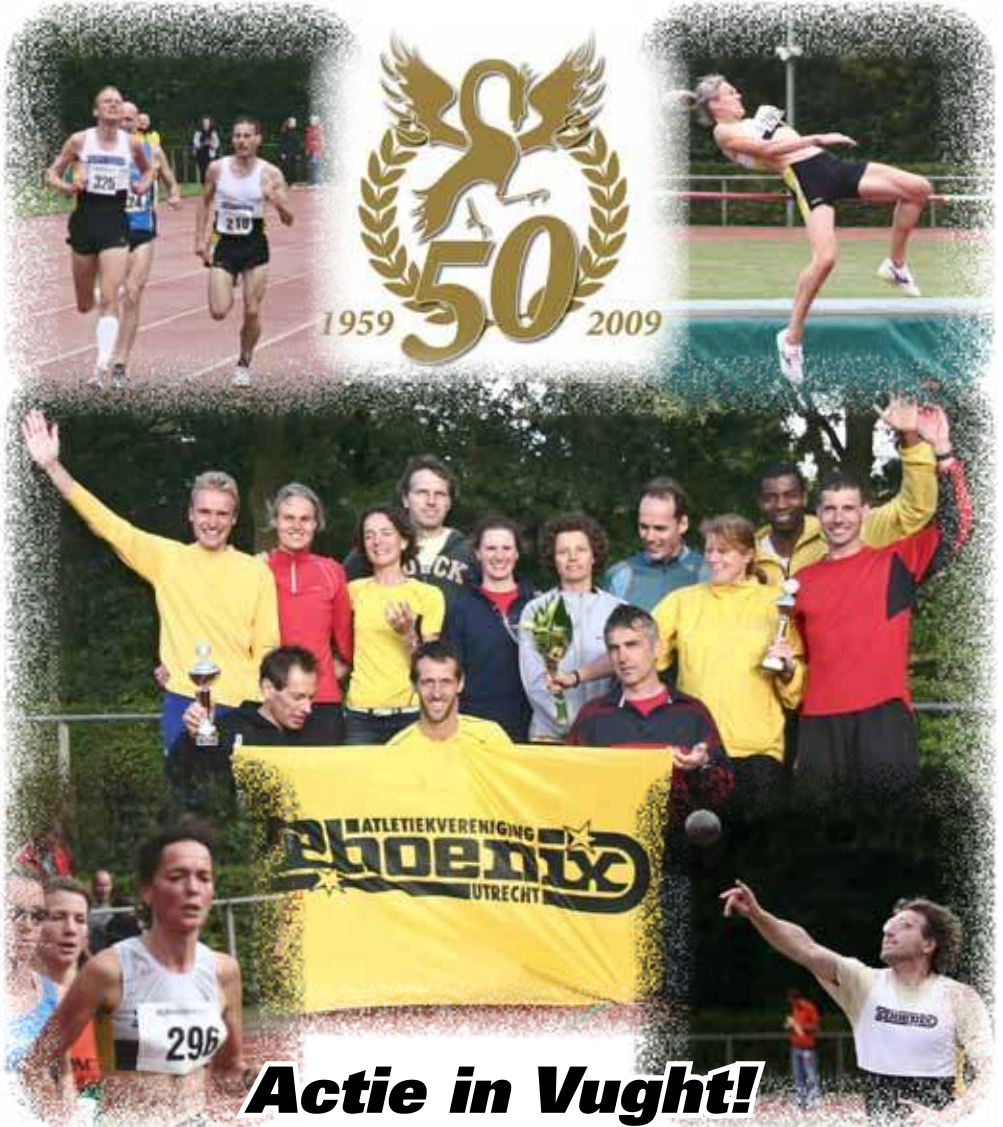


't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



Actie in Vught!

BESTUUR	Voorzitter : Edwin van den Berg 06-13156572 <voorzitter@avphoenix.nl>
	Secretaris : Marijke Dijkstra 06-38223859 <secretaris@avphoenix.nl>
	Penningmeester : Jaap van der Meer 06-19174774 <penningmeester@avphoenix.nl>
	Algemeen : Maikel Waardenburg 06-26850598 <bestuur@avphoenix.nl>
	Jeugd : Jannet Vermeulen 030-6665200 <bestuur@avphoenix.nl>
	Recreanten : Hanz van de Pol 030-2318822 <bestuur@avphoenix.nl>
	Verenigingsmanager : Ad Breedijk <manager@avphoenix.nl>
COMMISSIES	Colours of Athletics : Ineke Deelen 06-12331444 <ineke_deelen@hotmail.com>
CWT	: Lia Wijnberger 030-2129788 <cwt@avphoenix.nl>
	Juniorencommissie : <junioren@avphoenix.nl>
	Lustrumcie : Paul Kommeren 030-2369004 <reiziger20@yahoo.com>
	Materiaal : Peter Verburg 0346-573717 <tc@avphoenix.nl>
	Oudercommissie : Herma Wouters 030-2730990 <hermawouters@telfort.nl>
	PR-commissie : vacant <prcommissie@avphoenix.nl>
	Recreantecoördinator : Bart Broex 030-2723905 <recreantinfo@avphoenix.nl>
	Studentencommissie : Bas Jubels 06-14631616 <studentencie@avphoenix.nl>
	Technische commissie : Edwin Marquart 06-24261181 <tc@avphoenix.nl>
	Trainingscoördinator Senioren : Paul Kommeren 030-2369004 <reiziger20@yahoo.com>
	Trainerscoördinator Jgd Beleid : Jannet Vermeulen 030-6665200 <de.mare@tiscali.nl>
	Trainerscoördinator Jgd Uitvoering : vacant
	Vertrouwenspersoon : Ernestine Elkenbracht 030-2369690 <elk@xs4all.nl>
	Vrijwilligerscoördinator : Ad Breedijk 075-6700472 <a.breedijk1@chello.nl>
	Websitecic : Michel Reij 030-2211808 <michel.reij@gmail.com>
	WOC : Govert van Eeten 030-2965539 <woc@avphoenix.nl>
SECRETARIAAT	Marijke Dijkstra, Cambridgelaan 597, 3584 DL Utrecht, 06-38223859 (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)
WEDSTRIJD- INSCHRIJVING	Esther Waj, 06-21943298, wsuit@avphoenix.nl. Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl. De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening 3321733 t.n.v. AV Phoenix, Utrecht te worden overgemaakt.
WEDSTRIJDLICENTIE	Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 19,20, junioren EUR 12,00 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.
UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN CLUBKLEDING	Peter Verburg 0346-573717 <peter.a.verburg@gmail.com> Recreanten: Bart Broex 030-2723905 Wedstrijd: Marijke Dijkstra 06-38223859 Alle clubkleding via Starshoe te Zeist (zie advertentie elders in clubblad)
MASSEURS	Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan Maaike, Judith en Hanz klaar in het Paviljoen van de SVDU op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor Maaike Baudoin, Judith Veldman en Hanz van de Pol kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassage030@gmail.com>
FYSIO	Iedere donderdagavond is Marjet Hengeveld als fysiotherapeute aanwezig op atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in het paviljoen. Je kunt ook mailen naar marjet@triastotaal.nl of bellen via via 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61, tel 030-2660662
LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE	Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)
	Per kwartaal Machtiging Acceptgiro U-pas
	Pupillen EUR 33,00 EUR 35,50 gratis
	Junioren CD EUR 33,00 EUR 35,50 gratis
	Senioren /Jun AB EUR 42,00 EUR 44,50 EUR 21,00
	Studenten EUR 32,00 (op vertoon van kopie lidmaatschap Olympus; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart)
	Bij blessures, zwangerschap e.d. bedraagt de contributie EUR 7,50 (zelf aangeven bij de ledenadministratie). 50 % korting bij U-pas vanaf 17 jaar en vanaf elk derde gezinslid. Opzegging van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk plaatsvinden, de contributie van het lopend kwartaal blijft daarbij volledig verschuldigd.

't Phoentje**Een uitgave van:**

A.V. Phoenix Utrecht
verschijnt 8x per jaar
oplage: 550

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

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

Redactie-adres

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

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

PR-commissie,
Willem Michielsen
06-44682621
prcommissie@avphoenix.nl

Ledenadministratie

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

Coverfoto

De mastersploegen zijn in
Vught bij de competitiefinale
nummer 2 van Nederland
geworden!

Herfstgevoel?

Aan alles merk je in oktober al dat er een periode van rust aankomt, zeker als je buiten goed om je heen kijkt. Maar op een of andere manier weet Phoenix zich daar aan te onttrekken, misschien niet de hele maand maar toch in ieder geval tot aan de derde zondag in oktober. En dan vooral de mensen van de CWT, die in al hun enthousiasme ieder jaar weer heel veel mensen bereid vinden om de meest vreemde klussen uit te voeren, van het neerzetten van een mascotte tot het omhooghouden van een bord (dat voor al die deelnemers best goed leesbaar is, zodat ze weten waar ze naartoe moeten voor finish of volgende ronde) of massa's hekken en pilonnen neer te zetten. Of proberen ze gewoon zo lang mogelijk een zomers gevoel vast te houden?

Dan word je als deelnemer of vrijwilliger wel steeds beloofd op de derde zondag in oktober, ik kan me sinds mijn lidmaatschap niet herinneren dat er een druppel regen is geweest en geen enkele streep zonlicht. Het was ook nu weer een groot feest, al die gele shirts op de Maliebaan. Na de Maliebaanloop wordt het op organisatiegebied dan wel even een stuk rustiger, op wedstrijdgebied zeker niet. Iedereen is druk bezig met voorbereidingen voor het indoorseizoen, of kiest juist ervoor om zoveel mogelijk buitenlucht in te ademen en trekt massaal naar wei en bos voor een dosis zand en modder.

Er is voldoende mogelijkheid om jouw herfstgevoel een passende invulling te geven, misschien kom ik je dan wel tegen in Baarn, 's-Heerenberg, of misschien wel vlakbij bij de Chocolademelkloop in Bilthoven? Hoe dan ook, maak er wat van dit najaar!

Bart Broex

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

Vrijdag 27 november 2009

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

Baan

Wat gebeurt er toch ontzettend veel in een brede vereniging als Phoenix. In de afgelopen 2 maanden was er vrijwel elk weekend wel een evenement (of meerdere!) waaraan Phoenix-atleten deelnamen of waarbij Phoenix als organisator optrad. In september hadden we nog de staart van het baanseizoen. De Mannen competitieploeg kon dit jaar nog geen promotie afdwingen in de finale, maar ik hoorde al over volgend jaar praten.

De Masters competitieploegen bij de mannen en de vrouwen deden het uitstekend door in de landelijke finale beide als 2e te eindigen. Gefeliciteerd! Als afsluiting van het baanseizoen wordt elk jaar in Amstelveen het NK estafette gehouden. Waar in andere jaren wel eens ploegen van pupillen tot masters deelnamen was de deelname van Phoenix dit jaar beperkt tot slechts 2 seniorennummers. In 2010 zullen wij dit evenement nadrukkelijker promoten. Niet alleen is het leuk en gezellig, op diverse onderdelen is Phoenix ook in staat om mee te doen voor de prijzen.

Clubkampioenschappen

De afsluiting van het baanseizoen zijn traditioneel de clubkampioenschappen. De organisatie had in het kader van het jubileum groots uitgepakt. Meest opvallend waren de twee opblaasbare stormbanen, gevaartes van zo'n 150 kg, die met de nodige mankracht op zijn plek moesten worden gelegd en waar de hele dag druk gebruik van is gemaakt. De deelnemers hadden de keuze uit een mix van serieuze en ludieke nummers. Wat te denken van zaklopen, sloopslingeren, hordenkruipen en 400m step?

Het actieve gedeelte van de dag werd besloten met de al niet meer weg te denken familie-estafette, waarbij in 1 ronde de lopers als hindernissen tegenkwamen: fietsbanden waar je doorheen moest, de stormbaan, zwembadjes en banken. Een pollepel en een hesje dienden als estafettestokjes en dat was heel handig, want daarmee kon de laatste loper ook nog een balletje meenemen naar de finish.

De dag eindigde met pannenkoeken en barbecue. Jammer genoeg zat het weer niet echt mee, maar de pret is er niet minder om geweest.

Weg

In dit jubileumjaar waarin Phoenix 50 jaar bestaat zijn er nog andere jubilea te vieren. Zo vierde de Berekuilloop het 20-jarig jubileum. Voor de gelegenheid waren er mooie T-shirts voor de deelnemers en gebak na afloop.



Veel Phoenix-atleten, wedstrijdlopers en recreanten, luisterden deze speciale editie op met hun aanwezigheid. Een mooie hommage aan Frits en Frank die dit al vanaf aanvang organiseren.

Of de Singelloop ook toe was aan een jubileum is mij niet bekend. De loop dateert van 1925, is al diverse keren ter ziele gegaan, maar staat sinds kort weer nadrukkelijk op de kaart.

De wedstrijd is van internationaal kaliber, met in totaal zo'n 6000 deelnemers aan dit massa-evenement. Uiteraard trof ik hier ook vele deelnemers van Phoenix, zowel wedstrijdlopers als recreant. Opvallend was de deelname van Utrechtse burgervader Aleid Wolfsen. Klaargestoomd door onze eigen Hanz wist hij de 10km in een keurig tempo te volbrengen.

Maliebaan

De Maliebaanloop was wél toe aan een jubileum. Phoenix heeft altijd iets met de Maliebaan gehad; er is in het (inmiddels verre) verleden vaak op getraind, zeker als bij sneeuwval de buizen van de stadsverwarming daar snel de paden weer beloopbaar maakten. Bij het 25-jarig bestaan van Phoenix zijn we destijds begonnen met als hoofdnummer de Mijl, de Maliebaan heen en weer. Mijlen op de weg waren in die tijd populair. Het waren de topjaren van 'milers' als Sebastian Coe, wiens gestileerde beeltenis jarenlang de voorkant van het clubblad heeft gesierd.

