

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



| | | | | | |
|--|--|--------------------------|--|-----------------------------------|-------------------------|
| BESTUUR | Voorzitter | : Wim van Teutem | 06-37421412 | <voorzitter@avphoenix.nl> | |
| | Secretaris | : Gerrieke Grootemarsink | 06-48383666 | <secretaris@avphoenix.nl> | |
| | Penningmeester | : Carla van Kouil | | <penningmeester@avphoenix.nl> | |
| | Jeugd | : vacature | | | |
| | Recreanten | : Lidwien Koot | 06-24528036 | <lidwienkoot@gmail.com> | |
| | Wedstrijd | : Bas Jubels | 06-14631616 | <bas.jubels@ziggo.nl> | |
| | Verenigingsmanager | : Karola Mulder | 06-13169375 | <verenigingsmanager@avphoenix.nl> | |
| | COMMISSIES | CWT | : Simon van den Enden | 06-45610001 | <cwt@avphoenix.nl> |
| | | Juniorencommissie | : vacant | | <junioren@avphoenix.nl> |
| | | Materiaal | : Peter Verburg | 0346-573717 | <tc@avphoenix.nl> |
| Oudercommissie | | : Pauline Verburg | 030-2368072 | <paulineverburg@tiscali.nl> | |
| PR-coördinator | | : vacant | | <pr@avphoenix.nl> | |
| Recreantencoördinator | | : Margriet Neuteboom | 06-18294384 | <recreantinfo@avphoenix.nl> | |
| Studentencommissie | | : vacant | | <studentencie@avphoenix.nl> | |
| Technische commissie | | : Karola Mulder | 06-13169375 | <tc@avphoenix.nl> | |
| Trainingscoördinator Wedstrijdatl. | | : Dennis de Groot | | <dennisdg83@hotmail.com> | |
| Trainingscoördinator Recreanten | | : Mayke Verweij | 030-2281541 | <mayke44@xs4all.nl> | |
| Trainerscoördinator Jeugd | : Aileen van Gemert | 06-36310904 | <jeugdinfo@avphoenix.nl> | | |
| Vertrouwenspersoon | : Ernestine Elkenbracht | 030-2369690 | <ernestine@elkenbracht.nl> | | |
| Vrijwilligerscoördinator | : Karola Mulder | 06-13169375 | <verenigingsmanager@avphoenix.nl> | | |
| Website | : Michel Reij | 030-2211808 | <michel.reij@gmail.com> | | |
| WOC | : Iris Kamp-Steerink | 030-2893529 | <woc@avphoenix.nl> | | |
| SECRETARIAAT | A.M. van Schurmanstraat 24, 3521XD, Utrecht, 06-48383666, secretaris@avphoenix.nl (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen) | | | | |
| WEDSTRIJD- INSCHRIJVING | Senioren: vacature , wsuit@avphoenix.nl. Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl. De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening NL46 INGB 0003 3217 33 t.n.v. AV Phoenix, Zeist te worden overgemaakt. | | | | |
| WEDSTRIJDLICENTIE | Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 21,95, junioren EUR 13,70 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden. | | | | |
| UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN | Peter Verburg | 0346-573717 | <peter.a.verburg@gmail.com> | | |
| | Recreanten: | Margriet Neuteboom | <recreantinfo@avphoenix.nl> | | |
| | Wedstrijd: | Bas Jubels | 06-14631616 | <bas.jubels@ziggo.nl> | |
| CLUBKLEDING | Alle clubkleding via Starshoe te Zeist (zie advertentie elders in clubblad) | | | | |
| MASSEURS | Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan René en Harnie klaar in de massageruimte in de krachtruimte op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor de masseurs (René de Soete, Harnie van Dijk) kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassagemwr@gmail.com> | | | | |
| FYSIO | Lieve Blom is iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in de fysio/massageruimte in de krachtruimte. Je kunt ook mailen naar liecke@triatotaal.nl of bellen naar 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61. | | | | |
| LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE | Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen) | | | | |
| | Per kwartaal | Machtiging | Acceptgiro | U-pas | |
| | Pupillen | EUR 36,00 | EUR 38,50 | gratis | |
| | Junioren CD | EUR 36,00 | EUR 38,50 | gratis | |
| | Senioren /Jun AB | EUR 46,50 | EUR 48,50 | EUR 23,25 | |
| | Studenten | EUR 36,00 | (op vertoon van kopie lidmaatschap Olympos; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart) | | |
| | Bij blessures, zwangerschap e.d. bedraagt de contributie EUR 7,50 (zelf aangeven bij de ledenadministratie). 50 % korting bij U-pas vanaf 17 jaar en vanaf elk derde gezinslid. Opzegging van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk plaatsvinden, de contributie van het lopend kwartaal blijft daarbij volledig verschuldigd. | | | | |

't Phoentje**Een uitgave van:**

A.V. Phoenix Utrecht
verschijnt 7x per jaar
oplage: 560

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

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

Redactie-adres

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

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

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

Coverfoto

2 trotse prijswinnaars bij de clubcross.

Gezond leesvoer

Lezers van het Phoentje; wat hebben jullie weer veel gemist de laatste tijd! Als je niet de ledenvergadering gemist had (omdat de veerpont net voor je neus lek was geraakt) of de clubcross (omdat de Elsevier eindelijk dat interview met je kwam doen) dan kon je nog niet naar de pupillencompetitie komen (omdat je broer ging trouwen). Het is ook wel moeilijk om lid te zijn van een club waar zoveel te missen valt. Zou er misschien animo zijn om een missverkiezing te houden, vraag ik me nu af. Mocht ik iemand hiermee geïnspireerd hebben: ik ben beschikbaar als jurylid.

Hoe dan ook; Gelukkig hebben een aantal schrijflustigen zich weer ingespannen om iedereen met de bovenstaande problemen te ondersteunen in hun verenigingservaring, danwel familiegevoel. Gelieve zelf te kiezen welk van deze termen positief in de oren klinkt en de ander te negeren. Het resultaat mag er weer zijn. Zo wordt er in dit Phoentje een commissie geïnterviewd door een andere commissie, een bijzondere wedstrijd aangekondigd, nog meer geïnterviewd en een wat meer filosofische beschouwing van onze sport gegeven. Daarnaast vindt je natuurlijk alle vast ingrediënten van het gerecht dat Phoentje heet.

Veel plezier!

Simon van den Enden

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

Vrijdag 20 juni

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

| | |
|--|----|
| <i>Algemene informatie</i> | 2 |
| <i>Redactioneel</i> | 3 |
| <i>Inhoudsopgave</i> | 4 |
| <i>Van de voorzitter</i> | 5 |
| <i>Activiteitenkalender / Nieuwe leden</i> | 7 |
| <i>Uit de bestuurskeuken / Geboren!</i> | 8 |
| <i>Oriëntatieloop 22 juni</i> | 9 |
| <i>Verjaardagen</i> | 11 |
| <i>Jeugdpagina's</i> | 12 |
| <i>Peter's P-tjes Parade</i> | 16 |
| <i>Jeugduitslagen</i> | 17 |
| <i>Overzicht vacatures</i> | 20 |
| <i>Vrijwilligerscommissie op bezoek bij...</i> | 22 |
| <i>PhoeNixNieuws</i> | 23 |
| <i>Stermiles</i> | 24 |
| <i>Uitslagen senioren</i> | 25 |
| <i>Overzicht trainers</i> | 29 |
| <i>Overzicht trainingen</i> | 30 |

Het is lente. 's Avonds kan er al weer bij daglicht worden getraind, in een korte broek en een hemdje. Tijdens de warming up hoeven we (eindelijk!) niet meer met half bevroren handen door de modder te kruipen, maar kan het pijnigen van de buikspieren weer languit in het droge gras worden beoefend. Op de baan kan je de warmte van het tartan al ruiken, en een eerste kriebel wedstrijdspanning al voelen. Want met de lente komt óók het moment naderbij dat alle in de kou, wind en regen doorgebrachte trainingsuren nu omgezet moeten worden in klinkende prestaties. Al zijn de trainingsomstandigheden in de wintermaanden vaak niet ideaal, je kan dan nog wel lekker ongestoord dromen. Met de lente nadert het uur van de waarheid. Nu zal moeten blijken of je die gedroomde prestatie, die fel begeerde plek in de pikorde van je trainingsgroepje, of die stiekem al voor jezelf gereserveerde podiumplaats, ook daadwerkelijk gaat halen. En daarbij maakt het niet eens zoveel uit of je nu straks in een NK finale staat of aan de start van een regionaal trimloopje. Uit eigen ervaring weet ik maar al te goed dat een vriendschappelijk wedstrijdje, waar je het tegen je beste trainingsmaatje en dus ergste rivaal moet opnemen, minstens zoveel wedstrijdspanning kan geven als een topwedstrijd of finale. (We hebben het dan maar niet over de ongelukkigigen onder ons die in een belangrijke finale hun trainingsmaatje onder de tegenstanders treffen...) Maanden heb je ernaar toegeleefd om te laten zien wat je kan, maar nu het dan eindelijk zover is zou je het liefst weer terug in bed kruipen. Hoe heb je ooit kunnen denken dat je dit leuk vond? Waarom moest je dit jezelf eigenlijk zo nodig aandoen? Gelukkig maakt het startschot meestal snel een eind aan zulke gedachten. En... als je een mooie prestatie weet neer te zetten zweeft je na afloop weer heerlijk op een wolk van adrenaline en endorfine.

Trackmeetings met IPC-status

Na de grote voorjaarswedstrijden op de weg is het nu weer tijd voor de eerste baanwedstrijden. Op onze eigen baan in Maarschalkerweerd begint weer een nieuwe ronde van de razend populaire trackmeetings. En... nu ook met IPC-status. IPC staat voor International Paralympic Committee en de IPC-status houdt in dat de resultaten behaald op onze wedstrijden door gehandicapte atleten in het vervolg op de IPC wereldranglijst verschijnen. Tot vorig seizoen waren er voor de talenten in Nederland amper wedstrijden waarbij hun prestaties op deze ranglijst meetellen. Verwacht wordt dat dit ook buitenlandse atleten zal aantrekken. We mogen er, samen met onze vrienden van U-Track, best trots op zijn dat onze trackmeetings speciaal door de atletiekunie zijn benaderd om dit mogelijk te maken.

NK Masters

Op 14 en 15 juni wordt op onze eigen baan het NK Masters gehouden. Een prachtige gelegenheid voor onze masters om

voor eigen publiek hun kunsten te vertonen. We hopen uiteraard op een massale deelname van Phoenix atleten! En ben je zelf (nog) niet als atleet-op-leeftijd actief, meld je dan aan om als vrijwilliger te helpen bij de organisatie van dit mooie evenement.



