2		Margo Straver	4.43 p
kogel_2		Nena Henzing	3.84 p
mpc			
50m		Vera Pot	10.61 p
ver		Vera Pot	2.32 p
foamspeer		Vera Pot	10.79 p

**4-1-2014 Florijnwinterloop Woudenberg**

mpa			
1km	2	Elisa Couperus	4.23

**11-1-2014 Crosscompetitie (2) Woerden**

jc			
3000m	5	Tim van Enk	11.36
3000m	10	Juras Huijben	12.14
3000m	29	Filip van der Vegt	14.03
jd2			
2000m	3	Ok de Kieft	7.23
2000m	6	Rodney Kuisch	7.44
jd1			
2000m	22	Jur Delissen	9.06
jpc			
1000m	3	Lodewijk van Leerdam	4.50
1000m	30	Merijn Couperus	6.01
1000m	32	Aaron Grul	6.02
jpd			
750m	3	Rens Feringa	3.43
mc			
3000m	22	Femke Brouwer	9.22
3000m	24	Esther Spruit	9.36
3000m	28	Veronika van den Berg	10.02
md2			
1500m	13	Jade Hermkens	6.53
md1			
1500m	18	Sanne van Enk	6.44
1500m	20	Joanne van der Poel	6.49
1500m	25	Ines van den Berg	6.58
mpc			
1000m	14	Ariane Elkenbracht	5.36
1000m	15	Tara Jeucken	5.37

## UITSLAGEN!

1000m	22	Vera Pot	5.50	kogel_2	Luc van den Brink	5.61	p	
1000m	31	Pien van Bruchem	6.14	kogel_2	Wouter Litjens	5.54	p	
1000m	33	Sophie Zomer	6.18	kogel_2	Gijs Bekooij	5.54	p	
1000m	38	Pien Bekooij	6.39	kogel_2	Boudewijn van Leerdam	5.40	p	
<b>12-1-2014</b>	<b>Jeugdindoor Phoenix</b>	<b>Utrecht-G'waard</b>		kogel_2	Antoni Elkenbracht	4.84		
jc				kogel_2	Douwe Slijderink	4.80	p	
60m		Floris Roest	8.89	kogel_2	Daniel van der Poel	4.78		
60mhrd_84		Filip van der Vegt	10.51	p	kogel_2	Yannick Brito Alves	4.33	p
60mhrd_84		Robin Hetharia	12.97	p	jpb	Marcelo Jebbink	3.51	p
ver		Filip van der Vegt	4.39	p	50m	Toon Feringa	10.16	p
kogel_4		Robin Hetharia	10.05	p	50m	Casper Kronemeijer	8.95	p
Met deze mooie stoot over de tien meter komt Robin op de 7e plaats op de bestenlijst aller tijden bij de JC van Phoenix.				50m	Leon Mallens	9.02	p	
jd				50m	Guus van Renesse	9.48	p	
60m		Joël van Veen	9.65	ver	Guus van Renesse	3.10	p	
60m		Menno Akkerman	9.71	p	ver	Leon Mallens	2.87	p
60m		Jules Mallens	10.26	ver	ver	Casper Kronemeijer	2.73	p
60m		Sybre Heijnen	10.71	kogel_2	ver	Toon Feringa	2.15	p
60mhrd_76		Menno Akkerman	12.84	p	kogel_2	Leon Mallens	5.40	p
60mhrd_76		Sybre Heijnen	14.20	p	kogel_2	Casper Kronemeijer	5.14	p
hoog		Max Veerman	1.25	p	kogel_2	Guus van Renesse	4.31	p
hoog		Jules Mallens	1.20		kogel_2	Toon Feringa	3.22	p
hoog		Joël van Veen	1.20	p	jpc			
hoog		Menno Akkerman	1.15	p	50m	Job van de Vegt	9.28	p
kogel_3		Max Veerman	5.44		50m	Merijn Couperus	9.80	
kogel_3		Sybre Heijnen	5.30		50m	Lodewijk van Leerdam	9.89	p
jpa				ver	50m	Boele van Renesse	12.03	p
60m		Luc van den Brink	10.12	p	ver	Job van de Vegt	2.99	p
60m		Yannick Brito Alves	10.23	p	ver	Merijn Couperus	2.87	p
60m		Antoni Elkenbracht	10.65		ver	Lodewijk van Leerdam	2.73	p
60m		Johan Zomer	10.99		foamspeer	Boele van Renesse	1.55	p
60m		Wouter Litjens	11.35	p	foamspeer	Job van de Vegt	13.45	p
60m		Douwe Slijderink	11.38	p	foamspeer	Merijn Couperus	8.38	
60m		Pieter Maas	11.39	p	foamspeer	Lodewijk van Leerdam	7.13	p
60m		Gijs Bekooij	11.44	p	jpd	Boele van Renesse	6.56	p
60m		Marcelo Jebbink	12.13	p	50m	Rens Feringa	10.39	p
60m		Daniel van der Poel	9.54	p	ver	Rens Feringa	2.38	p
60m		Boudewijn van Leerdam	9.57	p	foamspeer	Rens Feringa	5.93	p
hoog		Boudewijn van Leerdam	1.10	p	mc			
hoog		Gijs Bekooij	1.05	p	60m	Jinke van der Sluis	8.43	
hoog		Luc van den Brink	1.00	p	60m	Anne van Gils	9.61	
hoog		Antoni Elkenbracht	1.00		60m	Femke Brouwer	9.78	p
hoog		Daniel van der Poel	0.95	p	60m	Jannah de le Lijs	9.80	
hoog		Johan Zomer	0.95	p	60m	Carlijn Zwart	9.84	
hoog		Wouter Litjens	0.90	p	ver	Jinke van der Sluis	4.84	
hoog		Yannick Brito Alves	0.90	p	ver	Carlijn Zwart	3.55	
hoog		Douwe Slijderink	0.85	p	ver	Anne van Gils	3.47	
hoog		Marcelo Jebbink	0.70		ver	Jannah de le Lijs	3.47	
kogel_2		Johan Zomer	5.89	p	ver	Femke Brouwer	3.33	
kogel_2		Pieter Maas	5.72	p	kogel_3	Nida Huijben	8.55	

kogel_3	Jinke van der Sluis	8.16	ver	Lara van den Broek	2.51	p		
kogel_3	Anne van Gils	6.71	ver	Ariane Elkenbracht	2.50			
kogel_3	Jannah de le Lijs	6.32	ver	Sophie Zomer	2.28	p		
md			ver	Iris Vos	1.80	p		
60m	Jade Hermkens	9.12	foamspeer	Ariane Elkenbracht	10.35	p		
60mhrd_76	Jade Hermkens	11.80	p	foamspeer	Sophie Zomer	7.48	p	
kogel_2	Jade Hermkens	8.17	p	foamspeer	Lara van den Broek	5.69	p	
mpa				foamspeer	Iris Vos	5.00	p	
60m	Ella Kolsteeg	9.78	p					
60m	Emily Bastiaanse	9.99	p					
60m	Eline Brinkhuis	10.09	p	<b>18-1-2014</b>	<b>C+D-Spelen</b>	<b>Apeldoorn</b>		
60m	Isabel Mosterd	10.67	p	jc				
60m	Elisa Couperus	10.78		60m	s	Luc Orbons	7.44	
60m	Nena Henzing	10.86		60m	hf	Luc Orbons	7.43	
60m	Veerle Dijkstra	10.89	p	60m	3	Luc Orbons	7.43	
60m	Margo Straver	10.93	p	800m		Tim van Enk	2.23.57	p
60m	Imke Boersma	10.99		800m		Juras Huijben	2.26.67	p
60m	Ebbe Sanders	11.63	p	ver	kw.	Luc Orbons	5.71	p
60m	Lotte Kortschot	11.84						Met deze sprong staat Luc nu 3e AT bij Phoenix achter de gebroeders Kerp.
60m	Bonnie de Vries	11.94	p	ver	8	Luc Orbons	5.68	
ver	Ella Kolsteeg	3.89	p	mc				
ver	Emily Bastiaanse	3.57	p	60m	s	Jinke van der Sluis	8.37	CR
ver	Eline Brinkhuis	3.38	p					Jinke is hiermee 1/100 sneller van Nathalie Kerp in 1992
ver	Elisa Couperus	3.32	p	60m	hf	Jinke van der Sluis	8.41	
ver	Veerle Dijkstra	3.02	p	600m		Nida Huijben	1.46.13	
ver	Isabel Mosterd	3.02	p	ver	kw.	Jinke van der Sluis	5.00	
ver	Imke Boersma	3.01		ver	5	Jinke van der Sluis	4.94	
ver	Nena Henzing	2.98		md				
ver	Margo Straver	2.98	p	600m		Sanne van Enk	2.11.30	p
ver	Lotte Kortschot	2.96						
ver	Ebbe Sanders	2.64	p	<b>19-1-2014</b>	<b>Wintercup (3)</b>	<b>Baarn</b>		
ver	Bonnie de Vries	2.45	p	jd				
kogel_2	Ella Kolsteeg	7.62	p	1400m	2	Ok de Kieft	5.12	
kogel_2	Eline Brinkhuis	5.58	p	1400m	18	Willem Veldpaus	6.04	
kogel_2	Elisa Couperus	5.35		jpa				
kogel_2	Emily Bastiaanse	5.20	p	1400m	11	Antoni Elkenbracht	6.15	
kogel_2	Isabel Mosterd	4.97	p	1400m	10	Dat de Kieft	6.15	
kogel_2	Margo Straver	4.38		jpc				
kogel_2	Bonnie de Vries	4.26	p	900m	2	Ramon Janssen	3.17	
kogel_2	Ebbe Sanders	4.03	p	mpa				
kogel_2	Veerle Dijkstra	3.91	p	1400m	4	Elisa Couperus	6.45	
kogel_2	Imke Boersma	3.60		1400m	6	Joke Maria Boersma	6.55	
kogel_2	Lotte Kortschot	3.46	p	1400m	7	Coos Veldpaus	7.01	
kogel_2	Nena Henzing	3.34	p	1400m	8	Tamara Janssen	7.18	
mpb				1400m	16	Marieke de Jong	9.24	
50m	Annika Kerkhof	10.00	p	mpc				
mpc				900m	2	Ariane Elkenbracht	3.35	
50m	Ariane Elkenbracht	9.80		<b>19-1-2014</b>	<b>THOR-cross</b>	<b>Roosendaal</b>		
50m	Lara van den Broek	10.16	p	mpc				
50m	Sophie Zomer	11.00	p					
50m	Iris Vos	12.29	p		4	Vera Pot	3.25	