In de loop der jaren is de 10km uitgegroeid tot het hoofdnummer, maar het was erg leuk om in deze jubileumeditie weer eens een Mijl te zien. Wordt vervolgd? De organisatie heeft er een prachtig festijn van weten te maken, ondanks dat enkele dagen van tevoren bekend werd dat voor het eerst in 25 jaar treinen tijdens het evenement zouden gaan rijden. Dat heeft vele hoofdbreken gekost. Dit jaar was voor het eerst de geslaagde 1k Runaway voor de kids, en

verder was er een vrijwel maximaal aantal deelnemers. De organisatie denkt al aan uitbreiding... *Pet'je af!*

En dat is ook de naam van de stichting die door de Maliebaanloop ondersteund wordt, en die voor veel kinderen deuren opent die anders gesloten zouden blijven. Door de enorme deelname kon deze stichting een cheque van 1.000 euro ontvangen!

Maatschappelijke betrokkenheid is de belangrijkste reden waarom Phoenix in mei de Tolerantieprijs heeft gewonnen. Verderop in dit Phoentje lees je de leuke ideeën die de CoA commissie heeft ontwikkeld voor de besteding van de prijs. Heb jij een goed idee? Laat het ons weten, misschien groeit jouw idee uit tot een echt project!

Jubileum

Het jubileumjaar is nog niet ten einde, en binnenkort komt het laatste grote evenement in zicht. Op zaterdag 21 november vindt het Jubileumfeest plaats. In de stijl van ons geboortjaar 1959 heeft de organisatie een spetterend feest aangekondigd, door en voor eigen leden. Haal 'grease' en petticoat uit de kast en vier 50 jaar Phoenix met elkaar!

Tenslotte gaat het 'gewone' bestuurs- en verenigingsleven ook maar weer door: op vrijdag 11 december vindt de ALV plaats, met als belangrijkste punten het vernieuwde Jeugd-beleidsplan, het Topsportplan en de laatste ontwikkelingen rond de verplaatsing van Maarschalkerweerd in 2011.

Iedereen heel veel succes gewenst in het komende winterseizoen met crosen, wegwedstrijden en wellicht later de indoorwedstrijden. Train ze!

Edwin van den Berg

Opvolger gezocht

Na bijna 4 jaar heb ik het bestuur verlaten en daarmee ontstaat een vacature voor de functie van secretaris. Ik heb altijd met veel plezier meegedacht in het bestuur, discussies gevoerd en activiteiten georganiseerd. Door de bestuursfunctie was ik helemaal op de hoogte van alles wat er zich binnen de vereniging afspeelde. Je ziet dan van dichtbij dat het succes van Phoenix volledig te danken is aan de inzet van al die enthousiaste vrijwilligers! Maar het leukste aan een bestuursfunctie is dat je jezelf blijft ontwikkelen, uitdagingen tegenkomt en heel veel mensen leert kennen. Lijkt het jou leuk om deel uit te maken van een ambitieus bestuur dat aan de vooravond staat van de invoering van een nieuw bestuursbeleidsplan, nieuw jeugd-beleidsplan én topsportplan? Neem dan contact op met mij (secretaris@avphoenix.nl, 06-38223859) of Edwin van den Berg (voorzitter@avphoenix.nl, 030-6775841)

Wat doet een secretaris:

- Notuleren en bijwonen bestuursvergaderingen (1x per 5 weken)
- Notuleren en organisatie van de Algemene Ledenvergadering (1x per jaar)
- Coördinatie van jaarverslag, commissievergadering, grote clubactie, kaderbeker, kaderuitje, thema-avond, kerstkaart en de Nieuwjaarsborrel
- In- en externe communicatie, naar de leden over de bezigheden van het bestuur (Phoentje, mailing website), post verspreiden en versturen (intern en extern)
- Meedenken en helpen bij de uitvoering van het bestuursbeleidsplan
- Alles waar je interesse naar uitgaat en wat je leuk vindt om op te pakken

Wat vragen wij:

- Een tijdsinvestering van gemiddeld 4-6 uur per week
- Goede communicatieve vaardigheden
- Enthousiasme

Marijke Dijkstra - Secretaris

November 2009

zo	8	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
ma	9	Junioren: Schaatsen ipv trainen	zie juniorencommissie
za	21	Kaderuitje	Daalseweg 148 (vlakbij baan Overvecht)
za	21	v.a. 18 uur juniorenactiviteit	zie juniorencommissie
za	21	JUBILEUMFEEST LUSTRUM AV PHOENIX	Daalseweg 148 (vlakbij baan Overvecht)
do	26	Studentenborrel	zie studentenhyve
vr	27	Kopijsluiting 't Phoentje	clubblad@avphoenix.nl
za	28	1e wedstr. jeugdcrosscompetitie	Clytoneus Woerden

December 2009

vr	4	50e VERJAARDAG AV PHOENIX	
vr	11	Algemene Ledenvergadering	Paviljoen Maarschalkerweerd
za	12	Spelletjesmiddag met Hanz' erwtensoep	Paviljoen Maarschalkerweerd
zo	13	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
do	17	Kerstviering Junioren	zie juniorencommissie

Januari 2010

za	2	Jeugdindoor	Atletiekhal Galgenwaard
do	7	Nieuwjaarsreceptie	Paviljoen Maarschalkerweerd
za	9	2e wedstr. jeugdcrosscompetitie	Altis Amersfoort
za	9 - 10	Weekend Egmond (zondag: Halve v. Egmond)	Egmond aan Zee
zo	10	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
vr	22	Avondindoor sen/jun/mas	Atletiekhal Galgenwaard

Nieuwe leden

Mathilde van Bergen	jeugd	barnsteen@hetnet.nl
Richard Bosman	recreant	richard.bosman@kpnmail.nl
Frank van Boven	recreant	frank@cenotaph.nl
Matthijs Bukman	jeugd	bukman@unet.nl
Nerea Campillo Llamazares	jeugd	luisyana@versatel.nl
Brun Conradi	recreant	lauwerecht129@ziggo.nl
Julia Crommentuijn	jeugd	leon.crommentuijn@gmail.com
Hai Donders	jeugd	kirshan@hetnet.nl
Merij Folgerts	jeugd	moonbrocken@planet.nl
Michiel de Graaff	jeugd	smvandort@gmail.com
Jik Hagoort	jeugd	ambach@wxs.nl
Hendrikjan Heijerman	MLA	hendrikjan_h@hotmail.com
Kika Hoogstra	jeugd	winkijol@versatel.nl
Walter Immerzeel	MLA	w.immerzeel@futurewater.nl
Ok de Kieft	jeugd	metname@zonnet.nl
Jasmijn van Koningsbruggen	jeugd	jassiemijnx@live.com
Merel Krulder	sprint/technisch	merelkrulder@hotmail.com
Sil Leenders	jeugd	annemieke.leeuwangh@online.nl
Dunia Majdub	jeugd	christineboonstra@hotmail.com
Jules Mallens	jeugd	lindy.faaij@online.nl
Karen van Manen	recreant	karenvm@gmail.com
Timo Nuijten	jeugd	irmavaneijndthoven@hotmail.com
Ole Stam	jeugd	stamfalke@casema.nl
Raymond van der Vlist	recreant	acemail@ziggo.nl
Patrick Witte	MLA	pjotr_16@hotmail.com

Wedstrijd- & trimloopkalender

november en december 2009 door Esther Waij

Crosswedstrijden

08-11	Kaatsheuvel	Maresiacross
08-11	Zeeland	Heuvelrugcross
15-11	Oosterhout	Scorpiocross
21-11	Wageningen	BVC editie Wageningen
21 & 22-11	Tilburg	Warandeloop
22-11	Baarn	Wintercup I
29-11	Eindhoven	Karpencross
06-12	Zeist	Panboscross
13-12	Baarn	Wintercup II
13-12	's-Hertogenbosch	Engelenmeercross
13-12	Baarle Nassau	Enclavecross
13-12	Deurne	Zandboscross
20-12	Reusel	l'Avant Sylvestre Cross
20-12	Waalwijk	Lidocross

Wegwedstrijden

01-11	Mijdrecht	Zilveren turfloop (5/10/10EM)
07-11	Woudrichem	Vestingstad Run (6/11/21,1)
08-11	Zoetermeer	Dotterbloemloop (5/10/15)
14-11	Monster	Halve marathon (ook 5,5/11,3)
15-11	Nijmegen	Zevenheuvelenloop (15)
28-11	Ede	Horaloop (5/10/10 EM)
06-12	's-Heerenberg	Montferland Run (7,5/15)
06-12	Amsterdam	Stadionloop (5/10)

Trimlopen*

08-11	Utrecht	Berekuilloop
14-11	Houten	Vlinderloop
14-11	Woerden	Cromwijkloop
15-11	Utrecht	Wim Damen 7-loop
28-11	Bunschoten	Sint Nicolaasloop
29-11	Aalsmeer	Ringvaartloop
29-11	Maarsseveen	VIB-loop / Hazen voor Pasen
12-12	Houten	Vlinderloop
13-12	Utrecht	Berekuilloop
13-12	Krommenie	Lycurgus Run
19-12	Linschoten	Linschotenloop
20-12	Bergen op Zoom	Kievitloop

Jeugd

07-11	Utrecht	Hellas Herfstindoor
14-11	Amsterdam	Indoorwedstrijd CD-junioren
28-11	Woerden	1e wedstrijd crosscompetitie
12-12	Utrecht	Hellas Kerstboommeerkampen
31-12	Soest	Sylvestercross



* zie ook bij wegwedstrijden

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

november

- 1 Knud Boucher (46)
- 1 Sam van Os (10)
- 3 Arjan van Etten (34)
- 3 Quintijn Spoor (17)
- 3 Fatoumata Bah (9)
- 3 Judith Kok (10)
- 4 Michiel Mooibroek (35)
- 4 Sander Kapinga (31)
- 5 Anne Kool (59)
- 5 Basten Gerbrands (10)
- 5 Nina van Eijk (12)
- 6 Chris Daanen (50)
- 6 Milou Francisca (12)
- 6 Ramon van Dijk (34)
- 9 Kiki Kamphorst (17)
- 10 Safae el Madkouri (9)
- 11 Carola Wermer-van Dijk (45)
- 11 Arjan Pathmamanoharan (36)
- 11 Lorraine Ravestein (23)
- 12 Nanne Langhout (14)
- 14 Maartje Hilte (29)
- 16 Amke van de Water (16)
- 16 Mark Hoek (37)
- 17 Marie Boot (11)
- 18 Anneke Ossendrijver (36)
- 18 Sjoerd Pater (32)
- 18 Maikel Waardenburg (29)
- 18 Tosca Ceder (7)
- 19 Merle Beernink (14)
- 19 Daniël Godefrooij (22)
- 20 Jeroen Peters (42)
- 20 Jesse Kayser (27)
- 21 Joris Meesters (23)
- 22 Werner Halter (35)
- 23 Patricia Briennesse (42)
- 23 Maj Grootendorst (9)
- 23 Roland Boontje (24)
- 23 Elize Berg (27)
- 24 Pascale Schure (36)
- 25 Jannet Vermeulen (54)
- 26 Carel van der Werf (46)
- 26 Mieke Balde (39)
- 27 Fatima-Zahra Boutayeb (13)
- 28 Aysenur Sari (10)
- 28 Simon van Teutem (12)
- 28 Daniel Derksen (16)
- 29 Jaap Vink (33)
- 29 Jetze van der Pol (13)

december

- 1 Jort Brandenburg (12)
- 2 Govert van Eeten (34)
- 4 A.V. Phoenix (50)
- 5 Veerle Peeters (15)
- 6 Feico Boersma (40)
- 7 Hans de Caluwe (65)
- 7 Gerrieke Grootemarsink (23)
- 7 Femke Wessels (12)
- 8 Lara Witte (15)
- 8 Paul Kommeren (48)
- 9 Martinus Maas (10)
- 10 Bo Denz (10)
- 11 Lisa Algra (14)
- 12 Heleen Zweerus (15)
- 13 Saskia van Vugt (27)
- 14 Jan Groenendijk (53)
- 15 Joos Maes (38)
- 15 Wim van Teutem (58)
- 16 Paul Habes (51)
- 17 Frits Gerlach (67)
- 17 Erwin Loots (35)
- 17 Floor Roos (24)
- 17 Dennis van Doorn (37)
- 18 Roon Bakels (52)
- 20 Fatima Guellai (9)
- 20 Floortje van der Teems (9)
- 21 Hiwad Rashad (15)
- 22 Ruben Korsten (17)
- 23 Kees de Jong (48)
- 23 Dorien van der Schot (25)
- 23 Safi Their (12)
- 24 Valentina van Drooge (11)
- 24 Veerle Jansen (13)
- 25 Michiel Koch (13)
- 25 Alexander van der Grift (15)
- 26 Astrid Eijkelenboom (25)
- 27 Yara de Weerd (11)
- 27 Ilse van den Konink (31)
- 28 Marco Antonietti (55)
- 28 Madelon Leenheer (9)
- 28 Maaike Groenendijk (22)
- 28 Eva Leussink (11)
- 29 Roelie Schrijnders (27)
- 29 Jamie Jansen (10)
- 29 Hannah Jansen (10)
- 30 Cor Rebergen (45)
- 30 Fenna Albrecht (11)
- 31 Rosa Berman (11)

1959

enkele gedenkwaardige momenten
van dat jaar op een rij



16-02 Geboortedag John McEnroe, Amerikaans tennisser.

16-02 Fidel Castro wordt premier van Cuba na afzetting van president Fulgencio Batista op 1 januari.



09-03 Barbie, een modieuze pop, wordt geïntroduceerd door Ruth Handler van de Amerikaanse speelgoedfabrikant Mattel.

31-03 De 14e Dalai Lama, Tenzin Gyatso krijgt, vanwege de bezetting van Tibet door China, politiek asiel in India.



04-05 De Grammy Awards worden voor het eerst uitgereikt. Perry Como en Ella Fitzgerald winnen.

17-07 Sterfdag Billie Holiday. Eleonora Fagan Gough, Amerikaans jazz- en blueszangeres



10-11 In Londen wordt de Nederlandse Corine Rottschäfer gekozen tot miss World.

01-12 Het Antarctisch Verdrag wordt ondertekend. Alle territoriale aanspraken worden opgeschort in het belang van de internationale wetenschappelijke samenwerking.