Algemene Ledenvergadering

Op 4 april vond in het paviljoen van Maarschalkerweerd de jaarlijkse algemene ledenvergadering (ALV) van Phoenix plaats. Na de bespreking van het jaarverslag zijn ook het financieel verslag over 2013 en de begroting voor 2014 vastgesteld. Door teruglopende subsidies en sponsorgelden moet, om de financiële eindjes toch aan elkaar te kunnen knopen zonder de contributie te verhogen, op een aantal posten bezuinigd worden. Zo hebben we de aanstelling van Karola, onze zeer gewaardeerde verenigingsmanager, helaas moeten terugbrengen van 16 naar 12 uur per week. Gelukkig voor Karola heeft zij dit inmiddels kunnen compenseren met een uitbreiding van haar aanstelling bij Hellas. Verder zullen we met z'n allen de komende tijd wat vaker 'op de kleintjes moeten letten'.

Sponsoractiviteiten

Een prima manier om het clubbudget weer wat aan te vullen is nog altijd het organiseren van een activiteit die sponsorgelden in het laetje kan brengen. Miriam Hentzen heeft hierin onlangs het goede voorbeeld gegeven door op 22 maart een door haar werkgever Nuon gesponsorde atletiek sportdag te organiseren in het kader van NL doet. Behalve een geslaagde atletiekmiddag voor de jeugd heeft dit voor de club een leuk bedrag opgeleverd. We blijven op zoek naar mogelijkheden om vaker zulke mooie initiatieven te ontplooiën.

Bestuurswisselingen

Op de ALV is ook met veel waardering afscheid genomen van Renske Boot en Mirjam Wingelaar die de afgelopen jaren respectievelijk penningmeester en secretaris waren. Renske en Mirjam nogmaals heel erg bedankt voor jullie inzet! En behalve de benoeming van de twee nieuwe bestuursleden Carla van Koullil en Gerrieke Grootemarsink, en de herbenoeming van Bas, is ook jullie voorzitter nu formeel door de ALV benoemd. Binnenkort hopen we ons team weer helemaal op volle strekte te brengen met een nieuw bestuurslid jeugd.

Op naar een mooi zomerseizoen! En laat je niet van de wijs brengen door een beetje gezonde wedstrijdspanning...

Wim van Teutem

ZOMERKLAAR?



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

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

Koopzondag Utrecht: elke eerste zondag van de maand open!



De complete hardloopwinkel

RUN2DAY

Mariastraat 10, Utrecht
Grote Haag 129, Amersfoort

*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

| | | | | |
|-----|----|-------------------------------------|---------------------|---------------------------|
| Mei | | | | |
| vr | 09 | Track Meetings | | Maarschalkerweerd |
| za | 10 | Eerste wedstrijd CD-competitie | CD-junioren | AKU (Uithoorn) |
| zo | 11 | Berekuilloop | | VV Voorwaarts |
| zo | 11 | Eerste wedstrijd B-competitie | B-junioren | AV Startbaan (Amstelveen) |
| za | 17 | Tweede wedstrijd pupillencompetitie | Pupillen | Phoenix (Utrecht) |
| wo | 21 | Lopende zaken 2014 sponsorloop | Utrechtse bedrijven | Maarschalkerweerd |
| za | 24 | Tweede wedstrijd CD-competitie | CD-junioren | AV Pijnenburg (Soest) |
| vr | 30 | Track Meetings | | Maarschalkerweerd |

| | | | | |
|------|----|------------------------------------|-------------|--------------------------------|
| juni | | | | |
| zo | 08 | Berekuilloop | | VV Voorwaarts |
| za | 14 | NK masters | masters | Atletiekbaan Maarschalkerweerd |
| za | 14 | Derde wedstrijd pupillencompetitie | Pupillen | Almere |
| zo | 15 | NK masters | masters | Atletiekbaan maarschalkerweerd |
| zo | 15 | Tweede wedstrijd B-competitie | B-junioren | KAV Holland (Haarlem) |
| vr | 20 | Track Meetings | | Maarschalkerweerd |
| za | 21 | Derde wedstrijd CD-competitie | CD-junioren | Hellas Utrecht |
| zo | 22 | Oriëntatieloop Utrecht | | Lunetten |

Nieuwe leden

| | | |
|--------------------|------------------|--------------------------------|
| Lieke Bijpost | recreant | liekebijpost@gmail.com |
| Felix Bosschaart | jeugd | katharina.bosschaart@gmx.com |
| Lara van den Broek | jeugd | hugo.marjolein@gmail.com |
| Marieke Castelijns | Sprint/technisch | marieke.castelijns@hotmail.com |
| Marjolein Frietman | MLA | marjoleinfrietman@hotmail.com |
| Elise van Hal | recreant | elisevhal@hotmail.com |
| Marja Huiskamp | recreant | |
| Elif Ilbay | jeugd | tulp64@hotmail.com |
| Annelies Kos | recreant | halk01@casema.nl |
| Casper Kronemeijer | jeugd | jkronemeijer@yahoo.com |
| Ingrid Kuiper | recreant | kuipertje@hotmail.com |
| Hermine Ramolin | recreant | |
| Loek van Schip | jeugd | moniquevanschip@gmail.com |
| Odane Thompson | Sprint/technisch | thompsonodane@rocketmail.com |
| Bente Vos | recreant | bente@vosathome.nl |
| Anouk Vos | recreant | a.e.vos@home.nl |

Wedstrijd- & trimloopkalender

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

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

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

Secretaris

van Phoenix mag ik mezelf noemen, wat een eer... laat ik mijzelf even kort voorstellen:

Sinds 2007 ben ik lid van Phoenix. Ik ben rustig begonnen, éénmaal per week een training. Maar al snel kwam er prestatieverbetering en daarmee een groter enthousiasme voor het hardlopen. Ik geniet van doelgericht trainen met een leuke groep atleten en met prettige trainers! Ook ben ik al meerdere jaren actief als jeugdtrainer en organisator van verschillende activiteiten bij o.a. de jeugd. Naast Phoenix ben ik werkzaam als coördinerend begeleider in een begeleid wonen traject voor jong volwassenen met gedrag en/of psychische problematiek. Sinds januari ben ik voor mezelf begonnen als Runningtherapeut.

Na een aantal jaren binnen de vereniging actief te zijn bij de wedstrijdgroep, de jeugd en Start to run (recreanten), heb ik zin om de functie als secretaris op te pakken. Mijn ambitie en uitdaging is om de verschillende takken binnen de vereniging nog meer met elkaar te verbinden. Binnen zo'n ondernemende vereniging als Phoenix gaat dat met elkaar helemaal lukken!

Gerrieke Grootemarsink



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 bij 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. Meer informatie bij Wim van Teutem (voorzitter) of Karola Mulder (verenigingsmanager)



Dit jaar wordt er weer een oriëntatieloop georganiseerd in Utrecht door en voor Phoenixleden. Vorig jaar deden meer dan 80 mensen mee aan de eerste editie in de binnenstad. Dit jaar wordt een tweede editie georganiseerd in Lunetten. Deze autoluwe, groene wijk leent zich bij uitstek voor een oriëntatieloop. Er zijn uitdagende parcoursen uitgezet door de kronkelige straten en langs waterlinieforten en hangbruggen.

De spelregels

Bij de start krijg je een, speciaal voor deze wedstrijd gemaakte, kaart van Lunetten (schaal 1 : 5000). Met behulp van deze kaart probeer je zo snel mogelijk een route af te leggen door deze wijk en door de grote parken die er om heen liggen. Onderweg moet je controleposten aandoen, die zijn gemarkeerd met een rood-wit bakken. De optimale route tussen de posten moet je zelf bepalen. Als hulpmiddel mag je een kompas gebruiken. Het volgen van andere lopers wordt bemoeilijkt doordat deelnemers met tussenpozen van twee minuten starten. Bovendien loopt niet iedereen dezelfde route.

Tijdregistratie

Een oriëntatieloop is een wedstrijd op tijd. Tijdregistratie vindt plaats met een SportIdent-chip. Deze krijg je bij de start en draag je om je wijsvinger. Met de chip moet je bij elke post ponsen. Nadat je bent gefinisht, laat je de chip uitlezen en ontvang je een overzicht van je eindtijd en tussentijden per post. Daarna moet je de chip weer inleveren.

Doelgroep

Deze wedstrijd wordt mogelijk gemaakt door oriëntatieloopvereniging Argus. Dit evenement staat open voor iedereen. Uiteraard verwachten we net als vorig jaar veel deelnemers van Phoenix. Er doen ook wedstrijdlopers mee van Nederlandse en buitenlandse oriëntatieloopverenigingen.



De afstanden

Deze wedstrijd is een zogenaamde dubbelsprint. Dit betekent dat je twee omlopen loopt van 2 km of 3 km. Tussendoor is er een rustpauze. Houd er echter rekening mee dat je in werkelijkheid langere afstanden aflegt, omdat je niet overal de kortste route tussen de controleposten kunt kiezen. Voor pupillen is er een lintenloop van ruim 1 km over een verkeersvrij parcours.

Wanneer en waar?

Deze oriëntatieloop vindt plaats op zondag 22 juni 2014. De start van de eerste omloop is tussen 10.30 en 11.00 uur. De start van de tweede omloop is tussen 11.30 en 12.00 uur. Het verzamelpunt van de wedstrijd is in de kantine van V.V.U. Ardahanspor in Sportpark Lunetten aan de Olympus 9. De start en finish van de oriëntatieloop zijn daar vlakbij.

Inschrijven

Je kunt alleen meedoen, of als tweetal. Inschrijven kan door een e-mail te sturen naar argus@nolb.nl met vermelding van je naam en de te lopen afstand, voor 16 juni 2014. De kosten bedragen 5 euro voor junioren en 6 euro voor senioren en masters. Dit is inclusief de huur van een SportIdent-chip. Je kunt ter plekke betalen. De inschrijving voor de lintenloop voor pupillen kost 4 euro. Op de dag zelf is beperkte na-inschrijving mogelijk.

Veiligheid

Deelname aan deze wedstrijd is op eigen risico. Op zondagochtend is het meestal erg rustig in Lunetten, maar er rijden wel degelijk auto's en fietsers rond. Let onderweg dus goed op en houd je aan de verkeersregels.

We hopen je te kunnen verwelkomen op de 22^e juni!