# UITSLAGEN!

## 25-1-2014 PEC Indoor Apeldoorn

mc			
800m	Nida Huijben	2.32.86	

## 1-2-2014 Indoor Hellas Utrecht-G'waard

jc			
60m	Luc Orbons	7.33	CR
60m	Luc Orbons	7.46	
60m	Floris Roest	8.92	
ver	Luc Orbons	5.76	p
ver	Floris Roest	4.01	
kogel_4	Luc Orbons	8.15	
mc			
60m	s Jinke van der Sluis	8.38	
60m	f Jinke van der Sluis	8.37	p
60m	Anne van Gils	9.47	
60m	Jannah de le Lijs	9.58	p
60m	Carlijn Zwart	9.88	
ver	Jinke van der Sluis	4.87	
ver	Anne van Gils	3.74	p
ver	Jannah de le Lijs	3.71	p
ver	Carlijn Zwart	3.44	
kogel_3	Carlijn Zwart	5.32	
kogel_3	Jannah de le Lijs	6.35	
kogel_3	Anne van Gils	7.23	p
kogel_3	Jinke van der Sluis	8.88	
mpa			
60m	Eline Brinkhuis	9.88	p
60m	Veerle Dijkstra	10.50	p
60m	Nena Henzing	10.88	
hoog	Eline Brinkhuis	1.00	p
hoog	Veerle Dijkstra	0.95	p
hoog	Nena Henzing	0.85	p
kogel_2	Eline Brinkhuis	5.50	
kogel_2	Veerle Dijkstra	4.18	p
kogel_2	Nena Henzing	3.92	p

## 1-2-2014 Crosscompetitie (3) Zeewolde

jc			
3500m	7 Juras Huijben	14.50	
3500m	24 Milan Coppens	16.47	
3500m	26 Filip van der Vegt	16.53	
jd2			
2000m	5 Rodney Kuisch	8.16	
jd1			
2000m	9 Willem Veldpaus	8.51	
2000m	21 Jur Delissen	9.35	
jpa1			
1500m	6 Dat de Kieftte	6.57	
1500m	7 Antoni Elkenbracht	6.58	

jpb			
1250m	16 Casper Kronemeijer	5.34	
1250m	51 Toon Feringa	6.46	
jpc			
1000m	29 Aaron Grul	5.40	
jpgd			
1000m	3 Rens Feringa	4.52	
mc			
2000m	6 Nida Huijben	8.21	
2000m	14 Femke Brouwer	9.11	
2000m	24 Esther Spruit	9.46	
md1			
1500m	21 Joanne van der Poel	7.25	
1500m	30 Ines van den Berg	7.46	
mpb			
1250m	31 Annika Kerkhof	6.32	
mpc			
1000m	9 Ariane Elkenbracht	5.05	
1000m	16 Tara Jeucken	5.15	
1000m	17 Laia Bruggink	5.22	
1000m	25 Vera Pot	5.36	
1000m	30 Sophie Zomer	5.57	

## 2-2-2014 Mastboscross Breda

jc			
3325m	28 Tim van Enk	13.32	

## 8-2-2014 NK Junioren Apeldoorn

jc			
60m	s Luc Orbons	7.46	
60m	hf Luc Orbons	7.44	
mc			
60m	s Jinke van der Sluis	8.35	CR

## 22-2-2014 Indoor Gent (B)

jc			
60m	Luc Orbons	7.32	CR
1000m	Tim van Enk	3.07.08	p
1000m	Juras Huijben	3.10.08	p
ver	Luc Orbons	5.75	
mc			
60m	Jinke van der Sluis	8.21	CR
60m	Nida Huijben	8.41	p
300m	Nida Huijben	42.95	CR
kogel_3	Nida Huijben	9.93	p
kogel_3	Jinke van der Sluis	9.08	p
md			
1000m	Sanne van Enk	4.06.11	p

### 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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. Op een paar zondagen lever je zo een bijdrage aan een leuke trimloop! Meld je aan op [berekuilloop@avphoenix.nl](mailto: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](mailto: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](mailto:paulineverburg@tiscali.nl).

### Trainerscoördinator senioren

Wie neemt het stokje over van Paul 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](mailto:verenigingsmanager@avphoenix.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](mailto: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](http://www.debombardon.nl)

Met een auto volgeladen met appels, peren, yoghurt, twee kinderen en oh ja ook nog hardloospullen vertrokken Jasper (Commandeur) en ik richting Panbos. Niet voor de wekelijkse recreantentraining, maar om de kinderen bij Saskia af te zetten, die daar door het bos draafde, en dan richting Bergen aan Zee af te reizen voor mijn eerste Egmond weekend. Maar helaas bleken de Tomtom en ik geen bijzonder goede vrienden en belanden we ergens op een industrieterrein in Amsterdam-Noord. Een kleine motivatiedip dreigde zich van ons meester te maken. Gelukkig wist Mayke ons op te monteren: "Ach, dit pak je dan maar mooi even mee!" Zonder al te veel oponthoud belanden we vervolgens in Bergen aan Zee in het statige "buiten" van het Burgerweeshuis te Amsterdam. Gelukkig voelde geen van ons zich ontheemd en stond de taart en koffie klaar om eventueel opkomende gevoelens in die richting de kop in te drukken. Al was bij binnenkomst bij enkelen de verbazing groot dat ik ook ging lopen, en niet de ¼ marathon, maar de halve.

Na een kleine kameronderhandeling, en een goede bak koffie was het dan tijd voor de laatste voorbereiding. Op een heerlijk rustig tempo gingen we vanuit het huis direct de duinen in en over het strand. Net achter het eerste duin stonden we even later in de volle zon en aan het water, als een stel flamingo's op een rijtje onze door Paul opgedragen oefeningen te doen. Jammer dat synchroon stretchen geen Olympische sport is, want anders hadden we zeker een 25e medaille voor Nederland binnen gesleept. Een prachtige slinger door het bos en een uurtje later stonden we zo fris als een hoentje en helemaal klaar voor de grote dag weer voor ons onderzoek. Wat het morgen ook zou worden, dit pakten ze ons niet meer af.



De uren die volgden werden eigenlijk gedomineerd door twee zaken: wat zouden we gaan eten? En hoe breed is het strand morgen. Over het eerste kunnen we kort zijn: overheerlijke pasta's! Met als desserts niet te evenaren creaties met koekjes, room en fruit en, afhankelijk van de ambities de volgende dag, met of zonder drank. Gelukkig was er tijdens het diner niet zoveel wijn, wat de keuze dan weer makkelijker maakte toen het op het dessert aan kwam. Het tweede vraagt wat

meer uitleg. De volgende dag zou het namelijk hoog water worden tijdens de loop. Degenen die vroeg moesten starten (de snellen dus) zouden daar minder last van hebben, de mensen die in latere startvakken zouden staan des te meer. Kortom, de grote vraag was of we konden achterhalen wie er wanneer het meeste last van zou hebben. Naar mijn bescheiden mening bleef het redelijk onduidelijk en was de conclusie: dat zien we morgen wel.

De zondag was het dan zover, genoeg frivoliteiten want nu moest het maar gaan gebeuren. Jasper en ik hadden weken lang elke zondag de Maarnse berg onveilig gemaakt met lange duurlopen, het was lekker weer en het strand... ach dat zou toch ook wel meevallen. Kortom, geen vuiltje aan de lucht en op naar Egmond. Met een zak vol boterhammen, hardlooskleden voor koud en warm weer (je kan nooit weten) vertrokken we naar de grote sporthal van waaruit we allen naar ons eigen startvak, of die van de ander, gingen. Naar mijn startvak zocht ik de rust op, even alleen warmlopen, even een duinpaadje in en wat rekken. In het startvak toch weer dat gevoel: waarom doe ik dit eigenlijk? Maar daar gingen we al, met ontzettend veel lopers tegelijk door de smalle straten van Egmond aan Zee. De eerste kilometers gingen lekker, het was wat duwen en trekken in de bochten maar mijn tempo zat er goed in. Voordat ik het strand bereikte heb ik al twee keer Phoenixers langs de kant zien staan dus de motivatie was weer helemaal terug.

Op het strand bleek het inderdaad smal, elke kilometer verloren we terrein op de zee en de hordes recreanten werden samengedrukt tot drie lopers naast elkaar. Aan de ene kant mul zand en aan de andere kant de zee. Bij een nieuwe golf waaierde de groep uiteen over het mulle zand of kwamen we in de zee terecht. Op inhalen stond dezelfde straf, of door het water (wat sommigen ook inderdaad deden) of door het mulle zand (mijn voorkeur). Voor mijn gevoel op dat moment moest ik het rustiger aan doen maar het ging lekker en steeds belandde ik op mijn oude tempo.

Wel kreeg ik honger, dus bij de strandovergang maar even flink eten. Achter de duinen kon ik mijn oude tempo weer oppakken, de zon stond hoog en het was zelfs weer voor een hemdje. Op dat moment voelde ik langzaam de energie wegtrekken uit mijn benen. Gelukkig werd ik nog even hard toegeroepen door de volgende horde Phoenixers, maar daarna was het echt afgelopen. Bij de verzorgingspost na 17km besloot ik nogmaals te eten alsof ik niet meer hoefde te lopen en mijn tempo gooide ik flink omlaag. De Bloedweg werd zwaar, maar dankzij Bart en Nijntje kwam ik boven en strompelde ik verder. De laatste kilometer voelde ik de energie terugkomen in mijn benen, nog een sprint en dan... Gehaald!

Terug in de sporthal was iedereen blij en tevreden. Ik deelde de gemiddelde euforie even niet. De normale dosis endorfine was geloof ik deze keer op vakantie ofzo want mijn benen deden pijn en mijn humeur was er ook al met al niet beter op geworden. Gravend naar mijn flesje water kwam ik achter het euvel, de geplande boterhammen voor vóór de wedstrijd was ik vergeten te eten in de hectiek van alles, stom!

In ons huis in Bergen was Jasper ook niet tevreden, “gelukkig”, een lotgenoot! Een frisse douche en een goed boek op de bank deden de rest. Het eerste stuk had ik lekker gelopen, volgend jaar beter! Het weekend werd afgesloten met wederom een voortreffelijk diner. En volgeladen (en dan doel ik niet op de auto) vertrokken we weer huiswaarts. Het was een leuk en geslaagd Egmond weekend!

*Jasper de Vries*



*foto: Anneke Kaper*

Het cross/indoorseizoen is nog niet voorbij, maar toch nu al een berichtje over de competitie. In overleg met het bestuur en Dennis hebben wij het ploegleiderschap van de mannencompetitieploeg van Phoenix op ons genomen.