04-12 Oprichting Atletiekvereniging Phoenix



Wedstrijdlicenties 2010

Alle wedstrijdlicenties worden voor het komende jaar automatisch verlengd.

Als je geen wedstrijdlicentie meer wilt, laat dit dan vóór 28 november 2009 weten aan: ledenadministratie@avphoenix.nl of per post aan Ledenadministratie AV Phoenix, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarssen.

De kosten voor de wedstrijdlicentie voor junioren/senioren en de contributie over het vierde kwartaal zullen begin december afgeschreven worden van je rekening. De kosten voor de wedstrijdlicentie voor 2009 waren EUR 19,20 voor senioren en EUR 12,00 voor junioren. Voor 2010 zijn de bedragen nu nog niet bekend, maar ze zullen waarschijnlijk iets hoger liggen.

Patricia Briennesse
Ledenadministratie

Kleding Kwijt?

Als agendabeheerder en ass. beheerder van het paviljoen van de S.V.D.U. op Maarschalkerweerd vraag ik jullie aandacht voor het volgende.

De achtergebleven hoeveelheid kleding aan de kapstok van ons paviljoen groeit weer aardig aan. Omstreeks 15 november 2009 zullen wij alle kleding naar de secretariaat ruimte verplaatsen.

Wij staan verder niet voor in voor het kwijtraken van kleding en andere eigendommen.

Dus ben je kleding kwijt kijk voor die tijd even in ons paviljoen

Jan Visch
S.V.D.U.

Deadline Phoentje 9

Wegens een bijzondere verschijningsdatum kunnen we geen inzendingen meer accepteren na de komende deadline van **27 november 2009**. Alles wat je aan het Phoentje wil toevertrouwen, moet die dag binnengekomen zijn om geplaatst te kunnen worden

De redactie

We willen je de zon leren voelen.
Laten horen hoe een vogel fluit.
Hoe water je kan verkoelen.
Hoe heerlijk een bloem ruikt.

Draai je om.
Kijk naar wat je ziet.
Fantaseer over de sterren.
Ontdek de wereld en geniet!

Matthijs van Leur & Arien Bosch
Modelief
Valkenhoef 4, 3831 TW Leusden
033-4325342

Wij hebben er
een prachtig metje bij!

Suze
Marie Anne

15 oktober 2009
N.L.4 uur - 3785 gram - 53 cm

Stichting ETU zoekt versterking

De Stichting ETU (Elektronische Tijdwaarneming en afstandmeting Utrecht) bestaat uit 15 vrijwilligers die zich tijdens atletiekwedstrijden bezighouden met elektronische tijdwaarneming en het opmeten van afstanden van onder andere speer, discus en ver met speciale afstandsmeters. Door een jarenlange ervaring en professionele benadering heeft de ETU zich ontwikkeld tot een toonaangevende groep van vrijwilligers in de Nederlandse atletiekwereld.

Zo levert de ETU haar diensten aan bijna alle wedstrijden van het Nationaal Baancircuit en bijna alle Nederlandse kampioenschappen. Zowel met het afstandmeten als met de tijdwaarneming zijn wij in het hele land te vinden tijdens diverse atletiekevenementen. Op jaarbasis zijn wij bij ruim 80 evenementen vertegenwoordigd. De ETU beschikt over 2 hoogwaardige tijdwaarnemingsystemen en als enige in Nederland over 2 laser afstandmeters.

Door de grote groei in het aantal aanvragen van wedstrijdorganisatoren, zijn wij op zoek naar medewerkers die ons enthousiaste team komen versterken.

Wat zoeken wij:

- Enthousiaste, nauwkeurige vrijwilligers die enkele dagen beschikbaar zijn, in winter- en zomerseizoen.
- Niet bang zijn om met een computer te werken.
- Affiniteit met atletiek en sport in het algemeen is heel prettig.
- Rijbewijs is heel prettig maar geen voorwaarde. Hetzelfde geldt voor een auto.

Wat bieden wij:

- Een leuke groep collega's.
- Bij tal van wedstrijden zit je op de eerste rij, zowel nationaal als lokaal.
- Onkosten en dagvergoeding.
- Uniforme polo met onze naam.



Misschien wil je eerst eens kijken wat elektronische tijdwaarneming en afstandmeting nu precies inhoudt. Als je wilt, kun je daarom eens een dagje vrijblijvend meedraaien. Op basis van die ervaring kun je besluiten of je mee wilt doen of niet.

Wil je meer informatie over de ETU?

Stuur een mail naar info@etutrecht.nl, kijk op onze website www.etutrecht.nl of neem contact met ons op 030-6373347 / 06- 17353644.

Maar je kunt ook bellen met de Phoenixleden in ons team:

- | | |
|---|--------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Ruud Kamp | 030-2893529 |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bart Broex | 030-2723905 |
| <input checked="" type="checkbox"/> Rob Rolvink | 030-2735367. |

Ook kan je een keer langs komen op een van de evenementen waar wij de tijdwaarneming en of afstandmeting verzorgen en spreek ons gerust aan. Meer informatie kun je ook vinden op www.etutrecht.nl.

*Namens de vrijwilligers van de ETU,
Hans Agterberg*



Hallo Junioren en Pupillen,

Het is weer tijd voor het nieuwe seizoen, waarin we allemaal een categorie ouder worden, andere trainers krijgen en weer nieuwe dingen gaan leren. Maar voor we aan het nieuwe seizoen beginnen kijken we ook nog even terug op de clubkampioenschappen waar een aantal van jullie clubkampioen 2009 zijn geworden, en natuurlijk op het geweldige Anubiskamp, waar jullie met heel veel bij waren. Lees de stukjes, bekijk de foto's en denk nog even terug aan hoe leuk het was. En kijk daarna bij welke categorie je volgend seizoen hoort, welke trainers je krijgt en verheug je alvast op de wedstrijden die komen gaan. Ik heb er alweer heel veel zin in! Jullie ook?

Lustrumfeest

Op zaterdagavond 21 November wordt het grote lustrumfeest gehouden. Zoals jullie allemaal weten bestaat Phoenix dit jaar 50 jaar, en hebben we het hele jaar al hele leuke en gezellige activiteiten gehad. Op 21 November wordt daar nog eens een geweldig feest aan toegevoegd! Dus zet de datum vast in je agenda, of in die van papa of mama en zorg dat je erbij bent!

Het Thema is 1959. Dat is het jaar waarin Phoenix is opgericht. En ook het jaar dat Barbie voor het eerst uitkwam! De avond begint om 18.00 uur voor alle pupillen en D junioren. Er kan gezellig gefeest worden en er worden spelletjes gedaan. De avond is voor jullie om 20.00 uur afgelopen.

Voor de C junioren en ouder begint het feest dan pas, want die zijn vanaf 20.00 uur welkom. Kom in je mooiste outfit en maak er met z'n allen een geweldig feest van! Het feest wordt gehouden op de Daalseweg 148. Houd de datum vrij en bedenk vast wat je aantrekt. Een uitnodiging voor het feest volgt nog!

Veranderingen per 1 november

In de atletiek gaat de jeugd per 1 november naar een nieuwe leeftijdsgroep. Dat betekent dat veel jeugdleden vanaf 1 november bij andere trainers gaan trainen. Bovendien gaan we vanaf die datum trainen volgens het winterschema, met andere aanvangstijden en andere locaties. Door de verschuivingen komt er bij de jongste pupillengroepen weer ruimte. Zij mogen dus gerust een vriendje of vriendinnetje meebrengen!

Categorie-indeling van 1 november 2009 t/m 31 oktober 2010

Geboren in 2002 of later:	C-pupil of mini
Geboren in 2001:	B-pupil
Geboren in 2000:	A-pupil 1e jaars
Geboren in 1999:	A-pupil 2e jaars
Geboren in 1998:	D-junior 1e jaars
Geboren in 1997:	D-junior 2e jaars
Geboren in 1995/1996:	C-junior
Geboren in 1993/1994:	B-junior
Geboren in 1991/1992:	A-junior

Tijden en locaties basis-wintertrainingen

Maandagavond

Alle Pupillen	17.15-18.30	Sporthal De Dreef
Jun. D en C	17.30-19.00	Atletiekbaan Overvecht
Junioren B	19.00-20.30	Atletiekbaan Overvecht

Donderdagavond

Alle Pupillen	17.30-18.30	Sporthal Galgenwaard
Junioren D	18.30-20.00	Sporthal Galgenwaard
Junioren C *	18.30-20.00	Sporthal Galgenwaard
17.45-19.00		Atletiekbaan Maarschalkerweerd
Junioren B *	18.30-20.00	Sporthal Galgenwaard
18.45-20.15		Atletiekbaan Maarschalkerweerd

* De junioren C en B mogen kiezen of zij op donderdagavond binnen of buiten gaan trainen. Eens gekozen blijft echter gekozen. Eenmaal binnen trainen betekent dus het hele seizoen op donderdagavond binnen trainen.

Verderop in dit phoentje staat het complete trainingsoverzicht. Daarin zijn ook de specialisatietrainingen en trainers opgenomen.

Wedstrijden Winterseizoen

Ook in de winter zijn er weer een heleboel leuke wedstrijden waar jullie allemaal aan mee kunnen doen. Zo is er weer de crosscompetitie en zijn er een aantal wedstrijden in de hal. Hieronder vinden jullie een overzicht.

Crosscompetitie

De wedstrijden van de crosscompetitie vinden plaats op de volgende data:

Voorrondes:

28 November 2009 bij Clytoneus in Woerden
9 Januari 2010 bij Altis in Amersfoort
13 Februari 2010 bij Triathlon in Amersfoort

Finale:

20 Maart 2010 bij een nog onbekende vereniging

Om voor de finale in aanmerking te komen moet je aan minimaal 2 voorwedstrijden hebben meegedaan. Het is heel leuk om hieraan mee te doen, dus geef je met z'n allen op voor alle wedstrijden die je mee kunt doen. Dat mag ook als je maar 1x mee kan doen!

Stuur je aanmelding naar wsjeugd@avphoenix.nl
De kosten zijn ongeveer €2,- per wedstrijd.

Hellas Kerstboommeerkamp

Zaterdag 12 December wordt weer de kerstboommeerkamp gehouden. Deze wedstrijd wordt georganiseerd door Hellas in sporthal Galgenwaard, de hal waar wij op donderdagavond trainen. De wedstrijd is voor alle pupillen en junioren D en C. Geef je voor 3 december op via wsjeugd@avphoenix.nl

Onderdelen:

JC Meerkamp	(60m-kogelstoten-hoogspringen)
MC Meerkamp	(60m-kogelstoten-hoogspringen)
JD Meerkamp	(60m-kogelstoten-verspringen)
MD Meerkamp	(60m-kogelstoten-verspringen)
JPA Meerkamp	(60m-hoogspringen-kogelstoten)
MPA Meerkamp	(60m-verspringen-kogelstoten)
JPB Meerkamp	(50m-hoogspringen-kogelstoten)
MPB Meerkamp	(50m-hoogspringen-kogelstoten)
JPC Meerkamp	(50m-verspringen-foamspeer)
MPC Meerkamp	(50m-verspringen-foamspeer)

De wedstrijd kost €5,- voor de pupillenmeerkamp en €6,- voor de juniorenmeerkamp.

Sylvestercross

Woensdag 31 December 2009 wordt weer de jaarlijkse sylvestercross bij AV Pijnenburg in Soest gehouden. Inschrijven kan tot en met 24 December op www.sylvestercross.nl

Na inschrijven kan ook nog op de wedstrijd zelf tot een uur voor de start.

Alle pupillen lopen 1200 meter

De Junioren C/D lopen 2000 meter

Voorinschrijven voor pupillen is €3.50 en voor junioren €4,50.

Na inschrijven kost voor pupillen €4,50 en voor junioren €5,50

Phoenix jeugdindoor

Op zaterdag 2 januari 2010 is er in sporthal Galgenwaard de phoenix jeugdindoor. De perfecte gelegenheid om al je vriendjes en vriendinnetjes van de training weer te zien en elkaar een heel gelukkig Nieuwjaar te wensen! Zorg dus dat je deze wedstrijd echt niet mist! De wedstrijd is voor alle pupillen en junioren D en C. De wedstrijd begint om 10.00 uur voor de pupillen en wat later voor de junioren. Geef je voor 26 december op via wsjeugd@avphoenix.nl

Onderdelen:

JC	Meerkamp (60m-kogelstoten-hoogspringen) en 60m horden
MC	Meerkamp(60m-kogelstoten-hoogspringen) en 60m horden
JD	Meerkamp(60m-kogelstoten-verspringen) en 60m horden
MD	Meerkamp(60m-kogelstoten-verspringen) en 60m horden
JPA2	Meerkamp(60m-verspringen-kogelstoten)
MPA2	Meerkamp(60m-verspringen-kogelstoten)
JPA1	Meerkamp(60m-verspringen-kogelstoten)
MPA1	Meerkamp(60m-verspringen-kogelstoten)
JPB	Meerkamp(50m-verspringen-kogelstoten)
MPB	Meerkamp(50m-verspringen-kogelstoten)
JPC	Meerkamp(50m-verspringen-foamspeer)
MPC	Meerkamp(50m-verspringen-foamspeer)

De wedstrijd kost €4,- voor de pupillenmeerkamp en €5,- voor de juniorenmeerkamp. Voor de losse 60m horden €2,50 extra.

Wedstrijdlicenties 2010

Alle wedstrijdlicenties worden voor het komende jaar automatisch verlengd.

Als je geen wedstrijdlicentie meer wilt, laat dit dan vóór 28 november 2009 weten aan: ledenadministratie@avphoenix.nl of per post aan Ledenadministratie AV Phoenix, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsssen.

De kosten voor de wedstrijdlicentie voor junioren/senioren en de contributie over het vierde kwartaal zullen begin december afgeschreven worden van je rekening. De kosten voor de wedstrijdlicentie voor 2009 waren EUR 19,20 voor senioren en EUR 12,00 voor junioren. Voor 2010 zijn de bedragen nu nog niet bekend, maar ze zullen waarschijnlijk iets hoger liggen.