Werner Halter

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:

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.

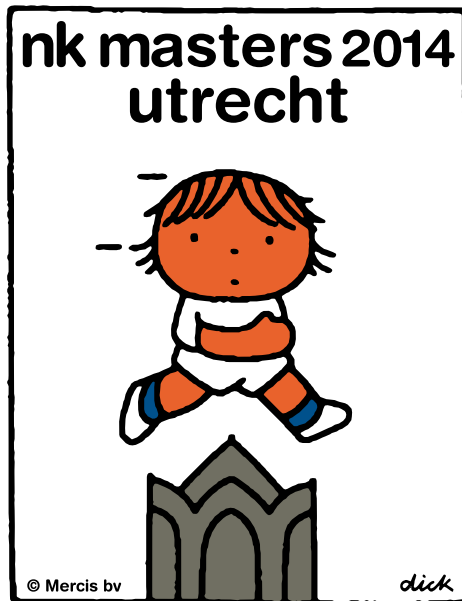
Voorheen was het zo dat wanneer er in een categorie te weinig deelnemers waren deze samengevoegd werd met één of meer andere categorieën. Dat was vooral ten nadele van de 'oudere' masters, want over het algemeen neemt het aantal deelnemers met het toenemen van de leeftijd af. Dat samenvoegen zal nog 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.

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

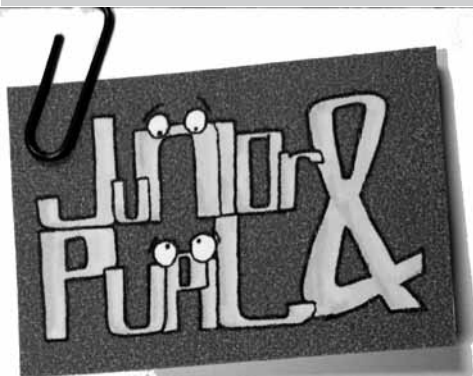
naar een consciëntieuze secretaris/notulist en iemand die specifiek voor het NK Masters sponsors wil werven. Heb je belangstelling? Meld je bij één van de onderstaande leden van het comité. En uiteraard hebben we op de dagen zelf de nodige juryleden en vrijwilligers nodig. Vind jij het leuk om je steentje 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
Nico Landman
Sebastiaan Durand
Bart Broex
Karola Mulder



| | | | | |
|-----|------|---------------------------|----|---------------------------------|
| mei | 15 | Lars Janssen (41) | 6 | Marleen Scheurkogel (45) |
| | 15 | Emily Bastiaanse (11) | 7 | Desirée Galjart (16) |
| 1 | 17 | Margo van der Elzen (55) | 7 | Yamina al Halhali (39) |
| 1 | 17 | Evie de Graaff (15) | 7 | Arjen van der Logt (24) |
| 1 | 17 | Joël van Veen (12) | 9 | Erna Jongman (47) |
| 1 | 18 | Hanneke Ouwerkerk (52) | 10 | Belle Schyns (10) |
| 1 | 18 | Peter Teunissen (11) | 11 | Danae Kuisch (10) |
| 1 | 19 | Esther van Dijk (44) | 11 | Elise van Hal (43) |
| 2 | 19 | Merijn Couperus (8) | 12 | Ann Schoot Uiterkamp (29) |
| 2 | 20 | Gerrit Wermer (59) | 13 | Heulwen Trienekens (48) |
| 3 | 20 | Arnout Smit (35) | 13 | Ariane Elkenbracht (8) |
| 3 | 20 | Jacco den Hollander (41) | 13 | Koosje van der Molen (9) |
| 4 | 21 | Mirian van Dijke (46) | 14 | Robert Segers (47) |
| 4 | 21 | Ralph van Buuren (45) | 15 | Margie van Loon (59) |
| 4 | 22 | Janneke Meulenkamp (34) | 15 | Joost Vroonhof (41) |
| 4 | 22 | Ruud van Suijdam (44) | 17 | Ineke Deelen (27) |
| 4 | 23 | Mienie Hoitink (11) | 20 | Maarten Hanssen (33) |
| 5 | 23 | Margriet Neuteboom (33) | 20 | Gerard Cornelissen (43) |
| 5 | 24 | Emma Schutte (12) | 20 | Rebekka van der Grift (18) |
| 5 | 24 | Henny Meijvis (58) | 21 | Walter Immerzeel (39) |
| 6 | 24 | Jonatan van Dongen (15) | 22 | Mariska van Sprundel (28) |
| 8 | 24 | Inge van Dieën (18) | 22 | Sophie van Veen (10) |
| 9 | 25 | Winnie Agterberg-Bos (69) | 23 | Henk Tennekes (60) |
| 9 | 25 | Farah Visser (9) | 23 | Karin Vervoordeldonk (45) |
| 9 | 25 | Josja Veul (18) | 23 | Bas Jubels (31) |
| 10 | 26 | Diederik de Klerk (50) | 24 | Elly Thomas (12) |
| 11 | 26 | Tom Pelle (21) | 24 | Tessa Sophia van der Voort (24) |
| 11 | 27 | Pieter Zwart (55) | 24 | Monique van Schip (43) |
| 11 | 28 | Janine Brasse (26) | 24 | Nol Simons (18) |
| 11 | 29 | Jeanic Beker (50) | 25 | Elise Koole (22) |
| 11 | 29 | Paul van Schaik (55) | 25 | Frans Weyer (55) |
| 11 | 29 | Rick Soeters (25) | 27 | Martine Sonneveld (26) |
| 12 | 29 | Rachella Boodoe (16) | 30 | Suus Warmelts (12) |
| 12 | 30 | Annelie Dijk (25) | | |
| 12 | 31 | Jan Pieter Stam (54) | | |
| | juni | | | |
| 13 | 1 | Merel van Elk (28) | | |
| 13 | 2 | Mayke Verweij (53) | | |
| 14 | 2 | Leonore Kneepkens (53) | | |
| 14 | 2 | Harm Eurlings (41) | | |
| 14 | 5 | Isa Schraven (8) | | |
| 14 | 5 | Anne Elevelt (21) | | |
| 15 | 6 | Elselieke Hermes (26) | | |



Finale Crosscompetitie

De crosscompetitie zit er weer op. Ook de Finale is geweest. Er is zelfs een prijs gevallen voor Rens. Hij werd aangemoedigd door zijn broer met mooie teksten op zijn lichaam. Ook deed er van bijna iedere categorie iemand mee! We waren met velen, maar met weinig trainers. Daarom was het ook zo fijn dat er mensen hielpen. Ik kan wel een mooi verhaal schrijven over deze bijzondere cross, maar de deelnemers kunnen dit nog veel beter!! Helaas was niet alles altijd even positief! Het leek namelijk meer op een veldcross met wat geïmproviseerde obstakels.

Hallo Junioren en Pupillen,

Heerlijk in het zonnetje ben ik aan het terugkijken op twee maanden atletiek. We kunnen hem weer vullen met een cross en de eerste competitiewedstrijd. Daarnaast heeft er een interview plaats gevonden met Imke. Wil je weten wie de volgende is voor het estafettestokje.. lees dan even het interview! Ik wens je weer veel leesplezier en kijk terug om mooie activiteiten...

Chaya

Willem: Het was een moeilijke finale. Er zat een verspringbak in het parcours. Dit was heel irritant.

Jur: Het was een moeilijke finale en erg zwaar. Ik ben bekaaf.

Ok: Het was een stom parcours waarbij je de helft over de baan moest lopen. Je moest zelfs door een verspringbak lopen. En hoe leuk kan het zijn om voor de derde keer zesde te worden?! (als er maar vijf prijzen zijn).

Joanne: Het was een saai parcours. Het waren twee



Alweer een stel prijswinnaars bij de clubcross



rondjes om een meertje met hobbels. In het tweede rondje had ik iets aan mijn enkel. Dit vond ik heel vervelend. Ook zat er op het laatst nog een stomme bocht en een zandbak.

Coos: Het was echt zwaar en een saai parcours. Ik zou de finale echt op een andere plek organiseren.

Elisa: Ik vond het een leuke cross. Alleen je kon niet goed inhalen, maar toch is het mij best wel veel gelukt. Daarna was ik kapot. Ik had een korte broek en een t-shirt aan met korte mouwen. Dit was heel fijn, want ik had het bloedheet.

Iemand onbekend: Het was heel leuk. We moesten om een meer heen en ze hadden zelf heuveltjes van zand gemaakt.



Pupillencompetitie

12 april was de dag dat alle pupillen mochten laten zien wat ze waard waren. Dit heeft tot heel goede prestaties geleid. Er waren maar liefst 5 pupillen die zich bij de eerste drie plaatsten. Ook zijn er door alle 40 pupillen die meededen veel persoonlijke records behaald.

Deze heerlijke zonnige dag begon uiteraard met de tafette. Voor sommige kinderen was dit de eerste keer, dus dat was heel spannend voor zowel de pupillen als de

trainers. Maar alles verliep vlekkeloos net als bij de technische onderdelen. Op het programma stond deze keer ook vortexwerpen, een andere variant van balwerpen. Altijd leuk om officieel te weten hoe ver je daar mee kunt werpen!

Als laatste stond de lange afstand op het programma. Voor sommige pupillen is dat het moment van de dag om nog even te laten zien wat ze in zich hebben. Alle energie die er nog over was na zo'n lange competitiedag werd dan ook helemaal opgemaakt. Heel mooi om te zien hoe verschillend deze afstanden door de pupillen worden ingedeeld. De een gaat lekker hard van start en moet daarna misschien iets toegeven, de ander houdt zich nog een beetje in om nog een prachtige eindsprint neer te zetten.

Wat mij betreft een super geslaagde eerste competitie dag! De volgende competitie is op 17 mei en wordt door Phoenix georganiseerd. Tot dan allemaal!

Lara Witte



Wat waren Fieke en Lara van plan bij het kamp?

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

Hoe lang ben je al trainer bij Phoenix?

Ik geef al een lange tijd training. Ik heb het nooit zo goed bijgehouden, maar ik denk dat ik nu ongeveer 8 a 9 jaar training geef bij Phoenix. Ik ben begonnen bij de pupillen B en C. Al snel ben ik naar de A pupillen gegaan. Daar heb ik eerst training gegeven bij de A2 samen met José. Nu doe ik al jaren de A1. Dit deed ik vaak op maandag en donderdag. Nu moet ik toch echt iets rustiger aandoen, dus geef ik alleen nog op donderdag training. Ik heb met veel verschillende trainers samen de groep gedeeld. Momenteel deel ik de A1 met Lara en Rebekka.