Wij kennen elkaar al jaren: in onze juniorentijd hebben we al tegen elkaar hinkstapsprong op de competitie gedaan en enkele jaren later kwamen we gezamenlijk uit voor de Groningse studentenatletiekvereniging Vitalis. Bij die vereniging hebben we ook twee jaar lang de tweede divisie competitieteams geleid. Vorig jaar werden we weer herenigd bij Phoenix en toen Dennis onlangs liet vallen dat hij het ploegleiderschap aan iemand wilde overdragen waren wij graag bereid deze verantwoordelijke taak op ons te nemen.

Het doel dit jaar is hetzelfde als vorig jaar: promoveren naar de eerste divisie. Vorig jaar lukte dit helaas net niet, dit jaar gaan we er alles aan doen om dit wel te laten slagen! We willen alle Phoenix-leden daarom vragen de volgende data alvast met een rode stift in de agenda te omcirkelen: 4 mei, 25 mei en 29 juni. Niet alleen de mannen van onze club mogen op die dagen hun topvorm etaleren, de vrouwen zullen op dezelfde banen aantreden in een poging de promotie/degradatiewedstrijd van 14 september te halen. Alle andere Phoenciërs zijn van harte welkom om onze teams aan te moedigen in Alphen aan de Rijn, Leiden en Harderwijk. Met de steun van onze fans gaan we net dat beetje sneller, hoger en verder. We zien jullie graag op de baan!

*Tieme Klinkers & Siem Uittenhout*



De opening van het weekend was voor Alice op de 60m. In een sterk deelnemersveld kon ze haar mindere start helaas niet goed maken aan het eind en moet ze zich tevreden stellen met de gelopen 8.22. Leon liep in de eerste van twee series 1500m. Normaalgesproken niet gunstig omdat de atleten van de laatste serie weten wat voor tijd nodig is om als tijdsnelste door te gaan. In Leons serie waren er nogal wat tempowisselingen, maar Leon bleef keurig volgen in de voorste gelederen. Hij finisht als vierde in zijn serie in 3:59.69, zijn beste prestatie deze winter. Dit blijkt uiteindelijk genoeg om als tijdsnelste door te gaan naar de finale!

Bij het hoogspringen voor de mannen is de aanvangshoogte van 1.94 naar 1.90 omlaag gebracht. Dit geeft Tieme wat meer kans om in de wedstrijd te komen. Met 1.90 in de eerste poging en 1.94 in de tweede eindigt hij als elfde in het veld. Bas loopt in een serie met 5 atleten die allemaal onder de 50 seconden lopen, of net erboven. Dat is natuurlijk een lastige positie, zeker als je weet dat alleen de winnaar zich automatisch plaatst voor de finale. Bas eindigt als vijfde, en loopt volgens mij een acceptabele wedstrijd met een 52'er als eindtijd. Karin zit ook al in een lastige serie. Sanne Verstegen start in dezelfde baan als zij en hoopt de limietijd van 2.03.00 voor het WK-indoor te lopen. Ze gaat er dus als een haas vandoor en trekt het veld uit elkaar.

Twee atleten weten op gepaste afstand te volgen, Karin zit weer een stukje daarachter. Ze finisht uiteindelijk als vijfde in 2:19.69. Annemieke moest polsstokhoogspringen aan de andere kant van de baan, en ook al is een indoorbaan relatief klein, ik heb er nauwelijks wat van gezien. Helaas, want het moet een prachtige wedstrijd zijn geweest. Twee favorieten voor medailles haalden hun aanvangshoogte niet, terwijl Annemiek een prima wedstrijd springt. Ze springt 3.60m, slechts 10 cm onder haar PR en dat is voldoende voor zilver, een fantastische prestatie! Marijke kon tot ongeveer halverwege goed mee in de kopgroep, maar moest de voorste twee toen laten gaan. Samen met Manon Kruiver en Britt Ummels vormde ze de groep die leek te gaan strijden om het brons. Manon probeerde af en toe weg te lopen, maar Marijke bleef knap volgen. In de laatste paar ronden zette Manon een eindsprint in en wist uiteindelijk zelfs nog net tweede te worden. Marijke eindigde 8 seconden later als vierde. Vooraf had ze misschien op meer gehoopt, maar volgens mij heeft ze een goede race gelopen en het nergens laten liggen. Ook naast de baan geeft Phoenix vandaag acte de présence in de vorm van Siem Uittenhout die het live verslag op de website van de organisatie verzorgt. Deze korte berichten geven een mooi beeld van de prestaties op de verschillende onderdelen die op zaterdag werden afgewerkt. Lees ze terug op <http://www.nkindoor.nl/indoorsenioren/>

*Alice Achterberg*



*Foto: Sebastiaan Durand*

Zoals sommigen van jullie weten heb ik dit winterseizoen 'hardloopprij' genomen om Australië en Nieuw-Zeeland te verkennen. Ik wil gewoon aan iedereen van Phoenix de groetjes doen, maar om in een gerenommeerd blad als 't Phoentje geplaatst te worden is er meer nodig. Daarom heb ik besloten om – of jullie het nou leuk vinden of niet – een educatief stukje te schrijven over de sportbeleving in Australië.

Toen ik in Australië aankwam merkte ik meteen dat dit land sport ademt. In Cairns, een kustplaats in vergelijking met ons dichtbij de evenaar, kon je weliswaar niet zwemmen in de zee (iets met krokodillen en scherpe tanden); maar in plaats daarvan hadden ze een lagune aangelegd (gratis toegang!), samen met een boulevard van een paar kilometer lang: ideaal om hard te lopen, met om de 500m een drinkkraantje en een groepje fitnessapparaten. Waar veel mensen ook dankbaar gebruik van maakten – ofwel 's avonds of wel 's ochtends heel vroeg, want het was warm! Verder was er een wekelijks (gratis!) fitnessprogramma: zo kon je 's ochtends om een uur of 6 yoga'en, pilatessen of zumba'en, of 's avonds beachvolleyballen (wat erg leuk was) of boulderen.

Verder is Australië groot in de watersporten. Niet zo gek met die hitte en zoveel kustlijn waar veel mensen vlakbij wonen. Zwemmen is geliefd; Ian Thorpe - aka the torpedo, voor degenen die het niet meer weten: de grote concurrent van Pieter van den Hoogenband tijdens de spelen van Sydney 2000 - is een nationale held. Maar ook triathlon is populair en natuurlijk surfen. Terwijl ik als beginner mijn eerste bescheiden golfjes probeerde te pakken (zie foto), mocht ik (met de nodige jaloezie) toezien hoe de Australiërs met niet-gespeeld gemak al surfend heen en weer liepen over hun board. Dit brengt me meteen bij het volgende leerpunt: de surf life savers! Dit zijn een stel gespierde jongemannen en -vrouwen, die je komen redden als je verdrinkt. Dit klinkt misschien gewoon als de beschrijving van een strandwacht of badmeester (en is het in feite ook), maar het is ook wel degelijk een sport. Als jonge koter (of koterin) mag je – als je een stuk of 50 baantjes in het gewone zwembad in elk soort mogelijke slag kunt zwemmen – bij een 'surf life saver club', om in roze pakjes op het strand een combinatie van rennen, zwemmen en surfen te beoefenen.

Wedstrijden hebben ze ook: het doel is dan om zo snel mogelijk een parcours af te leggen (klinkt bekend niet?), deels door het water (op een soort veredeld surfboard: heen peddelen ze, terug pakken ze een golf) en deels rennend over het zand. Daarnaast leren ze ook drenkelingen te redden en als ze ouder zijn spelen ze dus ook voor strandwacht. Australië heeft een rijke surf lifesaving-

traditie en is altijd koploper op dit gebied geweest, zoals een (uiteraard volstrekt objectieve) Australiër me trots vertelde. In den beginne stuurden ze de beste zwemmer met een touw om zijn middel naar de drenkeling, om ze vervolgens samen aan het touw binnen te halen. Toen de technologie tot een roeibootje gevorderd was, sprongen ze daarin met een man of 4, om al roeiend 3-meter-hoge golven te trotseren en er zelfs op te surfen. Tegenwoordig doen ze dit gewoon met een motorbootje.

De populairste sport in Australië is cricket. Waar je in Nederland kinderen in het park altijd ziet voetballen, slaan ze hier tegen een bal aan, of anders trappen ze wel over met een rugbybal. M'n eerste partij cricket zag ik in een Ierse pub (de Australische bevolking is echt een potpourri van allerlei nationaliteiten) en de regels vond ik onbegrijpelijk. Na de nodige uitleg door verscheidene locals te hebben gekregen, durfde ik het aan om een wedstrijd te bezoeken. De reden van de populariteit werd me snel duidelijk: dat heeft alles met de hitte te maken. Voetbal bijvoorbeeld is gewoon veel te intensief; bij een potje cricket kun je het grootste deel van de tijd in de zon flaneren en af en toe een keer achter de bal aanrennen of ertegenaan slaan. Een potje cricket duurt dan ook snel zo'n 5 dagen (lunch- en slaappauzes inbegrepen). Dit leek me toch iets teveel van het goede; vandaar dat ik naar een zogenaamde twenty20 ben gegaan, een variant die slechts 3 uur duurt; maar ook hier hadden de veldspelers ruim de tijd om al tijdens de wedstrijd handtekeningen uit te delen (moest je eens proberen tijdens, zeg, een 110m horden, of een rekstokcoëfening bij turnen).

Nu denken jullie, trotse Nederlanders, natuurlijk: 'Allemaal leuk en aardig dat zwemmen en cricketten, maar hoe zit het met de belangrijkste sport: schaatsen!'. Nou, menig Australiër weet zich Steven Bradbury te herinneren, die tijdens de spelen in Salt Lake 2002 op memorabele wijze het shorttrack-goud voor Australië wist te veroveren (zoek op youtube maar naar deze beroemdheid). Ik hoop dat jullie wat geleerd hebben. Groetjes aan iedereen van Phoenix!

Jeroen Rodenburg



Het is winter volgens de meteorologische kalender. Gelukkig correspondeert de temperatuur buiten niet met het seizoen. Dat maakt het trainen buiten wel zo aangenaam. Maar weer of geen weer, in de winter wordt er aan indoor atletiek gedaan. 25 januari stond de AV Pec Indoor in Apeldoorn op de agenda. Voor atleten buiten de sprint-, spring- en werpnummers de enige mogelijkheid om aan een reguliere indoorwedstrijd in Nederland deel te kunnen nemen. Phoenix was uiteraard van de partij.

Coach Joost was er vanaf de start bij. En dat was al vroeg. Gerrieke kwam namelijk als één van de eerste Phoenix-deelnemers in actie. Met het nodige zwoegwerk behaalde ze een tijd van onder de 5min. Een tijd waar ze momenteel alleen maar van kan dromen met haar loopgips. Arme Gerrieke. Onder de bezielende leiding van Joost werden nog meer prima prestaties genoteerd. Daarbij moet ook de steun van Arjen van der Logt niet uit worden geveld. Hoewel Arjen zelf ingeschreven stond op de 800m beperkte hij zijn rol deze dag tot chauffeur/supporter vanwege een voetblessure. Kijk, dat is nog eens betrokkenheid tonen (of gewoon totaal geen dagbesteding hebben...)!