*Patricia Briennesse
Ledenadministratie*

Deadline Phoentje 9

Wegens een bijzondere verschijningsdatum kunnen we geen inzendingen meer accepteren na de komende deadline van 27 november 2009. Alles wat je aan het Phoentje wil toevertrouwen, moet die dag binnengekomen zijn om geplaatst te kunnen worden

De redactie



Zwanet en Marie beginnen aan de strombaan bij de clubkampioenschappen



De rubriek, waarin kinderen zich voorstellen en iets over zichzelf vertellen.

“Het Estafette-Stokje”

Ik ben Femke Brouwer en ik ben 9 jaar. Ik heb het afgelopen jaar op donderdag bij Christijn getraind en ben nu net A-pupil 1e jaars geworden. Nu train ik bij Chaya en Mirthe.

Ik zit sinds een jaar op atletiek. Mijn moeder vond atletiek wel leuk en daarom ben ik samen met mijn vriendin Maria gaan kijken of ik het leuk vond. En nu zijn we allebei lid van Phoenix. Ook mijn vriendin Jade zit erop. Dat vind ik heel gezellig.

Papa en Mama lopen hard en mijn zus Wietske zit ook op atletiek bij Phoenix. Zij is nu C junioroer. Ik ging eerst kijken en toen ging zij daarna mee. We zijn samen lid geworden.

Naast atletiek doe ik ook nog aan ballet. Dit doe ik al ongeveer 5 jaar. Ik vind het fijn om lekker te kunnen bewegen en het leukste aan ballet vind ik dat ik zelf mag bedenken wat ik doe als ik door de zaal heen dans.

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

Ik vind atletiek leuk omdat ik het heel leuk vind om te rennen. En we doen ook vaak spelletjes. Eigenlijk is alles bij atletiek een spelletje. Hoogspringen vind ik het aller leukst om te doen. Ik ben er best wel goed is. Mijn PR is 0.85 meter.

Kogelstoten vind ik niet leuk. Ik weet niet zo goed waarom niet, maar het is wel minder leuk.

2) Wat vind je nog meer leuk naast atletiek?

Naast ballet vind ik het leuk om piano te spelen. Ik oefen elke ochtend en op woensdag heb ik pianoles. Dat doe ik al 3 jaar. Ook vind ik het leuk om buiten te spelen en in de tuin aan de rekstok.

En ik vind het heel erg leuk om te klimmen. In de vakantie hebben we echte rotsen beklommen. Ik ga nu af en toe



klimmen en één keer in de vier weken heb ik klimcursus. Ik vind klimmen soms wel een beetje moeilijk, maar daarom juist ook wel heel erg leuk. En soms gaan we een weekend naar België om te klimmen.

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

Ik zou wensen dat ik later heel goed kan klimmen en dat ik het ook vaker kan doen.

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

Ik heb geen huisdier, want mijn vader en moeder zijn er allergisch voor. Dat vind ik wel jammer. Als ik wel een huisdier mocht, dan zou ik graag een ratje willen. Die zien er leuk uit. Toen ik eens bij een vriendinnetje ging spelen had zij ratjes als huisdier. Ik vond ze toen heel lief. Maar een zeepaardje is mijn lievelingsdier. Die zijn heel klein en zien er schattig uit.

Naar wie gaat de volgende keer het stokje?

Naar Mathilde van Bergen. Zij is een A pupil 2e jaars.

Jeugdkamp "Het Phoenix-huis ANUBIS" 2009

Op vrijdag 9 oktober vertrokken we met de bus en héééél véééél kinderen (bijna 70) naar Doornspijk. Midden in het stikke donker kwamen we aan, de paadjes werden smaller en de chauffeur moest steeds langzamer rijden. Het kamp kon beginnen!!

Er was een Fabian, 'n Nienke, kakkert Jeroen, 'n Amber, 'n Noa, Joyce, Mick, Patricia en 'n Appie.

Na het indelen van de slaapzalen was het tijd voor de eerste spellen. Voor de pupillen een heel leuk spel waarbij in het donker lichtgevende stokjes moesten worden gezocht van de eigen kleur. Nadat alle pupillen heel heldhaftig in het donker zonder zaklamp op zoek waren gegaan, was het het team van Joyce dat het spel won. Al vond het team van Mick dat ze vals gespeeld hadden, omdat ze een stokje van zijn kleur hadden verstoppt! Na dit spel was het bedtijd en na een verhaaltje was het echt tijd om te gaan slapen.

De junioren en A2 pupillen gingen toen echter pas op pad voor hun spel, het smokkelen van harten. Ook dit natuurlijk in het donker. De inzet was groot en er zijn heel wat harten binnengesmokkeld. Na dit spel was het ook voor de junioren tijd om hun bed op te zoeken, al hebben deze nog wel naar hartenlust liggen kletsen voor zij aan slapen toekwamen!

Op zaterdagochtend werden de trainers gewekt door hele gezellige, een beetje vroeg opgestane pupillen met een



Lukt het Yara, een eikel te stelen van Veerle?



kussengevecht! Er is niks leuker dan eindelijk eens je eigen trainer in een kussengevecht proberen te verslaan, en dat ik precies wat ze deden.

De A2 pupillen en D junioren werden op een wat onaangename manier gewekt door Victor die het een lepel op een pannendecksel slaand hun huisje binnen kwam. Maar uiteindelijk was wel iedereen op tijd buiten om mee te doen met Victor's ochtendgymnastiek.

Na het ontbijt zijn de Junioren begonnen aan Mick's training en hebben de pupillen een mooie sleutel gemaakt. Deze hadden we aan het eind van het kamp nodig om het kistje mee open te maken. Het zijn prachtige sleutels geworden! Daarna moesten de pupillen een parcours afleggen om uiteindelijk aan het eind met hun sleutel te ontsnappen aan het huis. En dit lukte ze alleen door Victor, Van Zwieten en Vincent (Victors enge neef) van zich af te houden met een echte Yell. En het is ze allemaal gelukt!

Na de lunch was het tijd om alle 7 zonden nog wat beter te leren kennen in de vorm van 7 spellen. Vraatzucht in de vorm van beschuitfluiten bijvoorbeeld. Na al deze spellen heel goed gedaan te hebben was het alweer tijd voor het volgende spel.

Hierbij moesten alle personages uit het huis Anubis in het bos gevonden worden en weer naar huis gebracht. Maar Victor en Van Zwieten liepen ook in het bos rond en als zij je tikten, dan was je de bewoner weer kwijt! Een lekker renspeel waarbij het uiteindelijk 7 kinderen lukte om alle bewoners naar huis te brengen! Heel goed gedaan.

Na een lekkere pasta als avondeten was het voor de pupillen tijd om weer het donkere bos in te gaan om 5 verschillende zondes te zoeken. Zo liep er iemand met een zak chips door het bos (vraatzucht), liep er iemand héél langzaam door het bos (traagheid), was er iemand heel mooi opgemaakt (ijdelheid), riep er iemand om geld

(hebzucht) én was er iemand heel hard aan het gillen (woede). Als ze deze zonden gevonden hadden moesten ze raden welke zonde het was om zo hun kaartje vol te maken. Er zijn hier en daar wat kinderen geschrokken van de geluiden of verschijning van de zondes, maar dat maakte het spel juist erg spannend.

Daarna was er nog een hele gave disco met allerlei spelletjes, terwijl ondertussen de junioren en A2 pupillen op weg gingen voor hun dropping.

En wat hebben ze het allemaal goed gedaan! Er is heel veel en heel lang gelopen, maar uiteindelijk kwam iedereen moe maar voldaan binnen. Al waren er wel wat groepjes die flink verkeerd gelopen waren. Maar dat mocht de pret niet drukken. En ik kan jullie een geheim-pje verklappen, ook de trainers die mee waren op de dropping liepen op het eind niet meer helemaal rechtdoor en fris door het bos. Ik denk dat iedereen de volgende dag wel spierpijn had!

De volgende ochtend, na nog wat uitslapen en een korte maar leuke ochtendgym voor de pupillen moest er helaas alweer worden opgeruimd. Want het was alweer tijd voor het hoogtepunt van het weekend, Het pad der vele voeten, ofwel de cross.

Iedereen heeft deze echt geweldig gelopen en na de prijsuitreiking en de broodjes was het tijd om weer in de bus te stappen.

In de bus moest natuurlijk nog het kistje geopend worden en met de mooie gemaakte sleutels lukte dit uiteindelijk ook! En weet je wat er in het kistje zat? Chocolademuntent!!!

Wat een heerlijke afsluiting van het kamp.

Met elkaar hebben we een fantastisch kamp gehad, we hebben de vele zonden overwonnen hebzucht, wraak, ijdelheid, woede...menigeen heeft ook zijn doorzettingsvermogen op de proef gesteld en ook die verbeterd. Zeker omdat ondanks de beproeving van de dropping iedereen tijdens de cross er tegen aan ging. Petje af!!

Moe en voldaan zijn we thuisgekomen. Het was weer een onvergetelijk kamp vol activiteiten en gezelligheid. En natuurlijk nog petje af voor de kookstaf, die iedere keer lekkere maaltijden klaar maakte. Zonder jullie was het zeker niet zo'n geslaagd kamp geweest! Tot volgend jaar allemaal?!

Het was een heel gezellig weekend, volgend jaar zeker weer!



Even dansen met zijn allen!

Ik vond het kamp heel erg leuk vooral het avondspel en de disco ook heel erg leuk en het was ongeveer 23.30 toen we naar bed gingen en de cross was ook heel erg leuk, Yara van der Heijden.

Mees van Tilburg : ik vond het heel leuk, omdat we zoveel spelletjes deden.

Hoi, ik ben Rosa, ik vond het kamp heel erg leuk en vond de avondspellen het leukst en ik vond het ook leuk dat mijn vrienden er ook waren : Mara, Maite, Mei Lan, Luuk enz. Met de cross was ik gediscwalisiefiert, maar ik was toch 4e en ik ben blij met mijn prijs. Rosa Leenders.

De cross was geweldig. Nadat we de cross hadden gelopen waren Yara v.d. Heijden en ik onze sleutel kwijt. Wat bleek, hij was als favoriet gekozen. Ik vond het kamp geweldig, xxx Lisa!

De eerste ochtend hielden we een kussengevecht tegen de lijdning die nog niet echt wakker waren. Het was echt geinig dat kussengevecht, nu waren ze echt goed wakker, toen gingen we ochtendgym doen, het was erg irritant, maar ook lollig, onbekende ???

Hoi, het is 3.00 uur en zijn terug van een zeer lange dropping. Het was wel vet cool, we moesten soms terug, Valentina en Merel.

We hebben spierpijn, dat krijg je als je midden in de nacht een mislukte dropping doet, omdat we bij Bas zaten in het groepje duurde het 5 en een half uur. De cross was wel leuk, we werden eerste en tweede (Luc 1e en Thimon 2e) alleen we hadden spierpijn. We mochten als junioren D als eerste



Groepsfoto

een prijs uitkiezen en we hebben allebei een zonnebril. Dat was het wel, het was erg leuk!!! Luc en Thimon.

Over de dropping : Ben te dood om wat te schrijven, xxx Yara van Dee.

De eerste avond gingen we een vet cool avondspel doen!! En dan moest je lichtgevende stokjes van je eigen kleur in het donkere bos pakken en toen had helaas (gelukkig) het team van Carlijn gewonnen. De volgende dag was het eerste spel was mensen zoeken in de bosjes. En toen gingen we middageten en bij het middagspel gingen we spelletjes doen in een kleine woestijn. Een paar uurtjes later gingen we het avondspel doen, dan moest je in een groepje van 2 of 3 mensen moest je mensen zoeken en dan moest je raden welke zonde ze waren. De volgende ochtend had ik (Judith) corvee en de ochtend daarvoor had Carlijn corvee. En toen gingen we de kros doen, Einde.....Judith en Carlijn.

Hallo mensjes, We hebben een dropping gehad en waren doodmoe, we konden haast niet meer lopen, 1 groep deed er heel lang over, we hadden afgesproken om te keten, maar we waren daar te moe voor. vandaag hebben we de cross gehad, dat was heel zwaar, want we hadden heel erg spierpijn van de dropping!! Irene en Fieke.

Wat zijn we trots op de kinderen die met ons zolang gelopen hebben!! Hebzucht, woede : allebei zeker overwonnen door de groep. Wel een avontuur: naar de wo bij de lokale bevolking (niet schrikken als het stinkt, mevrouw), dronken fietsers voorbij zien gaan en daarnaast alle bomen van het bos bekeken. Gelukkig alles uiteindelijk goed gekomen!! Ook al weet ik zeker dat we naar rechts moesten! Sander en Elsa, (trainers)

Hallo, allemaal. We zijn nu op weg naar huis. We zijn wel wat moe, maar het was wel heel leuk. We hebben heel veel spelletjes gedaan. In de ochtend, de middag, en in de avond. In de ochtend hadden we bijvoorbeeld ochtendgym en in de middag speurtochten en zoektochten, in de avond disco en ook speurtochten en zoektochten. Hi hi niemand heeft geslapen, ouders sorry...dat we niet hebben geslapen. O ja in de ochtend, de middag en de avond had 1 groep corvee, daaaaaaaag, xxx groetjes Mei Lan, pup B/C 2009 in de bus.

Hoi, we zitten nu in de bus op weg naar huis, jammer !!! We hebben veel dingen gedaan en die waren allemaal leuk, alleen het inlopen niet. 's Avonds was meestal in het begin super-eng en dan als we een beetje gewend waren dan viel het eigenlijke mee. Ik ben benieuwd wat volgend jaar het thema is! Floor.

Clubkampioenschappen 2009!

De clubkampioenschappen dit jaar waren bijzondere clubkampioenschappen. Aangezien Phoenix dit jaar 50 jaar bestaat, was alles uit de kast gehaald om er geweldige clubkampioenschappen van te maken. Helaas wist dit niet alle jeugdleden te overtuigen en waren er uit de verschillende groepen maar weinig kinderen aanwezig. En jullie hebben echt iets gemist!

Zo was er een heuse stormbaan opgezet waar iedereen naar hartenlust de hele dag overheen mocht! De opzet dit jaar was dat iedereen uit 8 onderdelen er 4 mocht kiezen om te doen. En naast verspringen, sprinten, kogelstoten en hoogspringen, kon er ook voor hordekruijen, zaklopen, sloopslingeren en 400m stappen worden gekozen.