Heb je zelf als kind aan atletiek gedaan?

Ik zit al vanaf mijn 10^e op atletiek. Zo ben ik begonnen bij de A1. Mijn trainer was destijds Piet Callaars. Daarna ben ik doorgeslagen tot ik ongeveer 18 jaar was. Toen kreeg ik te veel blessures en ben ik mij volledig gaan richten op het geven van de trainingen.

Wat vind je zelf het leukste onderdeel en waarom?

Ik vind vooral de sprintonderdelen leuk om te doen. Gewoon even lekker uitlaten en alles geven. Ook is het snel weer voorbij. Ook vind ik het leuk om 400 meter of 800 meter te lopen, maar het moet echt niet meer worden.

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

Ik ben in april 2013 afgestudeerd. Ik ben dus nu leerkracht basisonderwijs. Op dit moment werk ik veel in de invalpool en heb gelukkig nu tot de zomervakantie twee vaste scholen waar ik les geef. Het is heel divers. Mijn bijantjes van vroeger waren vooral gebaseerd op vrijwilligerswerk. Zo heb ik gewerkt bij de voorleesexpress (kinderen voorlezen die de Nederlandse taal niet beheersen) en in een daklozenopvang. Ook heb ik altijd veel opgepast en training gegeven voor Agis.

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

Ik wilde altijd van alles worden. Zo stond er op mijn lijstje dansjuffrouw, achtergronddanseres, schaatster, kraamverzorger, werken op een voorschool/peuterspeelzaal, pedagogisch medewerker op een kinderdagverblijf...

Heb je een relatie/kinderen?

Ik heb nu al 7,5 jaar een relatie en woon samen. Kinderen gaan er zeker komen, maar wanneer dat is nog een vraag...

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

Ik luister het liefst naar de radio, omdat dit zo divers is. Als ik zelf liedjes mag uitkiezen, dan kies ik vaak liedjes met een boodschap en een levensmotto erin of juist liedjes waarbij je absoluut niet stil kan staan.

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

Mijn laatste vakantie was vorig jaar in mei een weekje naar Valencia. Dit was een cadeautje van mijn ouders en zusje, omdat ik was afgestudeerd. Daarnaast had ik in juli een nieuw huis waardoor er geen vakantie in zat. Ik ben toch wel erg gehecht aan mijn vakanties. In Valencia heb ik de stad bekeken en lekker op het strand gelegen. Dit is echt een voordeel van Valencia. Alles heb je binnen handbereik.

Mijn volgende vakantie komt nu pas weer met de zomer. Dan gaan we drie-eneenhalve week weg richting Zuid Frankrijk en Italië. In Frankrijk gaan we sowieso Nice, Cannes, St. Tropez en Monaco bekijken en op het strand relaxen en in Italië willen we graag Milaan zien. Genoeg te doen dus!!

Wat is je lievelingseten?

Voor een pittige Indonesische rijsttafel kan je mij echt wakker maken. Over het algemeen eet ik echt alles. Er is niet iets wat ik niet graag lust.





De rubriek
waarin kinderen
zich voorstellen en
iets over zichzelf vertellen

“Het Estafette-Stokje”

1. Wie ben jij?

Ik ben Imke Boersma en ben 9 jaar. Ik woon in De Bilt en zit daar ook op school. Mijn school heet de Regenboog. Daarnaast ben ik creatief en maak ik veel dingen zelf. Ook ideeën die ik heb, worden vaak positief opgepakt.

2. Wanneer train jij en bij welke trainer?

Ik train op maandag en op donderdag bij Lara, Rebekka en Chaya.

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

Mijn moeder doet niet aan sport. Maar mijn vader en drie broers wel. Ze voetballen allemaal. Mijn vader en twee broers voetballen bij FC De Bilt. Eén broer is gescout en voetbalt nu bij FC Utrecht.

4. Wat vind je het leukste van atletiek?

De fluitraket vind ik het leukst. Dit vind ik het leukste, omdat je er lekker ver mee kunt gooien. Ook vind ik het leuk omdat wanneer je hard gooit je de raket hoort fluiten. Gelukkig gebeurt dit bij mij heel vaak.

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

Ik doe bijna aan alle wedstrijden mee. Ik zie het als een beloning na al het trainen. Het leuke hiervan is dat je ziet dat je steeds beter wordt. Je kunt je resultaten bijhouden. Ik bewaar sowieso de startnummers van elke wedstrijd. Mijn vader houdt mijn afstanden en tijden bij. Hierdoor zie ik dat ik vooruit ga. Dit maakt dan ook de training weer leuker.

6. Wat vind je naast atletiek nog meer leuk om te doen?
Piano spelen, tekenen en het vak drama.

7. Heb je een huisdier?

Ik had vier vissen, maar er zijn er drie dood gegaan. Nu heb ik alleen vis Depp nog.

8. Wat wil je later worden?

Architect. Omdat ik zo creatief ben vind ik het leuk om gebouwen te ontwerpen. Daarnaast zou ik het echt heel leuk vinden als dan mijn ontwerpen worden uitgekozen om ze daadwerkelijk te gaan bouwen en dat ik dan later kan zeggen dat het mijn gebouwen zijn.

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

... Ella. Ik heb haar gekozen, omdat ik haar bij de laatste wedstrijd heb gezien. Het viel mij op dat ze heel snel is en veel onderdelen goed kan doen.



| | | |
|-----------------------|------|--------|
| atleet | cat. | aantal |
| Jinke van der Sluis | mc | 10 |
| Coos Veldpaus | mpa | 7 |
| Douwe Slijderink | jpa | 7 |
| Elisa Couperus | mpa | 7 |
| Ella Kolsteeg | mpa | 7 |
| Gijs Bekooij | jpa | 7 |
| Lara van den Broek | mpc | 7 |
| Toon Feringa | jpb | 7 |
| Vera Pot | mpc | 7 |
| Yannick Brito Alves | jpa | 7 |
| Bonnie de Vries | mpa | 6 |
| Daniël van der Poel | jpa | 6 |
| Ebbe Sanders | mpa | 6 |
| Eline Brinkhuis | mpa | 6 |
| Johan Zomer | jpa | 6 |
| Merijn Couperus | jpc | 6 |
| Veerle Dijkstra | mpa | 6 |
| Willem Veldpaus | jd | 6 |
| Job van de Vegt | jpc | 5 |
| Lotte Kortschot | mpa | 5 |
| Luc Orbons | jc | 5 |
| Marcelo Jebbink | jpa | 5 |
| Margo Straver | mpa | 5 |
| Nida Huijben | mc | 5 |
| Sophie Zomer | mpc | 5 |
| Aaron Grul | jpc | 4 |
| Ariane Elkenbracht | mpc | 4 |
| Dat de Kiefte | jpa | 4 |
| Felix Bosschaart | jpd | 4 |
| Hugo Scholten | jpc | 4 |
| Jade Hermkens | md | 4 |
| Jur Delissen | jd | 4 |
| Koosje van der Molen | mpb | 4 |
| Lars de Jong | jd | 4 |
| Luc van den Brink | jpa | 4 |
| Margriet van der Vegt | mpa | 4 |
| Melijjn Stegeman | jpd | 4 |
| Merel Geelhoed | mpc | 4 |
| Mischa van der Pluijm | jd | 4 |
| Nathan Grul | jpa | 4 |
| Nena Henzing | mpa | 4 |
| Pien Bekooij | mpc | 4 |
| Romaisa Hrika | mpa | 4 |
| Ruben Immerzeel | jpd | 4 |
| Tara Jeucken | mpc | 4 |
| Thijmen Immerzeel | jpa | 4 |
| Thijs Geelhoed | jpa | 4 |
| Yara van Dee | mb | 4 |
| Antoni Elkenbracht | jpa | 3 |
| Boele van Renesse | jpc | 3 |
| Boudewijn van Leerdam | jpa | 3 |
| Casper Kronemeijer | jpb | 3 |

door Peter Verburg

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



| | | |
|--------------------------|-----|---|
| Emily Bastiaanse | mpa | 3 |
| Frits Geelhoed | jpa | 3 |
| Guus van Renesse | jpb | 3 |
| Imke Boersma | mpa | 3 |
| Iris Vos | mpc | 3 |
| Isabel Mosterd | mpa | 3 |
| Leon Mallens | jpb | 3 |
| Lodewijk van Leerdam | jpc | 3 |
| Menno Akkerman | jd | 3 |
| Naoual Chouchou | md | 3 |
| Noortje Broekstra | mpb | 3 |
| Rens Feringa | jpd | 3 |
| Sebastiaan van der Grift | jb | 3 |
| Sylvester de Vries | jpb | 3 |
| Wouter Litjens | jpa | 3 |
| Anne van Gils | mc | 2 |
| Femke Brouwer | mc | 2 |
| Filip van der Vegt | jc | 2 |
| Jannah de le Lijs | mc | 2 |
| Juras Huijben | jc | 2 |
| Luc Reij | jb | 2 |
| Ok de Kiefte | jd | 2 |
| Pieter Maas | jpa | 2 |
| Rachella Boodoe | mb | 2 |
| Robin Hetharia | jc | 2 |
| Sanne van Enk | md | 2 |
| Tim van Enk | jc | 2 |
| Annika Kerkhof | mpb | 1 |
| Joël van Veen | jd | 1 |
| Max Veerman | jd | 1 |
| Sybren Heijnen | jd | 1 |

16-3-2014 Indoor Dortmund (D)

| | | | |
|---------|---------------------|---------|----|
| jc | | | |
| 60m | Luc Orbons | 7.34 | |
| 300m | Luc Orbons | 38.93 | CR |
| 800m | Juras Huijben | 2.29.97 | |
| ver | Juras Huijben | 4.25 | |
| mc | | | |
| 60m | Nida Huijben | 8.38 | p |
| 60m | Jinke van der Sluis | 8.41 | |
| 300m | Nida Huijben | 43.28 | |
| ver | Nida Huijben | 4.79 | |
| ver | Jinke van der Sluis | 4.92 | |
| kogel_3 | Nida Huijben | 10.23 | p |
| kogel_3 | Jinke van der Sluis | 9.04 | |

6-4-2014 Openingswedstrijd Alphen (NB)

| | | | |
|------|---------------------|-------|----|
| mc | | | |
| 150m | Jinke van der Sluis | 19.82 | CR |
| ver | Jinke van der Sluis | 4.69 | |

12-4-2014 Gooi- en Eemlandcircuit Amersfoort

| | | | |
|------|---------------|---------|---|
| mc | | | |
| 800m | Femke Brouwer | 2.44.53 | p |

12-4-2014 Pupillencompetitie (1) Utrecht-Nw. Mw.