Lars bevond zich als deelnemer in de h40 categorie tussen de jonkies op de 60mh. Wat leeftijd betreft hadden deze jongens kinderen van Lars kunnen zijn. Dit grote leeftijdsverschil was niet alleen voor Lars een grote belevenis,

maar net zo goed voor de youngsters. De gehoorde vraag 'meneer, gaat u misschien ook lopen?' van een van de deelnemers mag zeker niet onvermeld blijven. Net zoals de tijd van 8.81. Een flink pr als ik de prestatiedatabase mag geloven (als 40+er dus!).

Ook Lorraine kwam prima voor de dag. Zij verbeterde in een moeilijke race, waarin ze het kopwerk moest doen, haar outdoor pr op de 800m met bijna een seconde! In dezelfde race liep Nienke met het startnummer van Karin. En dat deed ze prima. Maar eerlijk is eerlijk, Karin zou sneller hebben gelopen dan 2:22. En dat leverde weer de nodige leuke commentaren bij Karin op. Toch wel een vreemde manier om jezelf in een underdog positie te manoeuvreren voor bij het NK indoor. Ook Nida liep eerder op de dag al een aardige 800m. De topvorm ontbrak nog, maar voor deze periode in opbouw na ziekte was het prima.

Later op de dag kwamen de 400m sprinters Bas, Nadim en Lisa nog in actie. Dit leverde verdienstelijke tijden op. Inmiddels was de duisternis allang over Apeldoorn gevallen en kon Joost ook eindelijk naar huis. Totaal gebroken en met een stem die voorlopig weinig geluid meer zal produceren heeft Joost toch wel DE prestatie van de dag geleverd!

Leon Graumans



## 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](http://www.starshoe.nl)



Het studentenleven binnen Phoenix bruist! Meer dan vijftig studenten zijn er momenteel bij onze vereniging aangesloten. Voor hen staat er elke twee weken wel een activiteit op het programma. De commissie die dit allemaal mogelijk maakt is, je raadt het al: de studentencommissie.

Ik spreek de commissie voorafgaand aan de bowlingavond, waar ik tot mijn grote vreugd ook als dertig-plusser gewoon aan mee mag doen. “Uiteraard”, zegt Anne Elevelt (20 jaar). “Eigenlijk alle activiteiten die we organiseren zijn toegankelijk voor alle leden.” Anne is met twee jaar het langst zittende lid van de driekoppige commissie. “Ik ben ongeveer drie jaar geleden bij Phoenix gekomen, toen ik pedagogiek ging studeren. Phoenix bleek de enige atletiekvereniging in Utrecht met een niet alleen op sportief gebied actieve studentengroep. De keus was dus snel gemaakt. Na ongeveer een jaar heb ik me aangesloten bij de studentencommissie.”

Ook commissiecollega Vivian Boer (20 jaar) is bij de vereniging gekomen toen ze in Utrecht ging studeren. Geneeskunde in haar geval. “Daarvoor heb ik ook in Wageningen al aan atletiek gedaan, met name speerwerpen. Met het oog op het NSK Indoor train ik de laatste tijd echter met name mee met de sprinters. Ik heb me inmiddels zelfs al opgewerkt tot de favoriet van Mustapha. Maar mogelijk is dat omdat ik één van de weinige vrouwen in zijn groep ben”, voegt ze lachend toe.



Het derde en laatste commissielid is Joris Koenders. Een drukke stagedag heeft hem ervan weerhouden tijd bij onze interviewafspraken aanwezig te zijn. “Maar hij is 21 ofzo, studeert biomedische wetenschappen, traint onze basisgroep en de pupillen A2 en heeft altijd wel een smoesje om zelf niet te hoeven trainen”, aldus Anne en Vivian. “Geen tijd, een zere teen, maar volgens ons is hij gewoon te lui.” Of dat de reden is dat hij later op de avond tijdens het bowlen uit zijn broek scheurt (zie foto), zal voor altijd wel een vraag blijven.

### **Blijven hangen voor een drankje**

Terugdenkend aan mijn eigen studententijd, ben ik benieuwd waarom de dames zich zo inzetten voor hun club. Je bent toch druk met colleges, tentamens, op de bank en in de kroeg hangen en het onvermijdelijke uitbrakken? De dames zijn gelukkig duidelijk uit beter hout gesneden. “Het is gewoon hartstikke leuk om te doen”, aldus Vivian, die anderhalf jaar geleden door oud-commissielid Mirthe Muilwijk naar de commissie gelokt is met de befaamde shoarmavergaderingen. “We hebben een hechte groep van studentenleden die bij veel van de activiteiten die we organiseren aanwezig is. Dat stimuleert enorm.” Anne: “En bovendien is het leuk om nieuwe activiteiten te bedenken, zoals recent de spelletjesavond. Als zoiets aanslaat dan is

dat superleuk. Het is momenteel een hechte groep en dat proberen we zo te houden. Het doet me dan ook deugd dat steeds meer mensen op donderdag na de training op Maarschalkerweerd blijven hangen voor een drankje.”

### NSK Teams

Het moet gezegd, de studentencommissie maakt zich er niet met een jantje-van-leiden van af. Er wordt flink wat georganiseerd. “Allereerst hebben we natuurlijk onze vaste maandelijkse borrel in ‘t Gras van de Buren”, steekt Vivian van wal. “Verder hebben we om de twee maanden het studentenentente bij iemand thuis, een cocktailavond, het kerstdiner, het sinterklaasfeest, bowlen, poolen en zoals al gezegd de spelletjesavond.” Een hele waslijst, maar denk nou niet dat het alleen maar bier en gezelligheid is bij de studenten. Er moet ook gepresteerd worden! Anne: “De training van onze basisgroep onder leiding van Joris vindt elke donderdagavond plaats. Verder wordt elk jaar vanuit onze commissie de deelname aan de Batavierenrace gecoördineerd en zijn er jaarlijks maar liefst zeven Nederlandse Studentenkampioenschappen (NSK's) waar wij de deelname vanuit Phoenix voor regelen.” Vivian somt ze op: “NSK Traplopen, NSK Indoor, NSK Baan, NSK Cross, NSK Weg, NSK Ekiden en NSK Teams.

Aan Phoenix is de eer om in 2014 die laatste te organiseren. Superleuk natuurlijk, maar er komt een hoop bij kijken.” En daarom is er een aparte NSK teams commissie opgericht die naast Vivian en Anne bestaat uit Lisa, Mirthe, Eline, Sibren en Lars. Vivian: “Zaterdag 6 september is de grote dag, maar Mirthe en ik zijn er nu al erg druk mee. Met name de begroting, de vergunningen, de wedstrijdleiding, sponsoring en promotie vragen heel wat tijd. En dan heb ik het nog niet eens over het vinden van vrijwilligers. Iedereen die het leuk lijkt om deze dag een succes te maken kan zich gerust bij één van ons melden. We zijn met name op zoek naar juryleden. Ook mensen zonder ervaring of jurydiploma kunnen gewoon meedoen.”

“En ook mensen die in de studentencommissie willen zitten zijn altijd welkom”, vult Anne aan. “Het is goed te doen met z'n drieën, maar een nieuw lid met een frisse blik is altijd welkom. Nieuwe ideeën en activiteiten zorgen er toch voor dat onze groep zo leuk blijft als hij nu is. Dus schroom je niet en spreek ons aan!”

*Hans Rebers*

# 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](http://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](http://www.boerenmarktutrecht.nl)

Het levert altijd een hoop poeha op wanneer er weer eens een clubrecord wordt gevestigd. Het gaat dan ook altijd over de kop van de ranglijst. Minstens zo interessant is de staart van de ranglijst. Hier een overzicht van de zwakste prestaties in de Phoenix-historie bij de senioren. Immers, de rodelantaarndragers in wielerrondes zijn doorgaans enorm populair en waarom zou dit niet opgaan voor de atletiek? Bij het opstellen van deze ranglijsten heb ik me volledig verlaten op de Prestatiedatabase en tenzij vermeld gaat het om prestaties op de baan

### 50m (indoor)

Mannen			
Martijn Spaan	8.04	Utrecht-G'waard	03/01/2014
Leon Graumans	7.59	Utrecht-G'waard	03/01/2014
Arjen van der Logt	7.10	Utrecht-G'waard	03/01/2014

### Vrouwen

Aliza Tekofsky	9.04	Zuidbroek	26/01/2003
Lobke Haaring	8.77	Utrecht-G'waard	04/02/2007
Caroline Botman	8.36	Utrecht-G'waard	03/01/2014

### 60m (indoor)

Mannen			
Michiel Nuyten	9.09	Den Haag	29/01/1995
Leonard Tersteeg	8.62	Genk (B)	18/03/2006
Leon Graumans	8.61	Utrecht-G'waard	23/12/2011

### Vrouwen

Aliza Tekofsky	10.59	Zuidbroek	26/01/2003
Lobke Haaring	10.15	Utrecht-G'waard	04/02/2007
Caroline Botman	9.80	Utrecht-G'waard	03/01/2014

### 100m

Mannen			
Kido Koenig	16.6	Utrecht-M.	06/10/2007
Bart Broex	15.5	Utrecht-M	06/10/2007
Leonard Tersteeg	15.43	Utrecht-M	03/10/2009

### Vrouwen

Maaike van Oort	17.2	Utrecht-M	04/10/2008
Joan Leslie	16.8	Utrecht-M	18/09/1979
Rebecca van Balen	16.71	Utrecht-M	03/10/2009

### 100m horden (84cm)

Mariska Zeelenberg	22.0	Utrecht-O	02/07/1983
Annette Fresen	21.6	Utrecht-O	02/07/1983
Cara Ebskamp	21.5	Utrecht-O	02/07/1983

### 110m horden (106,7cm)

Marel Gilesen	25.8	Utrecht-O	03/06/1984
Erik Dijkman	24.1	Alphen a/d Rijn	22/08/1982
Everhard vd Veen	23.7	Utrecht-O	19/05/1985

### 200m

Mannen			
Dik Verkuil	29.9	Utrecht-O	29/06/1984
Peetje Lanser	29.3	Utrecht-O	24/04/1989
Guus de Ruiter	29.2	Utrecht-O	28/09/2003

### Vrouwen

Aliza Tekofsky	34.96	Maastricht	29/05/2003
Miriam Hentzen	34.20	Stadskanaal	31/08/2008
Esther Waij	31.87	Drachten	17/05/2009