Om te beginnen was er, na het zingen van 'lang zal ze leven' voor phoenix, een gezamenlijke warming-up, waarna de pret kon beginnen. Iedereen die aanwezig was heeft zich uitstekend vermaakt én daarnaast ook nog hele leuke prestaties neergezet.

Na het doen van de onderdelen hebben de kinderen allemaal een mooie phoenix-vlag gemaakt. En ze waren stuk voor stuk erg mooi om te zien.

Na het maken van de vlaggen hebben de kinderen een echte vlaggenparade gehouden én werd de mooiste vlag beloond met een mooie prijs. En weet je wat er op die winnende vlag stond? Een hele mooie levensgrote atletiekbaan! De winnares had er dan ook erg lang aan gewerkt en de baan zelfs helemaal ingekleurd.

Daarna was het tijd voor de afsluitende 800 meter. En dit keer was het een speciale, namelijk een 800 meter steeple! Op de baan waren allemaal banken neergezet, met daarachter zwembadjes met water. Alle kinderen gingen op blote voeten naar de start, waarna het spektakel kon beginnen. En als klap op de vuurpijl stonden aan de finish enkele papa's, mama's en trainers om de voeten af te drogen.

Na de traditionele familie-estafette, die dit jaar ook over de stormbaan en door de zwembadjes ging, was het tijd voor de prijsuitreiking. En na dit officiële gedeelte was het tijd om lekker te gaan eten! Voor de jeugdleden waren er pannenkoeken, of eigenlijk crêpes! Dunne pannenkoeken die dubbelgevouwen waren met daartussen een laagje van bijvoorbeeld chocolade of kersensaus. Mmm.... Dat was een lekkere afsluiting van de dag!

Zorgen jullie dat jullie er volgend jaar wel weer allemaal bij zijn ?!

De Clubkampioenen van 2009:

JJC	Kas Woudstra
MJC	Lara Witte
JJD	Luc Reij
MJD	Josja Veul
JPA2	Sebastiaan van der Grift
MPA2	Luna van Velzen
JPA1	Niels Teunissen
MPA1	Zwanet Young
MPB	Esther Spruit
JPC	Ok de Kieft
MPC	Jade Hermkens
Jpmini	Jules Mallens
Mpmini	Tosca Ceder



Timo doet de 400 meter stappen

Peters P-tjes Parade

Zoals jullie misschien weten, en misschien ook niet, tellen de p'tjes van de clubkampioenschappen niet mee voor de p'tjesparade, omdat het geen officiële wedstrijd is. Vandaar dat de r weinig veranderd is in de stand. Rachelle rukt wel flink op met haar drie p'tjes uit de finale van de mpetitie.

door Peter Verburg

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



atleet	aantal				
Joran van der Sluis	18	Maj Grootendorst	8	Aicha Their	3
Luc Reij	18	Rosa de Graaff	8	David Soetermeer	3
Kas Woudstra	17	Ruben van Schooten	8	Duane ter Steege	3
Rachelle Boodoe	17	Fenna Albrecht	7	Ewa de Weerd	3
Jeroen Zwart	16	Irene Cauwels	7	Femke Wessels	3
Max Verbrugge	15	Jade Hermkens	7	Jasper Wilshaus	3
Thimon van der Sluis	15	Jitse Schipper	7	Lotte Rutgers	3
Luna van Velzen	14	Jorieke Beernink	7	Madelon Leenheer	3
Rens Woltjes	14	Juul Bolder	7	Mathilde Blok	3
Yara van Dee	14	Leanne van den Berg	7	Menno Akkerman	3
Jinke van der Sluis	13	Lisa Brandenburg	7	Nol Simons	3
Luc Orbons	13	Marie Boot	7	Simon van Teutem	3
Luc Smiesing	13	Mees van Tilburg	7	Boaz Welkers	2
Robin Szczerba	13	Pim Cauwels	7	Daan de Natris	2
Justin van Bente	12	Rebekka van der Grift	7	Jesse van der Velden	2
Martinus Maas	12	Sterre Wiss	7	Max Simons	2
Sibren van den Berg	12	Veerle Jansen	7	Merel Willemsens	2
Zwanet Young	12	Yara de Weerd	7	Safi Their	2
Bjorn Witteman	11	Yara van der Heijden	7	Simon Toussaint	2
Fieke Witte	11	Anne Spruit	6	Thimo van den Berg	2
Floris Roest	11	Dylo van Houten	6	Tobias Pauptit	2
Lara Witte	11	Femke Beernink	6	Jort Brandenburg	1
Nina van Eijk	11	Femke Brouwer	6	Julia Verheugt	1
Damiet Korver	10	Hannah Jansen	6	Thijs van Deudekom	1
Josja Veul	10	Judith Kok	6		
Jurre Homan	10	Manon Dol	6		
Anass Charki	9	Vera de Kok	6		
Annabel van Heesbeen	9	Arnout van der Zouw	5		
Carlijn Zwart	9	Joanet van Velzen	5		
Dzifa Kusenuh	9	Leire Brouwer Munoz	5		
Jan Willem Spruit	9	Niels Teunissen	5		
Julia Orbons	9	Sebastiaan van der Grift	5		
Martha Brouwer Munoz	9	Sven van der Zouw	5		
Merle Beernink	9	Thijs van Zon	5		
Milou Eijsbroek	9	Basten Gerbrands	4		
Thijs Masmeijer	9	Dewi Jager	4		
Wietske Brouwer	9	Eva Leussink	4		
Anne Groenen	8	Fenna Rozemond	4		
Esther Spruit	8	Floortje van der Teems	4		
Eva Boot	8	Mathilde Brusche	4		
Floor ten Bruggencate	8	Max Gerbrands	4		
Jamie Jansen	8	Romee van Bente	4		
Jetske Berman	8	Thijs Bon	4		
Kyra Pluimakers	8	Valentina van Drooge	4		
Lukas Leussink	8	Vera Pauptit	4		



Joran heeft verspringen gekozen

UITSLAGEN

Opmerkingen:

p = persoonlijk record (of evenaring)

CR = clubrecord

BP = Beste Prestatie (clubrecord op niet officieel nummer)

AT = Allertijdenranglijst van Phoenix

Getal achter prestatie = windmeting

12-9-2009 Pupillencompetitie (fin.) Veenendaal

40m	Floris Roest	7.45	
40m	Lukas Leussink	7.79	
40m	Mees van Tilburg	7.82	
40m	Luc Smiesing	8.06	p
hoog	Lukas Leussink	0.95	
hoog	Floris Roest	0.95	p
hoog	Luc Smiesing	0.85	p
hoog	Mees van Tilburg	0.85	
kogel_2	Floris Roest	5.33	p
kogel_2	Lukas Leussink	3.71	p
kogel_2	Mees van Tilburg	3.62	
kogel_2	Luc Smiesing	3.42	p
4x40m	Phoenix jpb	28.74	

De jongens werden uiteindelijk zesde.

60m	Luna van Velzen	9.08	
60m	Rachelle Boodoe	9.31	p
60m	Marie Boot	9.74	p
60m	Fieke Witte	9.88	p
60m	Anne Groenen	10.28	
ver	Luna van Velzen	4.32	
ver	Rachelle Boodoe	3.89	p
ver	Fieke Witte	3.59	p
ver	Marie Boot	3.56	
ver	Anne Groenen	3.28	
kogel_2	Luna van Velzen	8.96	
kogel_2	Rachelle Boodoe	6.90	p
kogel_2	Anne Groenen	6.80	p
kogel_2	Marie Boot	6.51	p
kogel_2	Fieke Witte	5.42	p
4x60m	Phoenix mpa	36.41	

De meiden kwamen met een derde plek op het podium.

13-9-2009 Jeugdwedstrijd Castricum

Luna won de meerkamp.

60m	Luna van Velzen	9.10	
1000m	Luna van Velzen	3.48.43	
ver	Luna van Velzen	4.21	
bal180	Luna van Velzen	29.62	p

27-9-2009 Singelloop Utrecht

10km	Nanne Langhout	58.37
------	----------------	-------

18-10-2009 25e Maliebaanloop Utrecht

1km	Justin van Bente	2.56
1km	Duane ter Steege	3.01
1km	Tobias Pauptit	3.36
1km	Thijs van Zon	3.26
1km	Simon van Teutem	3.36
6km	Nanne Langhout	28.59
1km	Hugo Verheugt	4.17
6km	Merle Beernink	26.22
6km	Lara Witte	26.35
1km	Luna van Velzen	3.45
1km	Nina van Eijk	3.47
1km	Fieke Witte	3.50
1km	Robin Szczerba	4.01
1km	Nevèl van der Vorst	4.08
1km	Yara van der Heijden	4.10
1km	Yara de Weerd	4.25
1km	Vera Pauptit	4.34
1km	Jorieke Beernink	5.08
1km	Leire Brouwer Munoz	5.13
1km	Femke Beernink	4.42

De uitlagen van de clubkampioenschappen staan op www.avphoenix.nl



Rafael geeft het voorbeeld bij het hordenkruipen



MR. JACK'S

GRIEKS-ITALIAANS RESTAURANT

PIZZA'S & PASTA'S
€ 4,50

GRIEKSE GRILLSPECIALITEITEN
€ 7,-

OOK AFHALEN!

VOORSTRAAT 61 UTRECHT TEL. 030 - 232 85 33

Sportmassage praktijk VeloFit

Phoenix leden 35% korting

- Sportmassage
- Sportverzorging
- Lymfedrainage



Onze masseurs zijn
NGS gediplomeerd.

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

Voor de 14de keer werd in Almere gestart voor een heuse wedstrijd over 30 kilometer. Suzanna, onze 800m NK finaliste, reisde daar goed geluimd naartoe. Dat goede humeur was niet alleen het gevolg van het prachtige weer en haar opgewekte natuur. Het feit dat ze ging deelnemen aan de 5 km-run en niet aan de 30 km zelf, deed de bovenlip ook de goede richting opkrullen. En dat er geldprijzen te verdienen waren voorspelde bovendien een sterk startveld; en daar is Ons Suzanna ook niet vies van!!

Na een gecontroleerd uitgevoerde start werd halverwege het parcours een weggedeelte bereikt dat naar beneden liep, een looponderdeel dat recent in de training nog uitgebreid aan de orde is gekomen. Dat bleek niet voor niets te zijn geweest, want beneden aangekomen was Suzanna alleen op kop. Daarna kon ze haar voorsprong verder uitbouwen tot ruim een minuut (*met als eindtijd 20.21, red.*) Slechts 7 mannen in het veld waren sneller!

Op de 30km werd Michiel Mooibroek keurig zesde in een snelle 1.48.45; zo'n tien minuten achter de sterke winnaar Luc Krotwaar.

Joost Borm



HERBALIFE, DE WINNENDE SPORTVOEDING!

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

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

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

BE WHAT YOU WANT TO BE
onafhankelijk Herbalife distributeur

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

Met een steeds dieper wordende frons liep ik heen en weer tussen mijn kamer en onze piepkleine keuken. Op alle kookapparatuur, gebruikt of nog schoon, had zich inmiddels een hardnekkig vettig laagje genesteld. Vanaf het fornuis steeg een onheilspellende zwarte damp op, in een grote pan dreven vijf treurige balletjes van onduidelijk materiaal. 12.13, ik was er na anderhalf uur nog steeds niet in geslaagd iets fatsoenlijks te bakken, koken of frituren van de stevige, oranjebruine massa die in een plastic schaal trots op mijn aanrecht prijkte.

Het begon vanochtend allemaal zo goed. Op het onmisbare internet had ik een leuk en niet te moeilijk recept gevonden voor zogenoemde vegaballetjes. Onderaan stond een serieuze ingrediëntenlijst, maar, zo meldde het recept monter: 'eenvoudig te bereiden, ook voor de leken onder ons. Uw gasten zullen denken dat u uren in de keuken hebt gestaan!' Welnu, dat laatste was in ieder geval waar. Na een uurtje kruiden snijden, kikkererwten koken en joekels van winterwortels pureren, behoorde ik de balletjespasta tot kleine koekjes te vormen om deze vervolgens in de oven te bakken. Toen deze gezellige ballen na een uur nog steeds fluffy en bovendien smakeloos waren, besloot ik dat het tijd werd voor grover geschut.

Huize Opaalweg heeft tot op de dag van vandaag geen frituur, maar een wok en een fles zonnebloemolie geven ongeveer hetzelfde effect. De eerste lading verdrong in de inmiddels bekende duistere poel: de ballen vielen uit elkaar. De losse onderdelen bakten zo snel dat de heldere frituurolie binnen de kortste keren was veranderd in een slagveld vol verkoolde stukjes wortel, ui en pijnboompit. Gelukkig kreeg ik na dit kleine drama een briljante ingeving. Door de pasta voorzichtig in zelfrijzend bakmeel te vlijen, vielen ze in de pan niet meer uiteen en kreeg ik, in de meeste gevallen, een goudbruin korstje op de koop toe. Ondertussen was mijn college al een halfuur begonnen. Ik kon al die bleke, ongebakken balletjes echter niet in de steek laten. Bovendien had ik plechtig aan een afkeurend kijkende huisgenoot beloofd de keuken weer leefbaar te maken, zodra het tijdrovende experiment achter de rug was.

Uiteindelijk kon ik met een gerust hart ruim vijftig blozende balletjes toedekken met een stukje doorzichtig folie en op weg gaan naar de Rolderdiephof. Ik was één keer eerder bij Steven geweest. Helaas was ik er toen niet in geslaagd de weg in een keer te vinden en had ik geruime tijd op de Europalaan rondgecirkeld. Waar het overigens voor mannen ook iedere avond feest is, alleen had ik er weinig te zoeken. Vandaar dat ik mij gedegen had voorbereid. Gewapend met een zelfgetekende kaart van google

maps en het geruststellende telefoonnummer van Elsa in mijn telefoon, stapte ik door de stad. En met succes. Zelfvoldaan stapte ik een kwartiertje later van mijn fiets. Maaik, Steven en Bas waren al druk bezig salades is schalen te doen, allerlei baksels uit te stallen en vele biertjes in de koelkast te leggen.