Een paar pupillen wisten op de meerkamp het podium te halen. Ella en Job werden eerste in hun categorie, Felix werd tweede en Daniël en Merijn derde.

| | | | |
|--------|---------------------|---------|---|
| jpa-1 | | | |
| 60m | Daniël van der Poel | 9.50 | p |
| 60m | Dat de Kieft | 10.68 | p |
| 60m | Douwe Slijderink | 11.19 | p |
| 60m | Antoni Elkenbracht | 11.26 | p |
| 60m | Thijmen Immerzeel | 11.70 | p |
| 60m | Nathan Grul | 11.90 | p |
| ver | Daniël van der Poel | 4.00 | p |
| ver | Antoni Elkenbracht | 3.46 | p |
| ver | Dat de Kieft | 3.10 | p |
| ver | Douwe Slijderink | 3.05 | p |
| ver | Thijmen Immerzeel | 2.91 | p |
| ver | Nathan Grul | 2.40 | p |
| bal180 | Daniël van der Poel | 31.86 | p |
| bal180 | Douwe Slijderink | 24.06 | p |
| bal180 | Dat de Kieft | 18.48 | p |
| bal180 | Thijmen Immerzeel | 16.74 | p |
| bal180 | Antoni Elkenbracht | 14.13 | p |
| bal180 | Nathan Grul | 14.02 | p |
| 1000m | Thijmen Immerzeel | 4.33.22 | p |
| 1000m | Antoni Elkenbracht | 4.05.13 | |
| 1000m | Dat de Kieft | 3.53.28 | p |

door Peter Verburg

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



| | | | |
|---------|---------------------|---------|---|
| 1000m | Nathan Grul | 4.31.67 | p |
| 1000m | Daniël van der Poel | 3.51.61 | p |
| 1000m | Douwe Slijderink | 4.32.44 | p |
| 4x60m | Phoenix jpa | 41.22 | |
| jpa-2 | | | |
| 60m | Yannick Brito Alves | 10.05 | p |
| 60m | Thijs Geelhoed | 10.72 | p |
| 60m | Johan Zomer | 10.72 | p |
| 60m | Gijs Bekooij | 10.83 | p |
| 60m | Frits Geelhoed | 11.54 | p |
| hoog | Gijs Bekooij | 1.10 | p |
| hoog | Thijs Geelhoed | 1.05 | p |
| hoog | Johan Zomer | 1.00 | p |
| hoog | Yannick Brito Alves | 0.95 | p |
| hoog | Frits Geelhoed | 0.90 | p |
| hoog | Luc van den Brink | 0.85 | |
| kogel_2 | Luc van den Brink | 5.49 | p |
| kogel_2 | Gijs Bekooij | 5.34 | p |
| kogel_2 | Johan Zomer | 5.34 | p |
| kogel_2 | Thijs Geelhoed | 5.24 | p |
| kogel_2 | Yannick Brito Alves | 4.85 | p |
| 4x60m | Phoenix jpa | 38.80 | |
| 1000m | Thijs Geelhoed | 3.57.97 | p |
| 1000m | Yannick Brito Alves | 4.18.39 | p |
| 1000m | Johan Zomer | 4.19.11 | p |
| 1000m | Frits Geelhoed | 4.42.22 | p |
| 1000m | Gijs Bekooij | 4.44.83 | p |
| jpb | | | |
| 40m | Sylvester de Vries | 9.18 | |
| 40m | Toon Feringa | 8.02 | p |
| 1000m | Toon Feringa | 4.35.55 | p |
| 1000m | Sylvester de Vries | 5.31.21 | p |
| ver | Sylvester de Vries | 2.31 | p |
| ver | Toon Feringa | 2.62 | p |
| kogel_2 | Toon Feringa | 3.14 | p |
| kogel_2 | Sylvester de Vries | 3.64 | p |
| jpc | | | |
| 40m | Job van de Vegt | 7.59 | |
| 40m | Merijn Couperus | 8.03 | |
| 40m | Hugo Scholten | 8.86 | p |

UITSLAGEN!

| | | | | | | | |
|--------|-----------------------|---------|---|---------|----------------------|---------|---|
| 40m | Aaron Grul | 9.05 | p | mpa-2 | | | |
| 600m | Job van de Vegt | 2.26.28 | p | 60m | Ebbe Sanders | 11.58 | p |
| 600m | Merijn Couperus | 2.40.18 | p | 60m | Lotte Kortschot | 11.71 | p |
| 600m | Hugo Scholten | 2.41.87 | p | 60m | Bonnie de Vries | 11.74 | p |
| 600m | Aaron Grul | 2.50.81 | p | 60m | Ella Kolsteeg | 9.52 | p |
| ver | Hugo Scholten | 2.14 | p | 1000m | Ella Kolsteeg | 4.36.21 | p |
| ver | Aaron Grul | 2.37 | p | 1000m | Ebbe Sanders | 4.48.62 | |
| ver | Merijn Couperus | 3.00 | p | 1000m | Lotte Kortschot | 5.05.80 | p |
| ver | Job van de Vegt | 3.19 | p | hoog | Eline Brinkhuis | 0.90 | |
| bal80 | Aaron Grul | 14.91 | p | hoog | Bonnie de Vries | 0.90 | p |
| bal80 | Merijn Couperus | 17.66 | | hoog | Lotte Kortschot | 0.95 | p |
| bal80 | Job van de Vegt | 18.11 | | hoog | Ebbe Sanders | 1.00 | p |
| bal80 | Hugo Scholten | 7.25 | p | hoog | Ella Kolsteeg | 1.20 | p |
| 4x40m | Phoenix jpc | 31.96 | | kogel_2 | Lotte Kortschot | 3.99 | p |
| | | | | kogel_2 | Ebbe Sanders | 4.08 | p |
| jpd | | | | kogel_2 | Bonnie de Vries | 4.79 | p |
| 40m | Melijn Stegeman | 8.16 | p | kogel_2 | Eline Brinkhuis | 5.37 | p |
| 40m | Felix Bosschaart | 8.42 | p | kogel_2 | Ella Kolsteeg | 7.58 | p |
| 40m | Ruben Immerzeel | 9.42 | p | 4x60m | Phoenix mpa | 42.40 | |
| 600m | Melijn Stegeman | 2.38.17 | p | | | | |
| 600m | Felix Bosschaart | 2.42.40 | p | mpb | | | |
| 600m | Ruben Immerzeel | 2.48.44 | p | 40m | Koosje van der Molen | 7.27 | p |
| ver | Ruben Immerzeel | 1.74 | p | 40m | Noortje Broekstra | 7.79 | |
| ver | Melijn Stegeman | 2.48 | p | 1000m | Noortje Broekstra | 4.53.86 | p |
| ver | Felix Bosschaart | 2.60 | p | 1000m | Koosje van der Molen | 5.09.08 | p |
| bal80 | Ruben Immerzeel | 11.76 | p | ver | Noortje Broekstra | 2.59 | p |
| bal80 | Melijn Stegeman | 5.09 | p | ver | Koosje van der Molen | 3.07 | p |
| bal80 | Felix Bosschaart | 9.42 | p | kogel_2 | Koosje van der Molen | 2.89 | p |
| | | | | kogel_2 | Noortje Broekstra | 2.95 | p |
| mpa-1 | | | | | | | |
| 60m | Elisa Couperus | 10.40 | p | mpc | | | |
| 60m | Imke Boersma | 10.86 | p | 40m | Ariane Elkenbracht | 7.96 | p |
| 60m | Romaisa Hrika | 12.76 | p | 40m | Merel Geelhoed | 8.09 | p |
| 60m | Margriet van der Vegt | 13.11 | p | 40m | Lara van den Broek | 8.22 | p |
| 60m | Coos Veldpau | 9.99 | p | 40m | Tara Jeucken | 8.33 | p |
| 1000m | Coos Veldpau | 4.0.154 | p | 40m | Vera Pot | 8.34 | p |
| 1000m | Elisa Couperus | 4.06.69 | p | 40m | Sophie Zomer | 9.14 | |
| 1000m | Imke Boersma | 4.39.54 | p | 40m | Pien Bekooij | 9.26 | p |
| 1000m | Romaisa Hrika | 5.13.83 | p | 600m | Ariane Elkenbracht | 2.31.69 | p |
| 1000m | Margriet van der Vegt | 5.15.83 | | 600m | Lara van den Broek | 2.32.56 | p |
| ver | Romaisa Hrika | 2.12 | p | 600m | Tara Jeucken | 2.41.61 | p |
| ver | Margriet van der Vegt | 2.25 | p | 600m | Merel Geelhoed | 2.48.10 | p |
| ver | Imke Boersma | 3.25 | p | 600m | Vera Pot | 2.50.19 | p |
| ver | Elisa Couperus | 3.27 | p | 600m | Sophie Zomer | 2.52.94 | p |
| ver | Coos Veldpau | 3.54 | p | 600m | Pien Bekooij | 2.54.66 | p |
| bal180 | Romaisa Hrika | 10.09 | p | ver | Ariane Elkenbracht | 2.91 | p |
| bal180 | Imke Boersma | 15.12 | | ver | Merel Geelhoed | 2.63 | p |
| bal180 | Elisa Couperus | 17.34 | p | ver | Pien Bekooij | 2.56 | p |
| bal180 | Coos Veldpau | 22.95 | p | ver | Vera Pot | 2.54 | p |
| bal180 | Margriet van der Vegt | 6.38 | p | ver | Lara van den Broek | 2.52 | p |
| 4x60m | Phoenix mpa | 42.11 | | ver | Tara Jeucken | 2.41 | p |

| | | | |
|-------|--------------------|-------|---|
| ver | Sophie Zomer | 2.40 | p |
| bal80 | Merel Geelhoed | 11.19 | p |
| bal80 | Tara Jeucken | 9.38 | p |
| bal80 | Ariane Elkenbracht | 8.20 | |
| bal80 | Lara van den Broek | 8.19 | p |
| bal80 | Sophie Zomer | 6.41 | |
| bal80 | Pien Bekooij | 6.35 | p |
| bal80 | Vera Pot | 6.24 | p |

13-4-2014 **Blokmeerkamp** **Huizen**

| | | | |
|------|-----------------|---------|---|
| jd | | | |
| 600m | Ok de Kiefte | 1.46.84 | p |
| 600m | Willem Veldpaus | 1.57.76 | p |
| 800m | Ok de Kiefte | 2.30.70 | p |
| 800m | Willem Veldpaus | 2.47.58 | p |



Commissie Jeugdloop Maliebaanloop

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

Commissie 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 svdenden@gmail.com.