### 400m

Mannen			
Twan Verhoef	1:09.0	Amersfoort	19/08/1987
Dick Radstaak	1:07.6	Amersfoort	19/08/1987
Amar Nanda	1:07.24	Gent (B)	03/03/2007

### Vrouwen

Gwenn Logister	1:26.13	Zevenbergen	03/07/2004
Kim Cornips	1:17.26	Ansterdam	22/04/2007
Lobke Haaring	1:16.82	Utrecht-O	25/05/2006

### 400m horden (91,4cm)

Simon v.d. Enden	1:11:89	Zeist	17/05/2009
Frans van de Wel	1:11.1	Beverwijk	26/04/1987
Willem Baart	1:09.0	Utrecht-M	03/05/1980

### 400m horden (76,2cm)

Esther Waij	1:33.83	Krommenie	02/09/2007
Mirthe Muilwijk	1:21.45	Lisse	21/08/2011
Meike Hesselink	1:20.97	Delft	20/09/2003

### 800m

Mannen			
Bart Broex	3:14.3	Utrecht-M	03/10/2009
Maarten Dijkhuis	2:45.3	Utrecht-O	06/05/1986
Theo Groenewoud	2:38.1	Zeist	15/05/1961

### Vrouwen

Wietske Pijpers	4:04.01	Zevenbergen	06/07/2003
Hanneke Faber	4:03.78	Zevenbergen	06/07/2003
Elsbeth van deVoort	4:03.54	Zevenbergen	06/07/2003

### 1500m

Mannen			
Peter-Paul Harks	6:35.8	Utrecht-M	04/10/2008
Bart Broex	6:33.6	Utrecht-M	06/10/2007
Wilfred de Bondt	6:30.6	Utrecht-M	06/10/2007

### Vrouwen

Iris Steverink	7:18.09	Delft	20/09/2003
Gwenn Logister	6:35.11	Zevenbergen	03/07/2004
Marleen van Zundert	6:11.75	Papendal	12/06/2002

## Omgekeerde clubrecords onderbelicht

---

### Engelse Mijl

Mannen

Ferry Schijven	5:41.1	Utrecht-M	18/05/1980
Johan Voortman	5:36.16	Hengelo	13/09/2003
Sieger de Blok	5:33.81	Utrecht-O	18/07/2008

Vrouwen

Ilse Spoorendonk	7:33.98	Hengelo	13/09/2003
Mirthe Muilwijk	6:43.92	Culemborg	28/05/2011
Cathelijne van Stralen	6:22.79	Utrecht-O	20/07/2007

### 2000m

Mannen

Bart Broex	8:08.7	Amersfoort	20/09/2000
Jan Werdlar	7:13.0	Utrecht-M	24/04/1966
Ad van Dokkum	7:05.0	Utrecht-M	24/04/1966

Vrouwen

Mieke Baldé	7:45.83	Vught	05/04/1999
Lia Wijnberger	7:01.19	Utrecht-O	17/08/2001
Masja Klarenbeek	6:55.5	Leiden	21/07/2004

### 3000m

Mannen

Eisse Wijma	13:48.25	Utrecht-O	22/07/2005
Bart Broex	13:30.11	Gorkum	12/09/2003
F. van Rooyen	12:09.5	Utrecht-O	12/06/1987

Vrouwen

Iris Steverink	16:24.98	Delft	20/09/2003
Esther Waij	15:59.00	Santpoort	25/04/2010
Mirthe Muilwijk	14:04.24	Lisse	21/08/2011

### 3000m steepje (91cm)

A. van Dijk	13:25.2	Utrecht-M	30/05/1965
Ad van Dokkum	12:32.6	Utrecht-M	30/05/1965
Patrick Wieser	11:41.55	Groningen	03/06/2011

### 3000m steepje (76cm)

Op de lijst staan minder dan 5 dames vermeld waardoor de nummer 3 zowel in de top 3 zit als bij de onderste 3. Daarom laat ik de vermelding bij de vrouwen achterwege.

### 5000m

Mannen

Bart Broex	24:25.79	Eindhoven	21/09/2002
Jose Jonis	23:02.1	Utrecht-O	20/07/1984
Camiel ter Haag	21:32.5	Utrecht-O	12/06/1990

Vrouwen

Elsa Berends	22:45.99	Utrecht-O	07/05/2010
Eline van den Broek	22:36.68	Nijmegen	01/05/2007
Lobke Haaring	22:18.70	Utrecht-O	09/05/2003

### 10.000m

Mannen

Lars Janssen	46:52.19	Delft	19/09/2004
Peter Beverloo	45:36.1	Utrecht-M	14/04/1991
A. van Dijk	43:17.6	Rotterdam	02/05/1964

Vrouwen

Ria Klarenbeek	47:00.0	Utrecht-O	15/05/1984
Jenny Commandeur	45:10.2	Utrecht-O	15/05/1984
Carola van Dijk	42:35.6	Utrecht-O	05/05/1987

### 15km (weg)

Mannen

Martijn van den Enden	1:34:46	Nijmegen	21/11/2004
Rick van der Werf	1:27:17	Nijmegen	15/11/2009
Sander Smits	1:25:57	Nijmegen	19/11/2006

Vrouwen

Patty van Tiel	1:38:06	Nijmegen	20/11/2011
Esther Havekes	1:35.10	Nijmegen	20/11/2011
Lidwien Koot	1:34.02	Nijmegen	20/11/2011

### 10 Engelse Mijl (weg)

Mannen

Bert van Eijk	1:59.39	Uithoorn	03/02/1991
Bart Broex	1:29.41	Velp	09/05/1998
H. van der Sanden	1:24:40	Gorkum	17/07/1971

Vrouwen

Miriam de With	1:27:20	Woudenberg	07/01/2006
Jeldau Bollema	1:26:37	Franeker	04/12/2004
Nadine Meertens	1:22:59	Zeist	12/03/2006

### Uurloop

Mannen

Bertus Mulder	15000m	Den Haag	05/04/1964
Anton Kragten	15000m	Den Haag	09/04/1961
Herman Lenferink	15592m	Hilversum	20/06/1986

Vrouwen

Vacant

### 20km (weg)

Mannen

M. van de Velden	1:41:14	Nieuwegein	13/09/1980
Peter Beverloo	1:38:03	Alphen a/d Rijn	12/03/1988
Gijs Noorlander	1:33:14	Baarn	21/01/1990

Vrouwen

Annemarie Lekkerkerker	1:39:56	Werkhoven	03/09/2003
Esther Pouls	1:38:36	Alphen a/d Rijn	06/03/2005
Ria Klarenbeek	1:33:29	Soest	01/12/1984

### Halve Marathon (weg)

Mannen			
Ted Steffens	2:02:54	Egmond	14/01/1996
Michel Reij	2:02:11	Egmond	14/01/1996
Bart Wagemaker	2:00:06	Egmond	13/01/2008

Vrouwen			
Monique Brienesse	2:37:00	Egmond	12/01/2003
Esther Havekes	2:12:05	Den Haag	10/03/2013
Lidwien Koot	2:11:45	Den Haag	10/03/2013

### 25km (weg)

Mannen			
Jeroen Timmers	1:50:15	Den Helder	01/03/1998
Frank Bottenberg	1:50:09	Vleuten	20/01/1985
Walter Bergevoet	1:49:55	Brielle	01/03/1992

Vrouwen: Vacant

### 30km (weg)

Mannen			
Sjoerd Wolbertus	2:50:09	Schoorl	12/02/2006
Martijn v.d. Enden	2:46:00	Schoorl	15/02/2004
Guus de Ruiter	2:27:16	Schoorl	17/02/2002

Vrouwen			
Sabina van de Ree	3:02:53	Amsterdam	07/09/2008
Annemarie Lekkerkerker	2:51:04	Hilvarenbeek	21/09/2003
Brooke Hansen	2:45:38	Amsterdam	04/09/2005

### Marathon (weg)

Mannen			
Peter Beverloo	4:30:20	Utrecht	15/05/1991
Martijn v.d. Enden	4:14:11	Rotterdam	03/04/2004
Paul van Schaik	4:02:48	Rotterdam	18/04/1993

Vrouwen			
Yvonne Loijen	4:46:57	Rotterdam	10/04/2011
Annemarie Lekkerkerker	4:33:03	New York	02/11/2003
Arianne Vermeulen	4:30:44	Amsterdam	21/10/2007

### Hoogspringen

Mannen			
Guus de Ruiter	1.25	Utrecht-O	29/09/2002
Leonard Tersteeg	1.25	Utrecht-M	03/10/2009
Martijn Estor	1.30	Utrecht-O	25/09/2005

Vrouwen			
Ingrid van Egdom	1.30	Rotterdam	23/06/1985
Joke van Eijndhoven	1:30	Hilversum	19/10/1963
Christijn Hesselink	1:33	Utrecht-O	29/06/1991

### Verspringen

Mannen			
Peter Fagginger Auer	3.41	Utrecht-O	15/05/1981
Bart Broex	3:44	Utrecht-M	03/10/2009
Sieger de Blok	3:46	Utrecht-M	02/10/2010

Vrouwen			
Ria Klarenbeek	3:13	Alphen a/d Rijn	21/08/1983
Maaïke van Oort	3:15	Utrecht-M	04/10/2008
Elsa Berends	3:19	Utrecht-M	02/10/2010

### Hinkstapspringen

Mannen			
Ben van Zundert	9.77	Amersfoort	10/05/1998
Eric de Jonge	10.12	Beverwijk	18/06/2000
Jan Werdler	10.69	Utrecht-M	29/08/1965

Vrouwen			
Pauline Sebregts	7.89	Lelystad	20/05/2007
Miriam Hentzen	8.56	Heerhugowaard	09/05/2010
Sanne van Essen	8.68	Naaldwijk	02/06/2013

### Polsstokhoogspringen

Mannen			
Gerrit de Graaf	2.20	Utrecht-M	29/09/1969
Peter Verburburg	2.20	Utrecht-O	28/06/1992
Bas Jubels	2.20	Sittard	27/04/2008

Vrouwen  
Op de lijst staan slechts 5 dames vermeld waardoor de nummer 3 zowel in de top 3 zit als bij de onderste 3. Daarom laat ik de vermelding bij de vrouwen achterwege.