Behalve de koeling, begon ook het huis al flink vol te stromen. Ik vond het zelf ontzettend tof om te zien dat er naast al die ouwe, soms niet zo heel erg studentachtige leden ook heel veel nieuwe gezichten zich aandienen. Sommigen wat schuchter, anderen wat jovialer. De studentencie had in ieder geval goed uitgepakt. Mijn pannetje balletjes was ineens niet zo bijzonder meer, toen ze tussen alle kleurige salades, pastaschotels en andere hapjes werden gezet. Vooral Bas had een ware kookqueeste achter de rug, hij had kosten nog moeders gespaard om eten voor een compleet weeshuis te fabriceren. Er zat voor de mevrouw niets anders op dan een tweede keer met de auto heen en weer te karren, omdat ze de quiches was vergeten, zoals haar zoon haar zachtjes had toegesit.

Nog voordat al het eten op tafel stond, had zich reeds een hongerige menigte om de tafel heen geschaard. De opgeschoten mannen en jongens van de groep drongen steeds verder op, zodat er uiteindelijk besloten werd dat het etenstijd was. De maaltijd werd zeker eer aan gedaan, zelf de vreemde balletjes vonden gretig aftrek. Steven riep zelfs dat het wel vlees leek, maar misschien was hij gewoon beleefd. Ik was in ieder geval zeer tevreden. Toen de tafel leeg raakte en de restjes eten over het tafelblad gingen zwerven, was het tijd om Kirsten te huldigen voor haar inzet in de studentencommissie.

Zij bedankte iedereen en sommigen dronken een biertje op deze blijge gebeurtenis, anderen dronken gewoon een biertje. Of cola, trouwens. De sfeer was goed en erg ontspannen, naarmate de avond vorderde kwamen er nog meer mensen. Deze peuterden soms nog wat eten uit de schalen, of lieten zich voorzien van een drankje. Na een paar biertjes zakte ik onderuit in Flat Eric's armen. Het was voor mij wel mooi geweest. Gelukkig is een feestje bijna net zo leuk zonder mij.

Renee Kooger

Het is een cliché aan het worden: perfecte weersomstandigheden tijdens de Maliebaanloop op 18 oktober 2009. Die derde zondag in oktober is een schot in de roos. Zonnig en windstil, perfect loopweer en een schilderachtige Maliebaan.

De CWT heeft er extra hard aan getrokken om de 25e & Samhoud Maliebaanloop tot iets bijzonders te maken. Ondanks een uitgedunde commissie is dat gelukt met onder meer het jubileum t-shirt, de Maliebaanmijl en de 1K Runaway. Prorail deed ook nog een duit in het zakje: kort voor het evenement bleek dat er treinen over spoor bij de Maliebaan zouden rijden. Voor het eerst in 25 jaar! Ook een primeur, maar wel erg ongewenst.

Verwoedde pogingen Prorail op andere gedachten te brengen, haalden niets uit. Om de veiligheid van de lopers te waarborgen, werd met vereende krachten een nieuw parcours voor de prestatielopers uitgezet. Deelnemers werden op de website en per email geïnformeerd.

Ondanks de inspanningen verliep de organisatie tijdens de prestatieloop niet vlekkeloos. Op sommige punten hadden de lopers, en zeker de snellere, last van elkaar en het loopparcours was niet voor iedereen duidelijk. Uiteindelijk passeerde er pas een trein toen alle lopers reeds gefinisht waren. Ondanks de ongemakken voor de deelnemers is de organisatie vooral heel opgelucht dat er geen onveilige situaties bij het spoor zijn ontstaan.

Maar verder kwamen alle plannen uit. Dankzij de strakke organisatie en het enthousiasme van Nienke en haar team, stonden ruim 500 kinderen te popelen aan de start van de jeugdloop en verlieten de gefaseerde starts als een zonnetje. Aan de start van de Maliebaanmijl stond een klein maar fijn aantal atleten. Zij waren laaiend enthousiast over het parcours en de wedstrijd.

Op losseveeter.nl was de Maliebaanmijl onderwerp van een uitgebreide discussie. Er werd zelfs gesproken over een landelijk circuit van wedstrijden voor MLA atleten op bijzondere (straten-) parkoersen. En hierin zou de Maliebaanloop ook een plekje moeten krijgen. De CWT is nog in beraad...

Na afloop van de mijl was het de beurt aan de wedstrijdlopers. Vijf en een halve ronde over de Maliebaan in een straf tempo. Er waren veel goede prestaties, wat wil je nog meer op zo'n prachtig snel parcours! Zoals vaker domineerden twee Kenianen, Chebii en Kamau. Chebii eindigde als enige onder de dertig minuten in een tijd van 29.55. He-las moest Dennis Weijers afzeggen wegens een blessure.



Bernard te Boekhorst was herstellend van een griep maar snelste Phoenix man en eerste in de categorie 35+. Steven Verwaard deed het bijzonder sterk, met een 8e plaats bij de senioren.

Bij de vrouwen won de Keniaanse Kiprotich en eindigde Dorien van der Schot als eerste Phoenix atlete op de 6e plek. Mark Leeman stelde het veld genodigde atleten samen en het was hem gelukt om een sterk damesveld neer te zetten: er liepen maar liefst 13 vrouwen onder de 40 minuten!

Terugkijken op het evenement is het geweldig dat alles zo goed lukte. De spanning en stress die in de weken voor het evenement bij de organisatie heerst, maken op de dag zelf het genoeg en de voldoening alleen maar groter. Wat een beloning en feest als je ruim 2000 hardlopers zo'n mooie dag ziet hebben; dankzij onze organisatie! En dankzij dit het grote aantal deelnemers, een grote bijdrage voor de Utrechtse kinderen met een achterstand die door Stichting Pet'je af, ons ondersteunde goede doel, worden geholpen (www.stichtingpetjeaf.nl).

Ik wil nog eens benadrukken dat het heel bijzonder is dat het Phoenix al 25 jaar lukt om in het hartje van de stad, op de prachtige statige Maliebaan een hardloopevenement te organiseren. Voor de organisatie zelf en instanties waarmee we te maken hebben, is er niets makkelijker dan het evenement te 'verbannen' naar een polderweggetje of buitenwijk. Maar de ambiance van de Maliebaan maakt het evenement uniek. Houdt vol, blijf op de derde zondag in oktober op de Maliebaan!

Met weemoed neemt een aantal commissieleden, waaronder ikzelf, afscheid van de CWT. Met deze prachtige 25e editie van de &Samhoud nog zo vers in het geheugen zijn er ongetwijfeld enthousiaste Phoenix leden die het stokje

van ons willen overnemen. Het is een uitdaging om van de &Samhoud Maliebaanloop een nog mooier evenement te maken.

Tenslotte wil ik de sponsors (zie hiervoor ook www.maliebaanloop.nl) maar ook alle vrijwilligers heel hartelijk bedanken voor hun bijdrage aan deze succesvolle jubileum editie van de &Samhoud Maliebaanloop!

Uitslagen en foto's van de 25e Maliebaanloop kun je vinden in dit clubblad, op www.uitslagen.nl en op www.maliebaanloop.nl

Lia Wijnberger



Wat is spannender dan Sinterklaas, gezelliger dan kerst en geeft meer voldoening dan een oud vrouwtje helpen met oversteken? Nee, het is niet een training van Herman. Nee ook niet de dopingcontrole op een NK. Ja, het is de maliebaanloop! Want de spanning door het organiseren, de gezelligheid omdat iedereen erbij is en de voldoening van de vele pr's en dat het allemaal gelukt is, maakt er altijd een gedenkwaardige dag van.

De spanning zat er wat mij betreft van te voren al goed in. Niet zozeer de wedstrijdspanning, maar meer de spanning in mijn rol als opperhoofd van de verkeersregelaars. Een week van te voren kreeg ik namelijk van de politie te horen dat sinds kort de verkeersregelaars allemaal 's ochtends een instructie moeten volgen en niet zoals voorheen alleen de nieuwelingen. Dit betekende dat ik direct 8 man van de lijst af moest schrappen! Nadat ik mijn hyperventilatie onder controle had gekregen ben ik toen druk gaan mailen en bellen. Met hulp van Jannet en Maikel was het lek na een paar dagen weer gedicht en keek ik toch weer met enig vertrouwen naar het weekend.

Om de spanning niet teveel te laten verslappen besloten de spoorwegen op donderdag nog een duit in het zakje te doen, door alsnog treinen in te roosteren over ons parkour! Gillende paniek alom dus. Bij mijn weten zijn er echter geen CWT-ers in dwangbuis afgevoerd, dus die kunnen gelukkig wel wat hebben. Toen iedereen dan ook het schuim uit de mondhoeken weggeveegd had werd ook hier in spoedberaad een modus operandi gevonden. De start van de prestatie-loop werd verplaatst en de lopers zouden nog maar één keer de overweg oversteken. Daar zounog extra begeleiding staan mochten de spoorbomen toch tijdens de loop dichtgaan.

Na zaterdagavond de laatste prints gemaakt te hebben, bleef de spanning bij mij toch meer gericht op de organisatie dan op mijn eigen wedstrijd. Dat is op zich niet zo gek, aangezien dat pr er wel dik in zat. Ik heb de hele zomer flinke pr's gelopen en vorig weekend zelfs de 5km bij de bosmarathon te Soest gewonnen. Mijn tijd was daar ook ruim een minuut sneller dan vorig jaar en toen liep ik de week erna ook al een pr op de Maliebaan.

De vraag was alleen of ik ook gelijk onder de 35 minuten zou kunnen duiken. Bart had me in dat geval alweer een flinke bups stermiles in het vooruitzicht gesteld, dus met de motivatie zat het ook wel goed.

Afijn, de ochtend ging alles wel zo ongeveer als verwacht. Het was mooi helder weer, om 8.30u was de instructie voor verkeersregelaars, een paar mensen kwamen niet opdagen en Leonard was iets te laat. Allemaal zoals verwacht.

Toen met de studenten van het ROC die kwamen helpen naar de Maliebaan gelopen. Dit duurde alleen zo lang dat de tijd voor de indeling ter plaatse wel heel kort werd. Na het nodige gehaast lukte het net om iedereen op zijn plek te hebben voordat de eerste race van start ging.

Tussen het regelen, het controlefietsen en het inlopen voor de wedstrijd in zag ik nog een wilde horde met daarin Jeroen en Sander over de maliebaan scheuren. De wedstrijd over één Engelse Mijl was terug van weggeweest in het programma en zo te zien waren er geen slachtoffers gevallen bij het keren om de rotonde. Toch vond ik het wel een mooi onderdeel, dat voor herhaling vatbaar is.

Eindelijk was het dan tijd voor mijn momentje op de Maliebaan. De wedstrijd over tien internationale standaardkilometers. Voor een tijd onder de 35 min zijn km's onder de 3.30 nodig en Dennis had mij bij de bostraining aangekondigd om vrij rustig in 3.30 te openen.

Toen het startschot klonk zag ik al snel zoveel mensen voor me, dat ik toch echt de indruk kreeg dat het wel hard ging. Zonder me gek te laten maken liep ik rustig aan wat mensen voorbij en sloot me na een stukje aan bij Dennis. Marcel en Steven waren al gelijk een stuk voorruit, maar daar maakte ik me niet zo'n zorgen om. Steven is de laatste tijd zo in bloedvorm dat die toch niet bij te houden zou zijn en Marcel wil nog wel eens iets te snel starten op een 10km.

De eerste km ging in 3.22, wat dus inderdaad niet onder de noemer rustig beginnen valt. Ik merkte ook al kort daarna dat veel mensen het tempo al iets lieten zakken. Bij km 2 ging het me toch iets te langzaam en zag ik Marcel en Steven toch wel heel ver voorruit lopen. Tijd dus en om het groepje waar ik net bij aangesloten was gelijk te verlaten en kijken wie er zou volgen. Dat was dus niemand. Gelukkig stond er toch geen wind en bleven de km's in 3.30 of minder voorbij glijden. Die 35 min zou eraan gaan.

De 5km ging in 17.24 wat begin dit jaar nog mijn pr was. Bij het keerpunt zag ik dat Marcel Steven had moeten laten gaan en ik bedacht me dat ik waarschijnlijk nu zou kunnen profiteren van zijn snelle start. Een ronde verder bleek ik bij het keerpunt toch maar een paar meter ingelopen te zijn en de ronde daarop weer! De winst zou dus toch in de eindsprint gepakt moeten worden.

Ik herinnerde mij de eindsprint waarmee ik vorig jaar Jan Willem nog net te pakken kreeg en schatte in dat de afstand tot Marcel kleiner was. Op het 400m punt zette ik aan en inderdaad vloog ik er nog ruim voor de finish overheen. En wat een tijd: 34.36! Een verbetering van 1min18. Heerlijk.

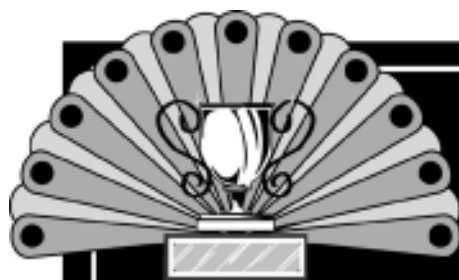
Steven bleek zowaar onder de 34 gedoken te zijn en Marcel was ondanks zijn de eindsprint ook dik tevreden met zijn ruime pr. Dennis scoorde voor het eerst sinds de Rotterdam marathon weer een 35-er en na hem kwamen nog vele tevreden atleten de meet over. Bernard was de snelste Master en Ad de snelste 55+-er. Sja(m)poo voor allen!

Normaal kun je dan uitgebreid napraten tijdens het uitlopen. In dit geval moesten echter alle hens naar het Wilhelminapark voor de bewaking van de prestatielopers. Door de verandering van de route kwamen grote wolken lopers elkaar tegemoet op een smal stukje straat. Ik zag het in gedachten al helemaal fout gaan, maar de werkelijkheid bleek een stuk kneedbaarder dan mijn gedachten. Iedereen dikte wat in en kabbelde vreedzaam langs elkaar heen en ook kwamen er geen auto's op het parkour door dat er een verkeersregelaar te laat op zijn plek was. Toen de spoorwegovergang ook nog open bleef voor alle lopers, was het laatste kritieke punt gepasseerd. De eerste zucht van verlichting kon gelaten worden.