Clubbladredactie

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

Sponsorcommissie zoekt leden

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

Jurycoördinator WOC

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

Hulp organisator 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.

Vrijwilligerscommissie

Een leuke functie om het fundament (de vrijwilligers) van de vereniging te versterken. Wat je kan doen is bijvoorbeeld het interviewen van vrijwilligers voor een stukje in 't Phoentje, een actiecampagne bedenken om informatie van leden van Phoenix in de nieuwe database te krijgen en manieren bedenken om zoveel mogelijk vrijwilligers en

taken te matchen. Neem contact op met Karola Mulder via verenigingsmanager@avphoenix.nl.

Oudercommissie zoekt ouders van pupillen

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

Trainerscoördinator senioren

Wie 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.

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



De BOMBARDON

Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke ruimte en sfeer!"

"Dit zou voor iedere ouder uitstekend zijn"



Betrokken

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

Betrouwbaar

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

Betaalbaar

€ 1,12 per uur 4 dagdelen per week brengen kost € 112,50 per maand

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

Verse biologische groente uit Utrechts achtertuin?

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

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



Of...



Boerenmarkt Utrecht

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

Starshoe Zeist;

het beste sportschoen-advies voor verantwoord sporten



Voorkomen is beter dan genezen. Daarom geeft Starshoe iedereen een persoonlijk medisch advies. Door het analyseren van voetenstand, houding en looppatroon is Starshoe in staat een passend advies uit te brengen voor iedere sporter. Door het gebruik van de juiste functionele sportschoen en/of sportsteunzool, kunnen overbelastingsblessures worden voorkomen. Bij aanschaf van sportschoenen en/of sportsteunzolen komen bovendien de advieskosten te vervallen.

Behalve sportschoeisel verkoopt Starshoe ook functionele sportkleding en -sokken, hartslagmeters en accessoires voor hardlopen, aerobics en wandelen. Laat u adviseren over hardloop-, aerobic-, nordic walking- en wandelschoenen bij Starshoe Zeist!

Starshoe Zeist - Handelscentrum Zeist (A28) - Huis ter Heideweg 56 - 3705 LZ Zeist - 030-6925436

www.starshoe.nl



Zaterdag 14 en zondag 15 juni 2014: elke zichzelf respecterende Phoeniciër heeft deze data natuurlijk allang rood omcirkeld in zijn of haar agenda. Dan organiseren we namelijk samen met onze baangenoten van U-Track en Hellas het NK Masters. Tijdens dit jaarlijkse atletiekfestijn laten de oude meesters zien dat ze het trucje nog niet verleerd zijn. Een prachtig evenement met een unieke sfeer waar je bij móet zijn, als atleet, toeschouwer of vrijwilliger.

Ik spreek drie leden van de NK Masters-commissie op Maarschalkerweerd, dat tevens de locatie van het NK is. Commissievoorzitter Edwin van den Berg (tevens secretaris en penningmeester), Iris Kamp (wedstrijdsecretariaat en penningmeester) en Govert van Eeten (website en PR) zijn trots dat Phoenix en U-track het NK hebben binnengesleept. Edwin: "Phoenix bestaat dit jaar 55 jaar en U-Track 10, dus het NK Masters is wat dat betreft een mooi cadeau-tje voor onszelf. Het is een uniek evenement. Ondanks dat het een NK is, is de sfeer namelijk erg relaxed. Het is een echt familie-evenement waar je mensen ziet van 8 tot 85, wat het heel gemoedelijk maakt. Behalve op de baan natuurlijk, daar is de strijd onverminderd fel."

De commissie die dit allemaal mogelijk gaat maken, was snel gevormd, valt Iris de voorzitter bij. "Na het EYOF hebben Edwin en ik de koppen bij elkaar gestoken en wat namen op papier geschreven. Een paar e-mailtjes later was de commissie al vrijwel rond. Dit tekent het enthousiasme binnen beide verenigingen." Naast mijn drie gesprekspartners zitten vanuit Phoenix Bernard te Boekhorst en Bart Broex in de commissie, terwijl U-Track vertegenwoordigd wordt door Jos Warmerdam, Nico Landman en Sebastiaan Durand. Ook Hellas is van de partij met Weia Reinboud. Verenigingsmanager Karola Mulder ondersteunt de commissie. "En vanuit de Atletiekunie worden we bijgestaan door twee technisch gedelegeerden en een wedstrijd-leider", vervolgt Edwin. "De rest doen we allemaal zelf. Geen probleem, want als vereniging hebben we met de Track Meetings en toernooien als het EYOF, het NK Junioren en het NK 10.000 al behoorlijk wat ervaring opgedaan."

Duizend mensen per dag

De inschrijving voor het NK is inmiddels geopend. Govert: "Inschrijven kan tot 25 mei 23:59 uur via de speciale website www.nkmasters.nl. Er gelden in principe geen limieten, dus iedereen van 35 jaar en ouder kan meedoen. Alleen bij een groot aantal aanmeldingen wordt er op prestatie geselecteerd. Om een medaille

te winnen moet je overigens wel aan bepaalde minimumprestaties voldoen." Govert verwacht dat er ongeveer 500 atleten deel zullen nemen aan het NK. "Vergelijkbaar met een goedbezochte Track Meeting dus. Vanuit Phoenix verwachten we dat alle erkende mastertoppers acte de présence geven. Lars, Bernard, Werner, Ad, Wim, Frank, Carel, Peter, Pascal en natuurlijk onze eigen Iris, om maar wat namen te noemen. En iedereen neemt natuurlijk zijn of haar partner, kinderen en/of kleinkinderen mee, dus ik verwacht dat het gezellig druk wordt langs de baan, pak 'm beet 1.000 mensen per dag."

Genoeg te doen

Kortom, dat moet je meemaken als Phoeniciër. Gelukkig is er genoeg te doen voor enthousiaste, actieve leden. "Juryleden voor de diverse onderdelen zijn uiteraard altijd welkom. Met en zonder diploma.", aldus Iris. "Zeker bij het NK Masters is dit een verantwoordelijke taak, omdat er voor de verschillende leeftijdscategorieën vaak verschillende materialen nodig zijn. Immers, hoe ouder je wordt, hoe lichter de discus en hoe lager de horden. Het zou zelfs voor kunnen komen dat in één hordenrace sommige atleten 110 meter moeten afleggen en anderen 100. Dit vraagt een scherpe blik van de juryleden. En verder zoeken we nog mensen voor de call room, de catering, achter de bar, de materiaalploeg, lijstenlopers en uiteraard mensen die mij kunnen helpen op het wedstrijdsecretariaat."

Als vrijwilliger krijg je er genoeg voor terug, aldus Edwin. "Alle vrijwilligers krijgen vanuit de organisatie lunch, drinken en een speciaal t-shirt aangeboden. Na afloop is er bovendien een speetterende gezamenlijke afsluiting. Maar bovenal is het natuurlijk gewoon hartstikke leuk om te helpen zo'n evenement tot een succes te maken. Bovendien dragen veel van de masters die namens Phoenix aan het NK meedoen ook als vrijwilliger hun steentje bij. Het zou mooi zijn als ook de andere leden hen bijstaan door als vrijwilliger mee te helpen. Spreek ons aan langs de baan, of stuur een mailtje naar nkmasters2014@u-track.nl." Govert: "Ditzelfde geldt ook voor sponsors. We krijgen een kleine bijdrage van de Atletiekunie, een kleine subsidie

vanuit de gemeente en uiteraard het inschrijfgeld à 8 euro per onderdeel. Maar bedrijven die ons financieel willen steunen of de catering, de shirts voor de vrijwilligers of het drukwerk willen sponsoren, zijn heel erg welkom."

Hans Rebers



Atletiek als jurysport?

Iedereen die ooit betrokken is geweest bij het atletiekwe-reldje zal het kunnen beamen: foto's van atleten in actie - met name op looponderdelen - doen vaak pijn aan de ogen. De ene gezichtsuitdrukking is nog weerzinwekkender dan de ander. En dat alleen maar om zo snel mogelijk bij de finish te komen. Kan dat niet anders zodat de sport ook wat aantrekkelijker wordt voor het publiek? Immers, de tribunes bleven weer angstvallig leeg bij de afgelopen NK's in Apeldoorn.

'Blijkbaar heeft atletiek als sport op zich te weinig te bieden. Het is niet voor niets dat de tribunes al vele jaren gedomineerd worden door lege plaatsen. Daar moet verandering in komen. Inspiratie doen we op bij succesfactoren van andere sporten', vertelt een anonieme medewerker van de Atletiekunie.

Eén van die voorbeeldsporten is de gymnastiek. 'Je ziet bij de NK's van de verschillende disciplines van de gymnastiek een uitverkocht Ahoy. Bij de Atletiekunie zijn we van mening dat atletiek minstens zo aantrekkelijk is voor publiek als de gymnastieksport. Maar niet in de huidige vorm. Wat er in de atletiek ontbreekt is esthetiek. Een factor die bij gymnastiek wel alom aanwezig is. We hebben het immers over een jurysport. De gymnast wordt beoordeeld op de moeilijkheid van de uitgevoerde oefeningen, maar ook op de schoonheid waarmee die oefening uitgevoerd wordt. Voor de atletiek is dat een bijzonder interessante manier van prestatiebeoordeling'.

En in die redenatie zit muziek. Want, inderdaad, het oog wil ook wat. Een bekend voorbeeld van hoe het niet moet is Paula Radcliffe. Ze mag zichzelf dan wel wereldrecordhouderster op de marathon bij de vrouwen noemen, maar de manier waarop deze prestatie bewerkstelligd werd gaat bij menig atletiekiefhebber nog door merg en been. En ook in de Nederlandse atletiek is een aantal namen te noemen die wat loopstijl betreft niet de hoofdprijs verdienen. Genoemd mogen worden het geschuifel van Miranda Boonstra, de verbeterde kop van Wesley van der Gouw en het hakkerige van Koen Kaymaekers. Inzoomend op de wedstrijdgroep van regionale atletiekverenigingen wordt het leed alleen maar groter. Veel walging gaat uit naar sommige loopstijlen en met name de finishfoto's die voorbij komen kunnen op weinig goedkeuring rekenen.