### Kogelstoten (4kg)

Willemijn Tepper	4.30	Zevenbergen	03/07/2004
Janni Faas	4.57	Utrecht-O	27/06/1992
Lobke Haaring	5.68	Gorkum	12/09/2003

### Kogelstoten (7,26 kg)

Sander Koopmans	5.40	Utrecht-O	25/09/2005
Ronald van der Veer	6.08	Huizen	05/05/1996
Leon Graumans	6.21	Utrecht-G'waard	03-01-2014

### Discuswerpen (2 kg)

Ben van Zundert	15.15	Woerden	20/09/2000
Diederik de Klerk	18.36	Nijmegen	22/06/1986
Dirk Veenvliet	18.90	Gorkum	13/05/1984

### Discuswerpen (1 kg)

Willemijn Tepper	9.73	Hoorn	06/06/2004
Sonja Sengers	12.69	Woerden	20/09/2000
Aliza Tekofsky	15.04	Utrecht-O	25/05/2006

**Kogelslingeren (7,26 kg)**

Gerard Cornelissen	14.32	Delft	21/09/2002
Michiel Verkuil	17.28	Utrecht-O	15/09/1982
Paul Rump	19.96	Utrecht-O	01/07/1994

**Speerwerpen (600 gram)**

Saskia van Vugt	8.94	Utrecht-M	06/10/2007
Kirsten ten Tusscher			
	10.85	Utrecht-O	30/09/2006
Maaïke van Oort	11.27	Groningen	05/06/2009

**Speerwerpen (800 gram)**

Wilfred de Bondt	13.30	Utrecht-M	06/10/2007
Werner Halter	14.55	Utrecht-M	06/10/2007
Sander Koopmans	15.76	Utrecht-O	30/09/2006

*Leon Graumans*

Naschrift Bart: Heel erg bedankt Leon! Ik wist niet dat ik op zoveel loopnummers deze ranglijst gehaald had. Gelukkig telt NM niet mee als score bij het hoogspringen en heb ik op tenminste 4 onderdelen uit deze lijst minimaal 3 atleten achter me gelaten. Ik vind toch al opvallend veel (voormalige) redactieleden terug op deze lijst. Zo'n clubblad kan wel eens ten koste gaan van de training, blijikbaar.

Vrijdagmiddag 3 januari was de dag waar we met een kleine groep Phoenix-atleten lang naar toe hadden geleefd: het indoor clubkampioenschap. Phoenix haakte bij wijze van test dit jaar aan bij het door U-track georganiseerde evenement. Doordat dit in een laat stadium was besloten, liep nog niet alles zo gesmeerd als het moest. Maar gelukkig waren er wel de nodige atleten op komen dagen en konden die een lekker wedstrijdje doen, waardoor Phoenix een flink aantal indoor clubkampioenen rijker is.

Aan de start van de wedstrijd stond een mix van sprinters, mila-lopers en werpers. Natuurlijk werden vooraf al de nodige grappen en grollen gemaakt: een werper blijkt zich toch wel heel anders op te warmen dan een langeafstandloper. Toch stonden vijf vrouwen, zeven mannen, zes junioren en zeven pupillen optimaal geprepareerd aan de start van de 50 meter. Dat deze afstand meteen al het eerste slachtoffer opleverde in de persoon van Carel vd Werf was een flinke teleurstelling en een streep door zijn indoorseizoen. Gelukkig kwam de rest zonder kleerscheuren over de finish met mooie tijden tussen de 6.58 en 8.36.

Na een (voor sommige eerste) kennismaking met de veel te zware kogels, en een tweede sprintafstand (de 60m) werd de strijd om de titels beslecht op het afsluitende onderdeel: verspringen. Hier ging de strijd lang gelijk op en was het nog even spannend wie met de felbegeerde medailles aan de haal zou gaan. Uiteindelijk mogen Werner Andrea en Rachella Boodoe zich de indoor clubkampioenen noemen van AV Phoenix.

En die strijd tussen de sprinters, MiLa-lopers en werpers? Die hebben de sprinters dus glansrijk gewonnen. Maar de rest maakt zich klaar om volgend jaar de macht over te nemen... De messen worden geslepen.

*Martijn Spaan*

Al een eind gevorderd in het nieuwe jaar, maar toch nog even terugkijken op de laatste weken van 2013. Er waren nog heel wat leuke prestaties en dat heeft nog 5 gelukkigen opgeleverd. En uiteraard excuses aan Maarten, die bij herhaling uit het klassement gevallen is.

### 5 miles

**Lorraine Ravestein** sluit het jaar supersnel af met eerst een heerlijke 36.49 op een geasfalteerde 10 km en vervolgens wordt ze 2<sup>e</sup> bij de korte Sylvestercross in 12.43. Dan heb je meer verdiend dan alleen een oliebol!

### 4 miles

Nog zo'n lekkere afsluiting van het jaar was er voor **Marijke de Visser**. Bij diezelfde korte Sylvestercross liep ze in 12.58 naar de 5<sup>e</sup> plaats overall en bij de neo-senioren (tot 23 jaar) werd ze 2<sup>e</sup>. Toch sluit ze het jaar af met een klinkende overwinning, zoals je verderop kunt lezen!

### 3 miles

Deze mannen trokken nog even naar Gent voor een indoorwedstrijd en liepen beiden op de 400m naar een nieuw pr. Hoewel **Dennis de Groot** net iets eerder klaar was dan **Peter Spannring** (52.25 en 53.94), krijgen ze ieder gewoon de helft van deze miles.

### 2 miles

En deze portie gaat naar een andere podiumbezoeker in Soest. **Jannet Vermeulen** draaft er haar rondjes en eindigt als vaste en zeer betrouwbare waarde in de top van het klassement: 2<sup>e</sup>!

### 1 mile

Ook deze laatste mile van 2013 gaat naar een vaste waarde. Ruim een minuut sneller dan in 2012 bereikt ook **Ad Buijs** het podium na 33.52 en mag er de prijs voor de 3<sup>e</sup> plaats

Zo is dan ook de uitslag bekend, ik zal nog nader afspreken hoe en waar de prijs uitgereikt wordt maar het zal in ieder geval een gelegenheid zijn waarbij voldoende Phoenix-leden aanwezig zijn.



	Oud	Nieuw	Stand
Marijke de Visser	33	4	37
Maarten van Ommen	26		26
Mariska Bun	21		21
Pascale Schure	20		20
Lars Janssen	17		17
Menno Zuidema	17		17
Lorraine Ravestein	17	5	22
Alice Achterberg	16		16
Yara van Dee	19		19
Bas Jubels	16		16
Jeroen Rodenburg	13		13
Dennis de Groot	10	1,5	11,5
Max Verbrugge	10		10
Patrick Wieser	10		10
Nida Huijben	9		9
Tieme Klinkers	9		9
Annemieke Dunnink	9		9
Bernard te Boekhorst	9		9
Jaap Vink	8		8
Luc Reij	7		7
Karin Gorter	7		7
Ad Buijs	5	1	6
Remy Reeders	5		5
Arjen van der Logt	5		5
Jasper Commandeur	5		5
Iris Kamp	4		4
Lisa Rodenburg	4		4
Hans Rebers	4		4
Peter Spannring	2	1,5	3,5
Neeltje van Hulten	3		3
Fieke Witte	3		3
Martijn Spaan	2		2
Jannet Vermeulen		2	2
Marieke Gimbel	1		1

Hoog tijd om naar de perstaties van 2014 te kijken. En wat maakt iedereen weer een vliegende start. Er was ook nauwelijks sprake van winterse omstandigheden, maar toch was er nog 1 ochtend waar het weer absoluut de moeite van het klagen waard was. De toeschouwers bleven op een paar enkelingen na bij de kachel zitten, maar wat was het een heldentocht in Schoorl. Toch komen de meeste miles bij de indoorprestaties terecht. Er was wel heel veel eremetaal, er waren clubrecords, er was een grote pechvogel, wat een lastige keus in deze overvloed aan prestaties.

### 10 miles

**Annemieke Dunnink** behaalde dit jaar de enige Phoenix-medaille bij het NK indoor Senioren en dat gebeurde met een prachtige 3.60 bij het polsstokhoogspringen.

### 9 miles

Ze zet de lijn gewoon door want ook nu is er al een heerlijke reeks topprestaties van **Marijke de Visser**. Eerst 2 CR's op de 800m in 2.14.71 en 2.14.69 en daarna bij het NK een prachtige 4<sup>e</sup> plaats in 9.39.66 op de 3000m.

### 8 miles

Weer helemaal terug van weggeweest, lijkt het wel. **Leon Graumans** loopt een erg knappe serie en finale op het NK op de 1500m in 3.59.69 en 3.58.71 en wordt daarmee prachtig 5<sup>e</sup>.

### 7 miles

Je kan niet om de man heen, zo breed is zijn lach en zo ver zijn zijn sprongen. In de hal zelfs nog nooit zo ver, want met 6.37 vestigt **Lars Janssen** niet alleen een CR maar ook zijn eigen pr verbeterd hij nog even. Hij pakt er naast die verre sprong ook nog de titel op de 60m horden, lekker hoor!



### 6 miles

Wat een regen, wat een storm die februari-ochtend in Schoorl. En toch vliegt **Bert Kamphorst** over de duinpaden naar de winst bij de H50 op de halve marathon in 1.20.24.

### 5 miles

Vlak daarachter kwam **Bart Luijk** over de finish, hij vond het wat koud onderweg maar soepel ging het zeker wel. Zin 1.20.42 was zowaar nog goed voor de 2e plek bij de H40!

### 4 miles

Na de heerlijke buitenprestaties schaaft Lorraine Ravestein nog wat af van haar indoor-pr op de 800m en behaalt een 5<sup>e</sup> plek op de 1500m van het NK, in een prima 4.41.18. Mooi!

### 3 miles

Wat een pech toch, eerst loop je een prima 4.59.85 op de 1500m indoor en een paar weken later zit je ineens thuis met een gebroken been. Daarom dit stel troost-, maar ook aanmoedigingsmiles voor de aanstaande secretaris (want dat doet ze er ook nog bij): **Gerrieke Grootemarsink**.

### 2 miles

Het is een druk en belangrijk jaar voor **Luc Reij**, maar in februari was er tijd voor een paar ritten naar Dortmund en dat leidt naar een pr op 200m in 23.95 en een CR op de 400m in 54.09.

### 1 mile

Tussen al die geweldige prestaties van oudere en jongere masters valt de categorie H45 soms wat weg, maar ondertussen bouwt **Eric de Jonge** wel aan een prachtig rijtje CR's. Bij het NK in Apeldoorn springt hij 5.23 ver en loopt 58.96 op de 400m, wat veel applaus verdient en de eerste mile van dit jaar!