Hoeveel mensen zouden er tegelijk op de maliebaan gelopen hebben? Waren het er 1300, 1400? Het zag er best vol uit als je bedenkt dat de ronde meer dan 1700m is. Feit is dat iedereen zich vermaakte en het ondanks de verstoringen in de aanloop weer een groot succes was. Ook na afloop werd door de vele handen het opruimwerk licht gemaakt. Er waren nog soep en hotdogs over en het was nog steeds prima weer. Dat moeten we volgend jaar weer doen!

Simon van den Enden





de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

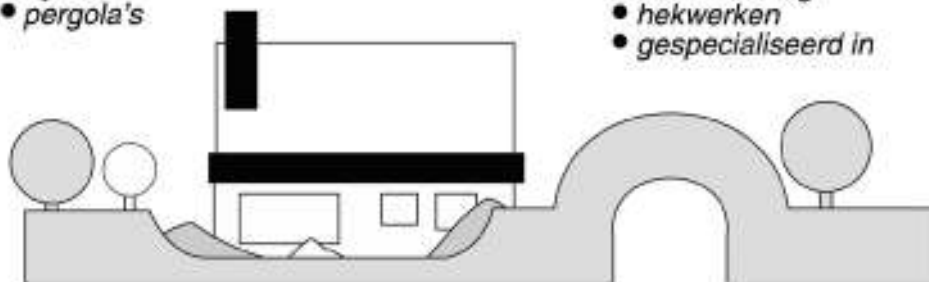
NICO PAUW

SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

Hoveniersbedrijf C.J. Verwaal

- *advies, aanleg en onderhoud van tuinen en groenvoorziening*
- *vijvers*
- *pergola's*
- *sierbestrating*
- *hekwerken*
- *gespecialiseerd in*



Werkhoven

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

Tevens interieurbeplanting "Hydrocultuur"

Gister was de Noorse NK 10 km-cross en het was geen weer voor Nederlandse baanmietjes: de thermometer wees 0.7 C aan, en het stortregende. . . .om nog maar te zwijgen van de overgang: 7 dagen geleden was het nog een zonnige zalige 20 C, 6 dagen geleden liep Meike nog flink warm bij de Oslo halve marathon, 4 dagen geleden kregen we een bak sneeuw en min 6 C voor onze donder in de bergen, en nu was het dus tijd voor een flinke plens regen afgewisseld met natte sneeuw.

Er waren voor mij meer redenen dan het weer om flink op te zien tegen deze cross: zes dagen na een pijn-tot-op-de-bodem halve marathon was ik bang dat ik nog niet hersteld zou zijn, en bovendien had ik de hele week niet kunnen rennen door een kleine verrekking in mijn lies. En, tot slot, hing er een flinke last op mijn schouders, die je ook zou kunnen zien als een flinke worst voor mijn neus: de Europacup voor clubs in februari in Bilbao, Baskenland. Dat is het grappige van lopen voor zo'n sterke club als Vidar, dat je een serieuze kans hebt om als B-loper per ongeluk op zo'n evenement te belanden omdat je clubgenoten zo belachelijk hard rennen. De NK cross is selectiewedstrijd, en de beste drie van elke club tellen mee voor het klassement, waarbij de klasseringen per club bij elkaar opgeteld worden, en de sterkste club natuurlijk Norge mag vertegenwoordigen.

Op voorhand was duidelijk dat onze jonge honden van 18 en 20, genaamd Sondre en Sindre, mannen van 29 blank en 29 half, wel bij de eerste vier zouden eindigen, maar ook dat ik waarschijnlijk de derde Vidariaan zou worden omdat de derde snelle man Ø ziek/zwak/misselijk was en bovendien bang dat hij zou verliezen (in tegenstelling tot de flink sympathieke S en S, is Ø een authentieke egoïstische eikel).

Ga maar na: het tijdsverschil tussen een 15e en 30e plaats is niet zo groot (bleek achteraf ruim minder dan 1 minuut), maar het is een verschil van leven en dood als het gaat om het veroveren van een Europacupticket! Het idee was dat een 15e plaats voor mij genoeg zou moeten zijn, maar er waren verschillende kapers op de kust, vooral Skjalg (Stavanger) en Kristiansand, de clubs die in 2008 en 2007 Noorwegen vertegenwoordigd hadden. Extra nadeel is dat veel goede langlaufers de NK cross zien als een perfecte trainingsprikkel, en dus in flinke aantallen meedoen, en ook oriëntering een grote sport is hier, met wat mannetjes die wel raad weten met zo'n kletsnat vechtparcours.

Want dat parcours was eigenlijk geweldig voor een NK cross: veel nat gras, stuk of tien pittige hellingen, ongeveer 25% onder water door de stortregen, en lekker veel gemeene boomwortels. Ik haat zulk terrein, maar niet op een dag

als gister. Het startschot ging, en ik begon langzaam met gezonde tegenzin aan de eerste klimmetjes. Ik zag bij de eerste afdaling een zee van een stuk of 40 ruggen voor me en vroeg me af hoe ik in hemelsnaam die 15e plaats moest halen in dat veld. Maar kijk, na een kilometer of twee begon ik er lekker in te komen, terwijl ik tot mijn verbazing de ene na de andere jonge skikoning de kuiten liet zien. Na een km of vier stonden Meike en Runar als mafkezen te schreeuwen, en ach, dan wil je ook niet lullig doen als deelnemer, dus liep ik nog maar eens een groepje van vijf man voorbij, en verdomd, het begon er goed uit te zien! (terwijl de regen ook nog eens even goed aanzette- zelf zag ik er uit alsof ik 80 was, zie bijgevoegde foto, ja het was erg zwaar!).

Normaal gesproken ben ik ook allergisch voor irritante net iets te lange klimmetjes, dus toen ik ineens mensen begon af te schudden op de vele kuitenbijtertjes, wist ik dat het misschien toch nog goed zou komen. Ik hoefde niet eens meer te sprinten om nota bene als 13e over de meet te komen in een fijne 31.56 (ik denk dat het parcours iets korter was dan 10 km. . .). Sondre en Sindre waren 2e en 3e geworden, dus het feest was compleet: we hadden het gered met $2+3+13 = 18$ punten, en kunnen gaan Ecuppen! Net als de Vidarmeiden, die zich zoals altijd ook plaatsten. Je zult zien dat ik in februari wel weer eens geblesseerd zal zijn, of anders onderweg zijsteek ga krijgen, maar voorlopig kan het hardloophumeur niet stuk: Bilbao, wat een grap!

Gerard



Op 5 mei 2009 kreeg Phoenix uit naam van Burgemeester Wolfsen de Tolerantieprijs uitgereikt, een grote eer en beloning voor al het werk dat vanuit het project "Colours of Athletics" is verzet. CoA is gericht op integratie en het stimuleren van allochtone jeugd om te gaan sporten.

Stuur je idee op!

Aan de prijs is een bedrag van 7.000,-. De werkgroep CoA heeft nagedacht over de besteding hiervan, waaruit twee projecten zijn ontstaan die wij kansrijk zien om vanuit deze prijs te organiseren. Maar daarnaast krijgen ook alle leden de kans om leuke ideeën aan te dragen! Tot 1 december kan iedereen zijn/haar idee of zelfs al een uitgebreider plan aan ons laten weten. Stuur dan een mail naar: coa@avphoenix.nl. Wij zijn benieuwd welke creatieve ideeën jullie aandragen, in december zal samen met het bestuur een keuze worden gemaakt uit de mogelijkheden.

Ideeën vanuit de werkgroep CoA

☒ Project Meedoen, Leren, Winnen

Het Johan Cruijff Institute (JCI) heeft voor de KNVB (voetbal) een project ontwikkeld dat momenteel bewerkt wordt voor de Atletiekunie. Het JCI wil jeugd in beweging brengen en doet dit onder andere door het aanleggen van de "Johan Cruijff Courts" in wijken. Meedoen, Leren, Winnen is een project waarmee geprobeerd wordt een groep jongeren actief bij een Court en de wijk te betrekken. Door dit project worden de jongeren gestimuleerd in hun ontwikkeling en geven zij een positief signaal af aan de buurt.

Uitwerking:

Acht jongeren van 14-18 jaar participeren in een leertraject en worden geselecteerd in samenwerking met buurtmedewerkers. De jongeren doorlopen in 6-8 weken verschillende fasen op het gebied van evenementorganisatie, met als eindresultaat een sportevenement in de wijk voor kinderen van 9-12 jaar. Het traject wordt begeleid door een opleider van het JCI en daarnaast willen wij graag 1 of 2 begeleiders vanuit de vereniging betrekken. Heb je hier interesse voor laat het dan aan ons weten! Elke deelnemer krijgt een map met informatie en opdrachten om tot het eindresultaat te komen. Het levert de jongeren erkenning en werkervaring op en zij krijgen een diploma, kleding en een goodybag. De betere jongeren kunnen uitgenodigd worden voor een vervoltraject.

Waarom dit project:

Het project richt zich op een moeilijk bereikbare doelgroep waar vaak geen of negatieve aandacht voor is. Dit project laat zien wat zij kunnen betekenen voor de wijk en andere jongeren. Daarnaast wordt ook de jongere doelgroep (9-12 jaar) bereikt. De meerwaarde van het project zit in vijf aspecten, namelijk normen & waarden, sociale

verantwoordelijkheid, sportiviteit & Fair Play, integratie en gezondheid. Deze aspecten sluiten perfect aan op de doelen en uitgangspunten van het CoA-project waarbij ook gewerkt wordt aan versterking van het kader. Tenslotte is dit project geschikt voor de lange termijn. Wij willen daarom graag een aantal enthousiaste leden bij dit traject betrekken (met opleiding tijdens de pilot) om ook in de toekomst dit soort projecten op te kunnen zetten.

Financiën en einddoel:

Het organiseren van dit project vanuit het JCI voor 8 deelnemers kost ongeveer 6.500,-. Van de Atletiekunie krijgen wij voor dit project een subsidie van 4.000,-. De overige kosten kunnen betaald worden vanuit de tolerantieprijs. Het doel is dit project in maart/april 2010 te organiseren.

☒ Organisatie buurtevenement in Overvecht

Opzet van een loop in een van de volksbuurten van Utrecht (Overvecht, Zuilen of Ondiep). Niet alleen kinderen, maar ook vaders en moeders kunnen meerrennen in de loop, die dwars door de buurten loopt (eventueel een rondje van 2 km, dat 2x of 3x moet worden gelopen). Naast sport kunnen dan Multiculturele optredens op podia in de wijk worden opgezet en kan worden nagedacht over een Multi Culti eettentjesplein! In de avond ook op groot scherm een film oid.

Uitwerking:

In samenwerking met de Marokkaanse werkgroep, Marokkaans Dialoog Overvecht en Ladyfit wordt een organisatie opgestart, die zich zal richten op een samenwerking met de wijk. Geluiden en gevoelens vanuit de wijk worden zo goed mogelijk vertaald in een evenementenplan, waarbij de wijk positief wordt gepositioneerd. Met een kerngroep wordt dit vanaf januari verder uitgewerkt tot een onvergetelijk evenement op 5/6 juni 2010, Culturele Sportzondag.

Waarom dit project:

Het project richt zich op het positief neerzetten van wijken, die geregeld negatief in het nieuws staan. Daarnaast wordt in deze wijken relatief minder aan sport gedaan en is dit een kans om mensen te enthousiasmeren voor sport. Juist de Multi Culti insteek kan de kracht van het evenement worden, omdat de diversiteit aan culturen in dat weekend zal laten zien hoe mooi diversiteit is in de wijk.

Financiën en einddoel:

De totale begroting voor dit evenement is ca. 10.000,-. Vanuit de Tolerantieprijs gebruiken we een bijdrage van 4.000,-. Het doel is dit project in het weekend van 5/6 juni 2010 te organiseren.

Namens de werkgroep CoA

Arjan Pathmamanoharan & Marijke Dijkstra

Wij brengen het feest terug naar

1959

dus kom in je beste out fit
en tot zaterdag 21 november.

Met een DJ.

Spetterende optredens van eigen leden.

En nog veel meer.

2009

Thema: 1959

Plaats: Daalseweg 148 (auto's parkeren Burg. Norbruislaan
zie kaartje website)

Datum: 21 november 2009

Tijd: 18.00 - 20.00u t/m Jun D

20.00 - 01.00 (02.00) vanaf Jun C en ouder.

Meer info op de lustrumpagina op www.avphoenix.nl



29 september 2009 – De dag van de halve marathon op Texel. Of een 10 kilometer voor de minder lange afstandslopers. In het programboekje van deze loop was een hele pagina over mij opgenomen, omdat ik vorig jaar het parcoursrecord op de 10km wist te verbreken. De organisatie zag mij dolgraag opnieuw aan de start en had mij al maanden te voren uitgenodigd.

Met het startnummer al in huis en lekker weer in het vooruitzicht, besloot ik samen met mijn schoonvader ook dit jaar naar Texel af te reizen. Of ik de wedstrijd echt mee zou gaan rennen, wist ik nog niet. Dat liet ik even afhangen van hoe ik me na aankomst zou voelen; wandelen naar de finish via de kortste weg zou ook altijd nog kunnen. Voordat we met alle lopers de boot op gingen, kon je je eerst in de haven van Den Helder omkleden. Verdraaid! Ik blijf wel mijn schoenen, maar niet mijn hardlopbroekje in mijn tas te hebben gestopt! De zwangerschapsdementie slaat waarschijnlijk langzaam toe...

Ik heb nog geen sloopstoeter gehoord, dus snel nog maar op zoek naar een korte broek. Vragen bij wat medelopers levert niks op: wie neemt er nou 2 broekjes mee? Dan maar in de kantine vragen naar gevonden voorwerpen. Met een verbaasde blik verdwijnt de barman achter de schermen. En komt met een grijze short terug. XXL. Mijn buik is al behoorlijk gegroeid, maar dit gaat toch echt niet. Na 3 passen ligt de broek al op mijn enkels. Opnieuw duikt de barman naar achter. Met een klein blauw broekje komt hij terug, de witte vervlekken zitten overal. Maar het zakt tenminste niet af. Teverden spurt ik achter de meute aan, en verdwijnt met alle andere lopers op de boot.