'Dus waarom maken we van de baanatletiek niet deels een jurysport', stelt de anonieme Atletiekunie-medewerker. 'Want wie kijkt er nu niet graag naar prachtige dames die zich lichtvoetig als wulpse hindes voortbewegen?! Dat is zo enorm lekker joh! De kleding van vele dames leent zich

daar natuurlijk ook perfect voor. Het erotiserende potentieel van de topjes en onderbroekjes die gedragen worden is enorm'.

'Laten we als wijze van proef eens een jury inzetten bij een regionale baanwedstrijd. Waar deze jury op moet letten moet nog uitgekristalliseerd worden, maar duidelijk is in ieder geval wel dat er geen monstergezichten meer getrokken mogen worden bij het naderen van de finish - zolang je geen strafpunten wil riskeren tenminste-'.

Overigens hoeven mensen niet bang te zijn dat het invoe-ren van een jury ten koste gaat van de toppers. 'Topatleten hebben over het algemeen een mooie loopstijl en trekken niet van die achterlijke koppen, uitzonderingen nagelaten natuurlijk. Persoonlijk zou ik het prima vinden als er niet alleen op tijd of afstand/hoogte beoordeeld wordt. Op deze manier komt een grotere groep atleten in aanmerking voor de prijzen. Dit zorgt voor een bredere top en meer concurrentie. De ervaring leert dat dit op lange termijn altijd tot een verhoging in niveau leidt'.

'Bij elkaar opgeteld zal ook de kijkbeleving bij de supporter toenemen door de ingevoerde maatregel. Dit in combinatie met het toenemende niveau van atleten zal zorgen voor meer publiek en media-aandacht. Dit zorgt op zijn beurt weer voor meer sponsoren. Zodoende kan de sport nog verder ontwikkeld worden. Het mes snijdt dus aan meerdere kanten!'

Nieuwe crosskampioenen bij Clubcross

Er waren deelnemers. Er is gelopen. De wedstrijd was leuk. Het was warm. Er zijn nieuwe kampioenen. De sfeer was ontspannen. Govert nam afscheid.

Leon Graweman

*ps: De lengte van de verslaglegging van de clubcross heb ik laten afhangen van het aantal deelnemers. Uitslagen zijn ergens op de site te vinden.

De overgang naar het baanseizoen gaat altijd gepaard met de laatste voorbereidingen en trainingen, zoals dit jaar ook weer gebeurde met een uitgebreide stage op Mallorca. Die groep atleten komt dus vooral in de volgende Phoentjes weer aan bod, als ze weer knallende prestaties neerleggen op het tartan.

10 miles

Lars Janssen gaat er met de volle mep vandoor door bij het WK indoor voor Masters in Boedapest 3 maal 4^e te worden op de vijfkamp, het verspringen en het hinkstapspringen. Op al deze nummers verbeterde hij ook het CR, tijdens de vijfkamp versprong hij zich naar een idioot verre 6.61, verder dan hij ooit indoor gesprongen heeft.

9 miles

Ook indoor, maar dan wat dichterbij huis is **Yara van Dee** erg goed bezig geweest door de kogel 11.72 ver te stoten en ook nog 200m te lopen in 27.83. Dat zijn indrukwekkende CR's waarmee je het zomerseizoen vol vertrouwen kunt beginnen.

8 miles

In Hilversum wordt als vanouds in april een 10km op niveau gelopen en waar niet iedereen er tevreden over was, zal **Kasper Kerver** dat zeker wel zijn. Hij scherpte zijn top-tijd aan tot 36.34.

7 miles

Meteen bij de eerste baanwedstrijd van het seizoen 2 mooie pr's neerzetten, het is niet iedereen gegeven. **Lisa de Ruiter** liep er 150m in 20.88 en 800m in een nog veel indrukwekkendere 2.24.19.

6 miles

Ook **Lorraine Ravenstein** was actief in Hilversum en liep er een prachtige 36.56, alweer een erg lekkere tijd om de rest van het seizoen in te gaan.

5 miles

De traditioneel goed bezochte openingswedstrijd in Amersfoort levert veel leuke sprinttijden op. Zoals van **Nadim van Minnen**, met 150m in 16.86 en 300m in 35.87.

4 miles

Kersvers tainerscoördinator Dennis de Groot deed ook mee en liep er 2 pr's: 100m in 11.28 en 150 m in 16.90. Dat belooft ook wat voor de estafetteploeg dit jaar!

3 miles

Want ook Jeroen Witteveen was er en kwalificeerde zich met zijn pr's van 16.73 op de 150m en 39.23 op de 300m overduidelijk voor de korte onderdelen van de Zweedse estafette.



2 miles

Er was op Phoenix-gebied nog meer te beleven, daar in Budapest want ook Pascale Schure liep er 2 keer 200m. En uiteraard ook met resultaat, want met 2 CR-verbeteringen van 27.96 en 27.79 kwam ze in een sterk veld tot de halve finale.

1 mile

In zijn eigen thuiswedstrijd slingerde Carel weer als vanouds, zo leek het. In ieder geval leverde het hem 2 CR's op, bij het kogelslingeren is dat nu 40.62 en het gewichtwerpen levert een afstand van 12.98 op.

En zijn daarnaast nog heel wat pr's gevestigd zijn zoals in Amersfoort en bij de Rotterdamse marathon, maar de miles zijn op.... volgende keer een nieuwe kans om mee te delen in de te verdelen 55 stermiles!

| | Oud | Nieuw | Stand |
|------------------------|-----|-------|-------|
| Lars Janssen | 7 | 10 | 17 |
| Annemieke Dunnink | 10 | | 10 |
| Lorraine Ravenstein | 4 | 6 | 10 |
| Marijke de Visser | 9 | | 9 |
| Yara van Dee | | 9 | 9 |
| Leon Graumans | 8 | | 8 |
| Kasper Kerver | | 8 | 8 |
| Lisa de Ruiter | | 7 | 7 |
| Bert Kamphorst | 6 | | 6 |
| Bart Luijk | 5 | | 5 |
| Nadim van Minnen | | 5 | 5 |
| Dennis de Groot | | 4 | 4 |
| Gerrieke Grootemarsink | 3 | | 3 |
| Jeroen Witteveen | | 3 | 3 |
| Luc Reij | 2 | | 2 |
| Pascale Schure | | 2 | 2 |
| Eric de Jonge | 1 | | 1 |
| Carel van de Werff | | 1 | 1 |

9-3-2014 CPC Loop Den Haag

| | | | |
|-------|------|-------------------|-----------|
| hsen | | | |
| halve | 58 | Maarten van Ommen | 1u13.22 |
| h35 | | | |
| halve | 268 | Dennis Magerman | 1u44.41 |
| h45 | | | |
| halve | 89 | Wim Nieuwenhuijse | 1u35.19 |
| h60 | | | |
| halve | 7 | Ad Buijs | 1u28.11 |
| dsen | | | |
| halve | 729 | Anne Rietveld | 2u08.44 p |
| h55 | | | |
| 10km | 2698 | Nico de Jong | 58.35 |

16-3-2014 Indoor Dortmund (D)

| | | | |
|---------|--|--------------|----------|
| mb | | | |
| 60m | | Yara van Dee | 8.39 |
| 200m | | Yara van Dee | 27.83 CR |
| kogel_3 | | Yara van Dee | 11.72 CR |

16-3-2014 Spaarnwoude loop Velsen

| | | | |
|------|---|-------------------------|---------|
| d55 | | | |
| 30km | 2 | Jannet Vermeulen-Stulen | 2u39.54 |

23-3-2014 Mijlen van Zeist Zeist

| | | | |
|------|---|----------------------|---------|
| hsen | | | |
| 5em | 7 | Mark Broekman | 28.49 p |
| d40 | | | |
| 5em | 9 | Karen Vervoordeldonk | 41.56 p |

25-3-2014 WK Masters Boedapest (H.)

| | | | |
|------------|----|----------------|----------|
| h40 | | | |
| 60mhrd_100 | 5k | Lars Janssen | 8.93 |
| ver | 5k | Lars Janssen | 6.61 CR |
| hoog | 5k | Lars Janssen | 1.63 |
| kogel_7 | 5k | Lars Janssen | 10.22 |
| 1000m | 5k | Lars Janssen | 3.06.02 |
| vijfkamp | 4 | Lars Janssen | 3553 CR |
| ver | 4 | Lars Janssen | 6.39 |
| hink | 4 | Lars Janssen | 13.39 CR |
| 60mhrd_100 | | Lars Janssen | 8.98 |
| d40 | | | |
| 60m | s | Pascale Schure | 8.52 |
| 60m | hf | Pascale Schure | 8.52 |
| 200m | s | Pascale Schure | 27.96 CR |
| 200m | hf | Pascale Schure | 27.79 CR |

29-3-2014 Openingswedstrijd Veenendaal

| | | | |
|------|--|------------------|------------|
| hsen | | | |
| 100m | | Jeroen Witteveen | 11.59 -0,7 |
| 100m | | Dennis de Groot | 11.71 -0,7 |

door Peter Verburg

Mis je een uitslag?