**15-12-2013 Mescherbergloop Eijsden**

d5en  
15km Tamara Eggenhuisen 1u37.25

**21-12-2013 Heuvelloop Amsterdam**

d5en  
4,8km 1 Karin Gorter 18.55

**21-12-2013 Houtwijk Kerstloop Dronten**

hsen  
halve 12 Maarten van Ommen 1u12.54  
d5en  
10km 1 Lorraine Ravesteyn 36.49

**21-12-2013 Indoor Gent Gent (B)**

hsen  
400m Dennis de Groot 52.25 p  
400m Peter Spanning 53.94 p

**21-12-2013 Linschotenloop Linschoten**

hsen  
5,5km 4 Ruben Klein 18.13  
10km 11 Leon Graumans 33.49  
10km 21 Siem Uittenhout 35.02  
10km 25 Mark Broekman 35.12  
10km 41 Klaas Schouten 37.03  
10km 333 Herman Lenferink 48.23  
h35  
10km 8 Bernard te Boekhorst 33.35  
10km 26 Jaap Vink 35.11  
10km 30 Bart Luijk 36.08  
halve 60 Jasper Commandeur 1u23.32  
h40  
10km 8 Bernard te Boekhorst 33.35  
halve 74 Ruud Kamp 1u24.59  
halve 596 Ralph van Buuren 1u43.27  
h45  
10km 36 Bert Kamphorst 36.34  
10km 138 Paul van Schaik 42.29  
10km 1187 Jan Pieter Stam 61.00  
h50  
halve 245 Mario van der Lingen 1u33.49  
halve 1307 Kees de Jong 2u01.38  
h55  
10km 214 Teun Hartevelde 45.04  
10km 239 Wim van Teutem 46.11  
10km 648 Roon Bakels 53.39  
10km 1028 Nico de Jong 57.56  
10km 1361 Paul Roeland 67.45  
d5en  
10km 182 Marieke Gimbel 44.31  
10km 200 Ineke Deelen 44.39

door Peter Verburg

Mis je een uitslag?  
Mail deze dan naar

[peter.a.verburg@gmail.com](mailto:peter.a.verburg@gmail.com)



d35  
10km 445 Karen Vervoordeldonk 50.49  
10km 1020 Elise van Hal 57.19  
d45  
10km 1105 José de Vries 59.20  
halve 1318 Mirjam van de Kant 1u59.46  
halve 1408 Rini van Blokland 2u04.01

**21-12-2013 Van Elderen bos-crossloop Ommen**

d5en  
5,3km 3 Ann Schoot Uiterkamp 22.30

**22-12-2013 Indoor Phanos A'dam-Ookmeer**

d5en  
60m Alice Achterberg 8.13  
60m Alice Achterberg 8.23  
mb  
60mhrd\_76 Fieke Witte 9.90  
60mhrd\_76 Fieke Witte 9.94

**29-12-2013 Oliebollencross Delft**

h45  
4,4km 2 Frank Staal 18.59

**29-12-2013 Aauwjaarscross Oirschot**

hsen  
9288m 7 Leonard Tersteeg 35.54

**31-12-2013 Oliebollenloop Schoonhoven**

hsen  
6,4km 1 Robert Hogerwerf 22.52  
10km 2 Anton van der Stoep 35.36

**31-12-2013 Sylvestercross Soest**

hsen  
3200m 17 Leon Graumans 11.21  
3200m 60 Ruben Klein 12.17  
15e U23  
3200m 62 Siem Uittenhout 12.19  
3200m 67 Jeroen Zwart 12.25  
16e U23  
3200m 72 Mark Broekman 12.35  
3200m 82 Bas Jubels 13.00  
h35  
8000m 21 Jaap Vink 32.31



**11-1-2014 G/O crosscomp (3) Harderwijk**

hsen			
2500m	12	Tom Wevers	10.46
d5en			
2500m	4	Kirsten Huijgen	11.41

**11-1-2014 RunningPoint crossloop Vlaardingen**

h45			
5km	1	Frank Staal	19.25

**11-1-2014 Crosscompetitie (2) Woerden**

ma			
2500m	5	Wietske Brouwer	11.53
mb			
2500m	6	Nina van Eijk	10.55

**12-1-2014 Indoor Phanos A'dam-Ookmeer**

d5en			
60m		Alice Achterberg	8.14
60m		Alice Achterberg	8.23
60m		Mirthe Muilwijk	9.66
60m		Mirthe Muilwijk	9.68
60mhrd_84		Mirthe Muilwijk	11.49
60mhrd_84		Mirthe Muilwijk	11.50

**12-1-2014 Halve van Egmond**

hsen			
10km		Anton van der Stoep	38.53
10km		Ruben van Kooten Niekerk	39.05
10km		Robert Hogerwerf	39.12
10km		Martin van den Berg	43.40
halve	93	Siem Uittenhout	1u20.05
h35			
halve	33	Jasper Commandeur	1u25.23
halve		Dennis Magerman	1u41.46
halve		Rob Visser	2u00.25
h40			
halve	5	Bernard te Boekhorst	1u13.29
h45			
halve	46	Wim Nieuwenhuijse	1u29.45
halve		Fred Inklaar	1u51.21
halve		Rick Gijzen	1u54.09
halve		Diederik de Klerk	1u54.29
h50			
halve		Marcel Claessens	1u49.27
h55			
halve	136	Barend Janbroers	2u03.32
d5en			
halve		Manja Herrebrugh	1u55.45
halve		Tamara Eggenhuisen	1u57.45
d35			

halve		Rixt Bode	1u56.40
halve		Kirsten de Meijer	2u16.25
d40			
halve		Carla van Kouilil	1u57.24
d50			
halve		Marjon Boers	1u57.23
halve	23	Karin Muzerie	2u04.02
halve		Katinka Knoop	2u15.16

**15-1-2014 Wollebrandcross Naaldwijk**

h45			
6km	2	Frank Staal	31.59

**17-1-2014 Indoor Utrecht Utrecht-G'waard**

hsen			
60m		Jeroen Witteveen	7.35
60m		Dennis de Groot	7.50
h40			
60m		Lars Janssen	7.99
60mhrd_100		Lars Janssen	8.88
d5en			
60m		Mirthe Muilwijk	9.99
60mhrd_84		Mirthe Muilwijk	11.79
hoog		Mirthe Muilwijk	1.38
d40			
kogel_4		Iris Steverink	8.29
mb			
60m		Yara van Dee	8.54
60mhrd_76		Fieke Witte	10.04
kogel_3		Yara van Dee	11.15

**19-1-2014 Wintercup (3) Baarn**

hsen			
3500m	9	Siem Uittenhout	12.22
3500m	11	Leonard Tersteeg	12.28
10km	6	Marc Leijtens	37.20
h40			
3500m	26	Lars Janssen	14.32
h45			
3500m	25	Wim Nieuwenhuijse	14.19
h50			
3500m	17	Bert Kamphorst	13.06
d5en			
3500m	5	Gerrieke Grootemarsink	14.03
3500m	6	Lisa de Ruiter	14.31
10km	3	Caroline Botman	45.27
10km	4	Marieke Gimbel	46.14
d40			
3500m	12	Mieke Baldé	15.50
d50			
10km	3	Marijke Kroon	52.39

## UITSLAGEN!

### 19-1-2014 Abdijcross Kerkrade

hsen			
trail 20km	58	Jasja Vermeulen	1u53.30
2600m	10	Leon Graumans	8.15
h60			
7500m	1	Ad Buijs	30.03
d5en			
2600m	13	Karin Gorter	10.28
trail 10km	27	Tamara Eggenhuisen	1u09.14
2600m	5	Marijke de Visser	9.45
2600m	7	Lorraine Ravestein	9.56
d55			
trail 20km	5	Jannet Vermeulen-Stulen	1u57.30

### 19-1-2014 Ruitenburg Halve Maassluis

d5en			
10km	4	Inge van 't Veer	46.13

### 25-1-2014 PEC Indoor Apeldoorn

hsen			
400m		Bas Jubels	52.47
1500m		Leon Graumans	4.03.17 p
h40			
800m		Lars Janssen	2.09.16 p
60mhrd_100		Lars Janssen	8.81 CR

d5en			
60m		Alice Achterberg	8.28
400m		Lisa de Ruiter	62.51
800m		Lorraine Ravestein	2.15.80
Zeven sec. van haar pr af, 3e AT			
800m		Nienke van Pijkeren	2.22.68
1500m		Gerrieke Grootemarsink	4.59.85 p
pols	1	Annemieke Dunnink	3.60 p
Zes cm hoger dan haar pr, vijf cm onder het CR van Esther van den Pol.			
d40			
60m		Pascale Schure	8.59
mb			
60m		Yara van Dee	8.46
ver		Yara van Dee	4.78
kogel_3		Yara van Dee	11.43 CR
Het oude CR was al van Yara met 11.35.			

### 26-1-2014 Safari Run Arnhem

hsen			
5km	2	Maarten van Ommen	16.28

### 26-1-2014 Indoor Olympus Naaldwijk

hsen			
60m		Dennis de Groot	7.3

# Ron Agterberg



## DE SCHARRELSLAGER<sup>®</sup>

Nachtegaalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

<b>26-1-2014</b>	<b>Spiridoncross</b>	<b>Rijen</b>			<b>7-2-2014</b>	<b>BK Studenten</b>	<b>Gent (B)</b>	
hsen					hsen			
9670m	3	Leonard Tersteeg	36.50		60m	Dennis de Groot	7.43	
					200m	Dennis de Groot	23.80	
<b>1-2-2014</b>	<b>Indoor Hellas</b>	<b>Utrecht-G'waard</b>			dsen			
jb					800m	Marijke de Visser	2.14.69	CR
60m		Sebastiaan van der Grift	8.06	p	2/100 sneller dan eerder dit seizoen.			
ver		Sebastiaan van der Grift	5.51	p				
hink		Sebastiaan van der Grift	11.16	p	<b>8-2-2014</b>	<b>NK Junioren (dag 1)</b>	<b>Apeldoorn</b>	
ma					mb			
ver		Rebekka van der Grift	3.38		60m	Yara van Dee	8.40	
hink		Rebekka van der Grift	8.28	p	kogel_3	Yara van Dee	10.51	
mb					<b>9-2-2014</b>	<b>Indoor Dortmund</b>	<b>Dortmund (D)</b>	
60m	f	Yara van Dee	8.38		jb			
60m	s	Yara van Dee	8.45		400m	Luc Reij	54.06	CR
60m		Rachella Boodoe	8.85		dsen			
ver		Yara van Dee	4.70		400m	Lisa Rodenburg	62.66	p
ver		Rachella Boodoe	4.23					
<b>1-2-2014</b>	<b>Crosscompetitie (3)</b>	<b>Zeevolde</b>			<b>9-2-2014</b>	<b>Groet Uit Schoorl Run</b>	<b>Schoorl</b>	
ma					hsen			
3000m	3	Wietske Brouwer	14.31		10km	51 Maarten van Ommen	32.46	
mb					10km	104 Siem Uittenhout	34.44	
3000m	4	Nina van Eijk	13.33		h35			
<b>2-2-2014</b>	<b>Indoor Phanos</b>	<b>A'dam-Ookmeer</b>			10km	28 Dennis Magerman	42.22	
dsen					h40			
60m		Alice Achterberg	8.09	p	10km	7 Bernard te Boekhorst	33.31	
60m		Alice Achterberg	8.25		halve	2 Bart Luijk	1u20.42	
60m		Mirthe Muilwijk	9.65		h50			
60m		Mirthe Muilwijk	9.75		halve	1 Bert Kamphorst	1u20.24	
60mhrd_84		Mirthe Muilwijk	11.55		d55			
60mhrd_84		Mirthe Muilwijk	11.86		10km	6 Jannet Vermeulen-Stulen	45.12	
d40					<b>15-2-2014</b>	<b>NK Indoor Masters</b>	<b>Apeldoorn</b>	
60m		Iris Steverink	8.61		h40			
60m		Iris Steverink	8.63		200m	s Werner Andrea	24.05	
<b>2-2-2014</b>	<b>Mastboscross</b>	<b>Breda</b>			200m	1 Werner Andrea	23.91	
hsen					3000m	1 Bernard te Boekhorst	9.01.79	
2575m	15	Leon Graumans	8.06		60mhrd_100	1 Lars Janssen	8.98	
dsen					ver	1 Lars Janssen	6.37	CR
7815m	27	Ann Schoot Uiterkamp	34.07		ver	2 Werner Andrea	6.04	
2575m	7	Lorraine Ravestein	9.05		h45			
2575m	16	Karin Gorter	9.30		400m	s Eric de Jonge	58.96	CR
<b>2-2-2014</b>	<b>Midwintermarathon</b>	<b>Apeldoorn</b>			400m	5 Eric de Jonge	60.40	
d35					ver	1 Eric de Jonge	5.23	CR
27,5km	143	Rixt Bode	2u27.49		h60			
d55					1500m	3 Ad Buijs	5.02.45	CR
hele	2	Jannet Vermeulen-Stulen	3.51.06	CR	3000m	3 Ad Buijs	10.49.08	CR
					d40			
					60m	1 Iris Steverink	8.61	
					200m	1 Iris Steverink	29.11	

d55  
3000m 2 Jannet Vermeulen-Stulen 12.20.46 CR

**15-2-2014 Werpwedstrijd Eindhoven**

h50  
kogelsL\_6 Carel van der Werf 35.77 CR  
gewicht\_11 Carel van der Werf 12.22 CR  
Carel vestigt als frisse vijftiger zijn eerste CR's bij de h50.

**16-2-2014 Atleto Cross Dongen**

hsen  
kort 4 Leonard Tersteeg 10.19  
kort 1 Leon Graumans 9.10

**22-2-2014 NK Indoor Senioren Apeldoorn**

hsen  
400m Bas Jubels 52.60  
1500m s Leon Graumans 3.59.69 p  
1500m 5 Leon Graumans 3.58.71 p  
Leon stijgt naar plek 8 op de allertijdenlijst bij Phoenix.  
hoog 11 Tieme Klinkers 1.94

Tieme is hiermee 3e op de AT-lijst bij Phoenix.

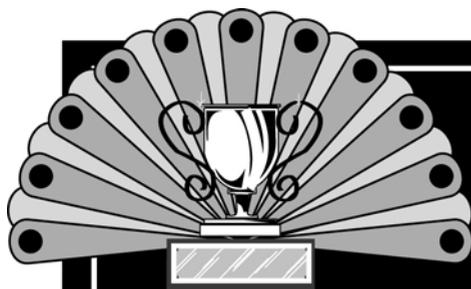
d5en  
60m Alice Achterberg 8.22  
800m Karin Gorter 2.19.69  
1500m 5 Lorraine Ravestein 4.41.48  
3000m 4 Marijke de Visser 9.39.66 CR  
Marijke was 17 sec sneller dan het CR van Saskia de Vries-van Vugt.  
Een jaar geleden liep ze nog 10.15.  
pols 2 Annemieke Dunnink 3.60 p

**22-2-2014 Indoor Gent (B)**

mb  
60m Yara van Dee 8.37  
ver Yara van Dee 4.88  
kogel\_3 Yara van Dee 11.55 p  
CR

**23-2-2014 Indoor Dortmund (D)**

Jb  
200m Luc Reij 23.95 p  
2e AT achter Harald Kerp



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>  
Mustapha Elorche 06-46625954 <mieke.hmc@xs4all.nl>

## 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) <pvenschaik000@ziggo.nl>  
Rixt Bode 06-48634660 (ma, wo en zo) <rxtbode@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 06-11807824 (Pup C/mini's ma en do) Koen van Dorland 06-43590748 (Jun B ma)  
Eline Albers 06-27465480 (Pup C/mini's do) Vincent Hocq 06-33165650 (Jun B do)  
Christijn Hesselink 0346-564859 (Pup B ma) Bert Kamphorst 030-2940603 (Bostraining zo)  
Vera de Kok 06-49938841 (Pup B ma) José van Dam 06-36162949 (Bostraining zo)  
Mirthe Muilwijk 06-34278543 (Pup B do)  
Lisa Bloemers (Pup B do)  
José van Dam 06-36162949 (Pup A2 ma en do)  
Lara Witte 030-2720639 (Pup A1 ma/Pup A2 do)  
Kyra Pluimakers 06-81355910 (Pup A2 ma)  
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)  
Bas Jubels 06-14631616 (Jun C ma)  
Mariska Bun (Jun C ma)  
Aileen van Gemert 06-36310904 (Jun C do)

## Invaltrainers

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

## Jeugd Differentiatie

Danielle Verkade 06-29310081 (werpen) (wo)  
Leon Graumans 06-28742600 (MLA) (wo)  
Tieme Klinkers 06-29438251 (hoog) (wo)  
Mustapha Elorche 06-46625954 (sprint) (wo)/horden (vr)  
Henk van der Lans 06-41884626 (horden) (vr)

WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
<b>Maandag</b>			
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	Gymzaal Bangkokdreef	16.00-17.00	Aileen van Gemert en Kirsten de Meijer
Pupillen C + mini's	Sporthal de Dreef	17:15-18:30	Hadassa de Velde Harsenhorst en Merle Beernink
Pupillen B	Sporthal de Dreef	17:15-18:30	Christijn Hesselink en Vera de Kok
Pupillen A 1e jaars	Sporthal de Dreef	17:15-18:30	Lara Witte en Rebekka v/d Grift
Pupillen A 2e jaars	Sporthal de Dreef	17:15-18:30	José van Dam en Kyra Pluimakers
Juniores D	Overvecht	17.30-19.00	Patrick Wieser en Sibren v/d Berg
Juniores C	Overvecht	17.30-19.00	Bas Jubels en Mariska Bun
Juniores B	Overvecht	19.00-20.30	Koen van Dorland
<b>Woensdag</b>			
Kinderen 5 t/m 7 jaar	Atletiek'sCool De Speler	Ondiep 14:30- 5:30	Aileen van Gemert en Janna Lukkezen
Kinderen 8 t/m 10 jaar	Atletiek'sCool De Speler	Ondiep 15:30-16:30	Aileen van Gemert en Janna Lukkezen
Juniores BCD (diff MLA)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Leon Graumans
Juniores BCD (diff sprint)	Galgenwaard	17:30-19:00	Mustapha Elorche
Juniores BCD (diff werpen)	Galgenwaard	19.00-19.45*	Danielle Verkade : * eindtijd in overleg met Daniëlle
Juniores BCD (diff hoog)	Galgenwaard	18:00-19:30	Tieme Klinkers
<b>Donderdag</b>			
Pupillen C + mini's	Galgenwaard	17:30-18:30	Merle Beernink en Eline Albers
Pupillen B	Galgenwaard	17:30-18:30	Mirthe Muilwijk en Lisa Bloemers
Pupillen A 1e jaars	Galgenwaard	17:30-18:30	Chaya Friedhoff en Rebekka van der Grift
Pupillen A 2e jaars	Galgenwaard	17:30-18:30	José van Dam en Lara Witte
Juniores D	Galgenwaard	18:30-20:00	Patrick Wieser en Sibren v/d Berg
Juniores C	Galgenwaard	18:30-20:00	Aileen van Gemert en Roos Post
Juniores B	Galgenwaard	18:30-20:00	Vincent Hocq
<b>Vrijdag</b>			
Juniores BCD (diff horden)	Galgenwaard	17.00-18.30	Mustapha Elorche
Juniores BC (regio horden)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans

**Zaterdag**

de invulling van de trainingen is op het moment van drukken nog niet bekend.

**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 17, Utrecht  
Gymzaal Bangkokdreef, Bangkokdreef 2, Utrecht  
Sportzaal De Speler, Thorbeckelaan 18C, Utrecht

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

**SPRINT / TECHNISCH**

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Galgenwaard	19:30-21:30	Jeroen Sengers
	sprint/kracht	Overvecht	18:30-20:00	Mustapha Elorche
	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
Dinsdag	krachttraining	Overvecht	19:00-21:00	vrije training
	krachttraining	Overvecht	18:30-20:15	vacant
	krachttraining	Overvecht	19:45-21:00	vacant
Woensdag	sprint	Maarschalkerweerd	18:30-20:00	Mustapha Elorche
	400/800	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm
	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
	sprint/horden	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Mustapha Elorche
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	19:00-20:30	Mustapha Elorche
	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
	bos/heuveltraing	Panbos Zeist	10:00-12:00	Mustapha Elorche

**MIDDEN- & LANGE AFSTAND**

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

**RECREATIEF**

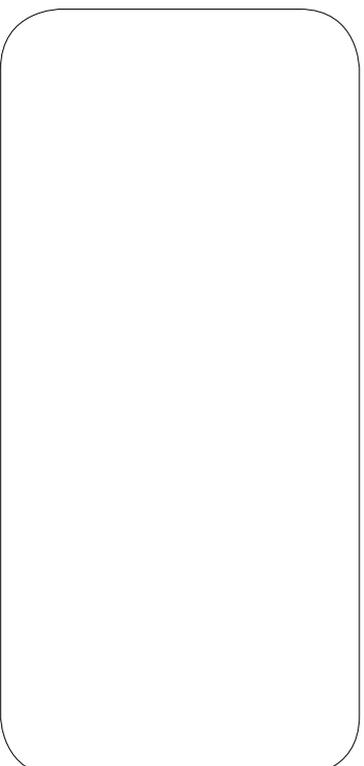
Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	basisgroep - Bert van Eijk/ Kirsten de Meijjer/ Marjon Boers midden- en snelle groep (+basisgroep sprint) Paul van Schaik/ Barend Janbroers/ Rixt Bode
Dinsdag	looptraining (vrouwenloopgroep)	Overvecht	19:00-20:00	Claudette Corinde en Kirsten de Meijjer
Woensdag	looptraining	Maarschalkerweerd	18:30-19:30	startgroep - Rixt Bode en Marjon Boers
			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 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