Mail deze dan naar

peter.a.verburg@gmail.com



| | | | |
|-----------|--|------------------|---------|
| 200m | | Jeroen Witteveen | 23.62 |
| 200m | | Dennis de Groot | 23.68 |
| 400m | | Nadim van Minnen | 51.53 |
| kogelsl_7 | | Martijn Spaan | 23.90 p |

30-3-2014 Zandvoort Circuit Run Zandvoort

| | | | |
|------|------|----------------------|-------|
| h40 | | | |
| 12km | 3253 | Jeroen Sengers | 76.25 |
| 5km | 26 | Ruud van Suijdam | 19.40 |
| 5km | 84 | Dimitri Goudoussakis | 22.52 |
| dsen | | | |
| 12km | 17 | Marieke Gimbel | 56.42 |
| 12km | 303 | Manja Herrebrugh | 76.42 |

2-4-2014 Nk Cross ambtenaren Helmond

| | | | |
|-----|---|----------|-------|
| h60 | | | |
| 6km | 1 | Ad Buijs | 24.59 |
| 9km | 1 | Ad Buijs | 35.02 |

6-4-2014 Openingswedstrijd Alphen a/d Rijn

| | | | |
|------|--|----------------|-----------|
| hsen | | | |
| 150m | | Bas Jubels | 17.70 |
| 300m | | Bas Jubels | 37.69 |
| dsen | | | |
| 150m | | Lisa de Ruiter | 20.88 p |
| 800m | | Lisa de Ruiter | 2.24.19 p |

6-4-2014 Nescioloop Amsterdam

| | | | |
|------|----|----------------|-----------|
| h50 | | | |
| 15km | 13 | Jochem van Hal | 1u06.00 p |

6-4-2014 Spieren voor Spieren City Run Hilversum

| | | | |
|------|----|----------------------|---------|
| hsen | | | |
| 10km | 27 | Leon Graumans | 32.57 |
| 10km | 37 | Arjen van der Logt | 33.34 |
| 10km | 48 | Siem Uittenhout | 35.15 |
| 10km | 50 | Mark Broekman | 35.20 |
| 10km | 54 | Leonard Tersteeg | 35.39 |
| 10km | 62 | Marc Leijtens | 36.30 |
| 10km | 63 | Kasper Kerver | 36.34 p |
| h35 | | | |
| 10km | 57 | Jaap Vink | 35.50 |
| h40 | | | |
| 10km | 6 | Bernard te Boekhorst | 33.45 |

UITSLAGEN!

| | | | | | | | | |
|------------------|------------------------------------|--------------------|---------|------------------|-------------------------|--------------------------|---------|---|
| h50 | | | | hele | 328 | Walter Immerzeel | 3u28.48 | |
| 10km | 3 | Bert Kamphorst | 37.02 | h40 | | | | |
| d50m | | | | hele | 266 | Johan van Eijk | 3u22.59 | |
| 10km | 9 | Lorraine Ravestein | 36.56 | h45 | | | | |
| 10km | 28 | Ineke Deelen | 44.57 | hele | 228 | Wim Nieuwenhuijse | 3u24.24 | p |
| 10km | 29 | Inge van 't Veer | 47.16 | d35 | | | | |
| | | | | hele | 109 | Rixt Bode | 4u00.35 | p |
| 10-4-2014 | Baancompetitie | Amersfoort | | 13-4-2014 | Slingerwedstrijd | Amersfoort | | |
| h40 | | | | h50 | | | | |
| 3000m | Bernard te Boekhorst | 9.06.3 | | kogelst_6 | Carel van der Werf | 40.62 | CR | |
| | | | | gewicht_11 | Carel van der Werf | 12.98 | CR | |
| 12-4-2014 | Gooi- en Eemlandcircuit (1) | Amersfoort | | 13-4-2014 | 10 km Loop | Rotterdam | | |
| hsen | | | | hsen | | | | |
| 100m | Dennis de Groot | 11.28 | p | 10km | 12 | Ruben van Kooten Niekerk | 35.30 | |
| 150m | Jeroen Witteveen | 16.73 | p | | | | | |
| 150m | Nadim van Minnen | 16.86 | p | | | | | |
| 150m | Dennis de Groot | 16.90 | p | | | | | |
| 150m | Bas Land | 17.83 | | | | | | |
| 150m | Jeroen Eerden | 18.07 | p | | | | | |
| 300m | Nadim van Minnen | 35.87 | | | | | | |
| 300m | Jeroen Witteveen | 39.23 | p | | | | | |
| 800m | Leon Graumans | 2.06.22 | | | | | | |
| 800m | Siem Uittenhout | 2.08.31 | | | | | | |
| 400mhrd_91 | Bas Land | 57.44 | | | | | | |
| 400mhrd_91 | Jeroen Eerden | 60.21 | p | | | | | |
| kogel_7 | Martijn Spaan | 8.66 | | | | | | |
| kogel_7 | Peter Spanning | 9.75 | | | | | | |
| discus_2 | Martijn Spaan | 27.64 | p | | | | | |
| h35 | | | | | | | | |
| 5000m | Jaap Vink | 16.57.36 | | | | | | |
| h50 | | | | | | | | |
| kogel_6 | Carel van der Werf | 9.98 | | | | | | |
| discus_1,5 | Carel van der Werf | 33.95 | | | | | | |
| d50m | | | | | | | | |
| 100m | Kirsten Huijgen | 13.49 | 1,7 | | | | | |
| 300m | Lisa Rodenburg | 42.78 | p | | | | | |
| 300m | Mirthe Muilwijk | 51.82 | | | | | | |
| ver | Mirthe Muilwijk | 4.11 | 1,1 | | | | | |
| ver | Mirthe Muilwijk | 4.23 | 2,9 | | | | | |
| kogel_4 | Mirthe Muilwijk | 8.12 | | | | | | |
| speer_600 | Mirthe Muilwijk | 26.21 | | | | | | |
| ma | | | | | | | | |
| 800m | Wietske Brouwer | 2.42.10 | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 12-4-2014 | AD Mini Marathon | Rotterdam | | | | | | |
| d50m | | | | | | | | |
| 4,2km | 68 | Sanne van Essen | 21.17 | | | | | |
| hsen | | | | | | | | |
| hele | 539 | Jeroen Gresnigt | 3u29.00 | | | | | p |
| h35 | | | | | | | | |

17-4-2014 Runnersworld Baancircuit Oud-Beijerland

| | | | |
|-------|----------------------|--|-----------|
| hsen | | | |
| 3000m | Leon Graumans | | 8.40.37 |
| 3000m | Siem Uittenhout | | 9.35.43 p |
| h40 | | | |
| 3000m | Bernard te Boekhorst | | 8.56.45 |
| d5en | | | |
| 3000m | Marijke de Visser | | 9.35.63 |

19-4-2014 Vijfmorgenloop Sleenwijk

| | | | |
|------|---|------------------|-------|
| d5en | | | |
| 10km | 2 | Inge van 't Veer | 46.51 |

21-4-2014 Extreme Running Utrecht

| | | | |
|-----------|----|-------------------------|---------|
| hsen | | | |
| Extr. 12k | 19 | Jasja Vermeulen | 1u02.10 |
| d55 | | | |
| Extr. 12k | 4 | Jannet Vermeulen-Stulen | 1u01.09 |



Ron Agterberg

**DE
SCHARRELSLAGER** ©

Nachtegalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

Ontdek Zweden!

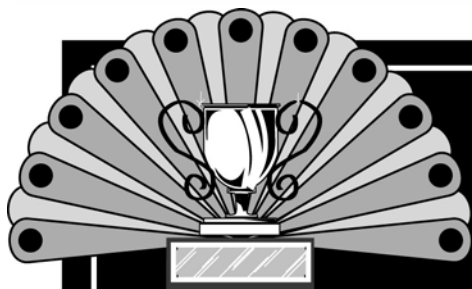
Bed&Breakfast Heimdallhuset

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

Phoenix-leden krijgen 10% korting!

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

Chris Daanen & Saskia van Onck
T: 0046-43350161



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW

SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

OVERZICHT TRAINERS

Sprint

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

Technisch

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

Midden- & Lange Afstand

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

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

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

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

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

Invaltrainers

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

Jeugd Differentiatie

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

| WAT | WAAR | HOE LAAT | DOOR WIE |
|------------------------|----------------------|-------------|--|
| Maandag | | | |
| Kinderen 5 t/m 7 jaar | Gymzaal Bangkokdreef | 15.15-16.00 | Aileen van Gemert en Kirsten de Meijer |
| Kinderen 8 t/m 10 jaar | Overvecht | 16.00-17.00 | Aileen van Gemert en Kirsten de Meijer |
| Pupillen C + mini's | Overvecht | 17.45-18.45 | Hadassa de Velde Harsenhorst en Merle Beernink |
| Pupillen B | Overvecht | 17.45-18.45 | Vera de Kok en Jorieke Beernink |
| Pupillen A 1e jaars | Overvecht | 17.30-18.45 | Lara Witte en Rebekka v/d Grift |
| Pupillen A 2e jaars | Overvecht | 17.30-18.45 | José van Dam en Joris Koenders |
| Juniores D | Overvecht | 17.30-19.00 | Patrick Wieser, Sibren v/d Berg en Kyra Pluimakers |
| Juniores C | Overvecht | 17.30-19.00 | Bas Jubels en Mariska Bun |
| Juniores B | Overvecht | 19.00-20.30 | Koen van Dorland |

Woensdag

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

Donderdag

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

Vrijdag

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

Zondag

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

Sporthal De Dreef, Drielenborchdreef 27, Utrecht
 Sporthal Galgenwaard, Herculesplein 341, Utrecht
 Atletiekbaan Overvecht, Franciscusdreef 4, Utrecht
 Atletiekbaan Maarschalkerweerd, Mytylweg 79, Utrecht
 Gymzaal Bangkokdreef, Bangkokdreef 2, Utrecht
 Sportzaal De Speler, Thorbeckelaan 18C, Utrecht

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

SPRINT / TECHNISCH

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

MIDDEN- & LANGE AFSTAND

| | | | | |
|-----------|---|---|--------------|---------------------------|
| Maandag | zaaltraining | Stedelijk Gymnasium | 19:30-21:00 | Henny Meijvis |
| Dinsdag | bostraining | Panbos Zeist | 19:30-21:00 | Joost Borm |
| | | (april en september | 19:00-20:30) | |
| Woensdag | NB verzamelen 19:00 | (april en september 18:30) op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys | | |
| | parktraining Lombok | Park Oog in Al | 19:30-21:00 | Herman Lenferink |
| Donderdag | NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117 | | | |
| | baantraining | Maarschalkerweerd | 19:00-21:00 | Joost Borm, Henny Meijvis |
| | NB Zorg bij baantrainingen dat je 15 minuten ingelopen hebt, zodat je om 19:00 aan de oefeningen kunt beginnen. | | | |

RECREATIEF

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

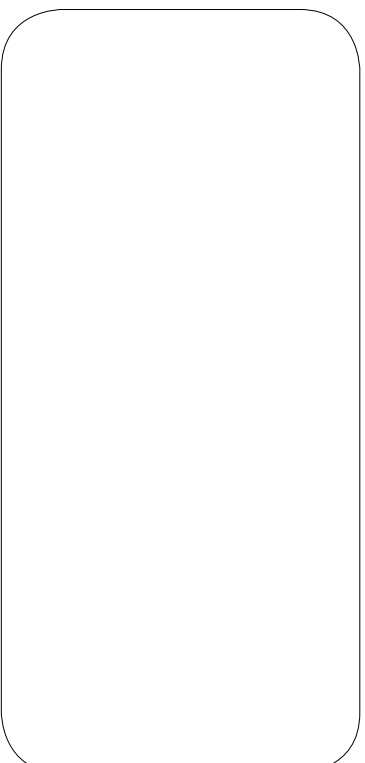


TPG Post

Port betaald

Port payé

Pays-Bas



afzender:

F.T. Gerlach

Hennepstraat 10

3572TS Utrecht