“Ben jij...”, wordt mij meermaals gevraagd. “Ik zag je in het boekje. Maar toen wist je dit zeker nog niet?”, wijzend op mijn buik. Nee, die buik maakt mijn deelname dit jaar wel even anders! Dit keur niet op de voorste rij, maar gewoon middenin de meute sta ik in het laadruim van de boot te wachten tot de klep open zal gaan. Hoewel je zo niks kunt zien van het orkestje dat wat bemoedigende deuntjes voor ons speelt en er evenmin geen enkele decimeter bewegingsvrijheid is voor een laatste warming-up, heerst er hier - anders dan in het elitevak - een zellige sfeer en is het lekker warm. TOOEETTT, de sloopstoeter.

De klep van het laadruim schuift open en we mogen er uit. Waar ik vorig jaar al om de hoek verdwenen was richting de dijk toen de sloopstoeter ophield, stond ik nu na een minuut nog te wachten tot ik tussen alle andere lopers in beweging kon komen. Na de eerste kilometer kon het zigzaggen rond de medelopers langzaam plaatsmaken voor mijn

eigen beenritme. En daar was al de splitsing tussen 10 km en 1/2e marathon route. Net in het ritme gelopen, genietend van het heerlijke weer en vrezend over een paar weken met een buik zo groot als een voldragen zwangerschap niks meer te kunnen, besloot ik de laatste meters voor het keuzepunt niet rechts, maar linksaf te slaan. Ik grijp mijn kans om aan de zijde van mijn schoonvader te blijven, om samen met hem de 21 kilometer af te gaan leggen.

Langzaamaan voelde ik mijn benen in een steeds vertrouwder ritme komen. Na 10 km kon met wat slokken sportdrank weer wat energie worden op gedaan. Ik besloot dit voorbeeld te volgen. Voorheen nam ik in wedstrijden nooit de tijd om een bekertje aan te pakken en te drinken, maar nu kon ik mooi eens proberen hoe het zou bevallen om onderweg wat slokken te nemen: een goede oefening! Na nog enkele kilometers rustig voortkachelend, begon om mij heen de eerste vermoeidheid toe te slaan. We kwamen tussen de duinen, in de wind. Ik probeerde behalve met bemoedigende woorden mijn medelopers uit de wind te houden achter mijn dikke buik.

Dan het strand, de steile duinovergang, en langzaam via het bos weer terug naar het dorp. Het tempo zakt steeds verder in. Nu komt het echte hazenwerk. Dit blijkt een kunst op zich: inschatten hoe hoog je het tempo kunt houden waarbij de volger net niet over de kop zal gaan, maar wél wordt gestimuleerd om zoveel mogelijk uit zichzelf te halen. Ondertussen hoor ik vanaf de kant vele bezorgde opmerkingen: “Jee, die is hoogzwanger, wel voorzichtig aan hè?” Laconiek antwoord ik dat het prima gaat: ze kunnen hun bemoedigende woorden beter aan mijn volgers spenderen, die met tong op de hiel en badend in steeds meer zweet proberen te volgen. 18, 19, 20. Dan de laatste kilometer. Ik krijg het tempo nu echt niet meer hoger.

Hoe energiek ik me ook voel, hoe graag ik ook naar die finish zou willen spurten, zeker als een vrouw passeert, ik moet me inhouden. Het belangrijkste wedstrijdprincipe – zo snel mogelijk van A naar B – moet ik nu helemaal loslaten. Ik ben nu een haas, en dan moet ik dat volhouden ook. Bord 21; nog 100 meter. Kom op, daar is de finish! Voor mij dit jaar géén parcoursrecord, géén dekbed en Texels'souvenir pakket. Maar wél een tevreden schoonvader. Dit jaar géén 35 minuten, maar ruim een uur langer kunnen genieten van een prachtig parcours. En dit jaar in de uitslagenlijst géén nummer 1, maar bij de 10 kilometer deelnemers juist helemaal als laatste in de rij. Tja, dat komt ervan, als je stiekem niet de 10km, maar de halve marathon haast!

Saskia





Starshoe Zeist; het beste sportschoen-advies voor verantwoord sporten

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

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

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

www.starshoe.nl



Ron Agterberg

DE
SCHARRELSLAGER®

Nachtegalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

Hoe en wanneer ben je bij Phoenix terechtgekomen?

Tijdens mijn jeugd heb ik behalve veel paardrijden niet veel aan sport gedaan. Onze buurman deed als één van de weinigen in de buurt aan hardlopen, maar dat vonden we een merkwaardige hobby. Toen ik in 1995 aan mijn co-schappen begon, dacht ik: het is nu of nooit en ben ik met atletiek begonnen. Eerst heb ik een paar weken met Vitesse meegetraind. Daarna ben ik via Bart Luijk bij Phoenix terechtgekomen, waar ik me direct in de wedstrijdgroep van Herman Verheul thuis voelde. Kort daarop heb ik mijn eerste wedstrijd bij Phoenix gelopen, de Maliebaanloop.

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

Er hangt een goede sfeer met actieve, gedreven mensen. Er lopen zoveel mensen met verschillende karakters rond. Dat brengt het nodige leven in de brouwerij.

Wat is je favoriete onderdeel?

De 10 km op de weg. Als je in vorm bent, dan kun je zo'n wedstrijd een beetje indelen, maar toch hard doortrekken.

Dit jaar neem je afscheid als voorzitter van de CWT, de commissie waarmee je vijf jaar de Maliebaanloop hebt georganiseerd. Hoe kijk je terug op die periode?

Het geeft een grote voldoening om maanden intensief bezig te zijn met de organisatie en vervolgens te zien wat dat allemaal voor positiefs teweeg brengt. Op de dag zelf begin je met paar mensen om zeven uur 's-ochtends op de Maliebaan met opbouwen. Op dat moment begin je met helemaal niets. Een paar uur later komen er ineens overal mensen vandaan en voor je het weet is het een bruisend evenement. Voorzitter van de CWT is echt het aller mooiste baantje van de club!

Hoe verliep dit jaar de voorbereiding van de Maliebaanloop?

Met een ervaren team verliep de voorbereiding goed. Vlak voor de dag zelf gaan er echter altijd wel een paar zaken mis, maar dat weten we altijd snel op te lossen. Zo ontdekten we dit jaar een drukfout op de kindermédailles en moesten we de avond voor de Maliebaanloop nog tot in de late uurtjes stickers plakken op 550 médailles. Daarnaast werd drie dagen voor de start plotseling bekend dat de spoorbomen dicht zouden gaan tijdens de prestatie-loop. Voor het eerst in 25 jaar zouden er treinen rijden tijdens de Maliebaanloop. Met grote spoed moest een oplossing worden bedacht door de start en het parcours te verleggen en extra verkeersregelaars in te zetten.



Uiteindelijk kwam de eerste trein pas langs toen iedereen al ruim binnen was.

De Maliebaanloop is dit jaar voor de 25e keer gelopen. Wat was er zo speciaal aan deze jubileumeditie?

Net als bij de eerste Maliebaanloop hebben we weer een statenmijl georganiseerd. Verder was er dit jaar voor het eerst een 1K Runaway, een 1000 m wedstrijd voor kinderen van 8 tot en met 13 jaar die deel uitmaakt van een groot landelijk loopcircuit. Aan alle volwassen deelnemers van de Maliebaanloop werd dit jaar een functioneel T-shirt uitgereikt.

Hoe zie je de toekomst van de Maliebaanloop?

Om de veiligheid voor de deelnemers te garanderen zal het niet zomaar lukken om het aantal deelnemers te vergroten, omdat het dan te druk wordt op de Maliebaanloop. Wel proberen we de kwaliteit te vergroten door bijvoorbeeld de informatievoorziening en de verwerking van de inschrijvingen en uitslagen te optimaliseren. Ook streven we naar een sterker deelnemersveld voor de 10 km wedstrijd en de statenmijl. Tenslotte willen we de buurt, zoals de winkels op de Burgemeester Reigerstraat en de Nachtegaalstraat, meer bij het evenement betrekken.

Van 1996 tot en met 1999 ben je secretaris geweest in het bestuur van Phoenix. Waar heb je je toen mee beziggehouden?

Phoenix was een veel kleinere vereniging dan nu. We hebben toen een aantal zaken gestart, die nog steeds doorgang vinden, zoals het jaarlijkse vrijwilligersuitje. In 1999 hebben we in het kader van het 40-jarig bestaan van Phoenix het NK Veteranencross georganiseerd in de bossen bij het KNVB-complex in Zeist. Ook waren er toen net als dit jaar twee lustrumfeesten, één bij Camping De Berekuil en één bij het huidige jeugdtheater De Berekuil.

Wat is je mooiste sportieve herinnering?

Dat is de halve marathon tijdens de Linschotenloop in 2007. Ik kwam daar als eerste vrouw binnen in een persoonlijk recordtijd van 1.22 minuten. Tijdens de wedstrijd had ik het topgevoel dat ik steeds verder en harder kon en steeds meer mensen kon inhalen. Deze goede prestatie kwam niet uit de lucht vallen, maar had ik te danken aan een intensieve periode van regelmatig trainen, waarbij ik strikt de schema's van Joost Borm volgde.

Lia, bedankt voor dit interview!

Werner Halter

Phoenix heeft al een aantal keer meegedaan met een door de gemeente Utrecht georganiseerde Sport Experience. Op zondag 20 september was het de beurt aan de wijk Overvecht, in het park de Wassertoren.

Omdat Colours of Athletics in deze wijk actief is met het organiseren van activiteiten in samenwerking met buurthuizen en welzijnsorganisaties en natuurlijk de loopgroepen voor vrouwen, konden we op deze middag natuurlijk niet achterblijven.



Naast de andere leuke activiteiten (dans workshops, vechtsporten, circusschool, klimwand) hebben de trainers Elsa, Mirthe, Rebecca en Carola de overwegend allochtone kinderen een leuke middag bezorgd. Het bleek maar weer dat je ook zonder veel materialen leuke atletiek spelletjes kunt bedenken. Kinderen konden onder andere over horden springen en hoogspringen door middel van een gespannen lijntje tussen twee bomen.

Het werpen trok nog de meeste kinderen, helemaal leuk omdat er nagemeten werd hoever ze konden gooien. Het is leuk en belangrijk om kinderen enthousiast te maken voor sport en natuurlijk vooral voor atletiek!

Ineke Deelen



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

STERMILES 24 oktober 2009 - NOG PLAATSEN

Nog maar 2 maanden om stermiles te verdienen, er kan nog best gebeuren want naar verluidt zijn de nrs. 1 en 2 niet helemaal vrij van fysiek ongemak. Anderen uit de top 10 zijn juist weer erg op dreef of hebben het lopen herontdekt!

10 miles

Hij is niet de man van de hoge verwachtingen, maar als je zowel op de Singelloop (34.30) als op de Maliebaanloop (33.55) je PR op de 10 km zó aan diggelen loopt dan zou je ze best eens naar boven mogen bijstellen hoor, **Steven Verwaard**. En als er hier geen sprake is van een magisch elixer, dan móeten het wel die vele kilometers op de fiets zijn, toch? Wat je verwachtingen mbt de stermiles zijn weten we niet, maar een stuk of 10 vinden we het wel waard. Succes en nu wel heel blijven he?

9 miles

Je moet het maar doen, lekker druk zijn en toch naar Amsterdam gaan voor de volledige marathon en dan op zo'n manier debiteren. **Michiel Mooibroek** koos ervoor, de man met de hamer moest zo snel zijn dat hij wat minder slagkracht had en Michiel legde het hele parcours af in 2.42.03. Heerlijke tijd!

8 miles

In het vorige Phoentje spraken we al de verwachting uit dat het nog niet de laatste stermiles voor **Simon van den Enden** zouden zijn dit jaar. Maar je moet het maar wel nog even doen, en hij doet het ook nog! Ruim een minuut van het PR af op de 10 km en in één keer naar 34.36 op de Maliebaan, en mooi opgebouwd. En ook het PR op de 800m (2.04.35) mag er natuurlijk zijn.

7 miles

De man is verhuisd, inmiddels is alles opgeruimd en nu loopt hij van pr naar pr. Eerst in Groningen een ijzersterke 4 mijl en na de bijbehorende pr-borrel was er een prachtige 39.17 op de Maliebaanloop voor **Paul Kommeren**.

6 miles

Na het baanseizoen komen de afstanden die **Lorraine Ravestein** beter liggen en dat merken we meteen: de Singelloop van 10 km werkt zij af in een keurige 38.40 en daarmee

werd zij maar liefst 12e dame overall na een handjevol buitenlandse topatletes.

5 miles

Je kunt er niet omheen, Nederlandse titels zijn wat waard bij een atletiekvereniging en deze keer is het **Liesbeth van Leeuwen** die met het goud naar huis gaat.

4 miles

En nog zo één die een hap van z'n PR weet af te halen op de 10 km. Na al een prima baanseizoen komen daar de afstanden waar **Marcel Kwakkel** wat meer vertrouwd mee is. En zo gaat het na verloop van jaren steeds sneller. En nu volhouden.

3 miles

Een vaste waarde, die **Gerard Cornelissen**. Een even uitstapje naar Vught voor de masterscompetitie, dan weer terug voor 2 Noorse kampioenschappen, vlak na elkaar de halve marathon (1.11.51) en de cross (zie het verslag), met wat voor een resultaat. En als kers op de taart ook nog 3 miles!

2 miles

De naam van **Roderik Bourdrez** zal de meeste westrijdlopers nog niet zo bekend in de oren klinken, maar hij won eerder dit jaar al de Oriëntatieloop en in de recreantengroep is deze man al enige tijd een graag geziene gaat. Ondanks zijn leeftijd (40+) en bescheiden ervaring liep hij als een jonge god (en kersvers slectielid) over de Maliebaan om na 10 km te finishen in 37.16. Niet verkeerd zo'n prestatie!

1 mile

Met zo'n straffe zuidenwind is het vrijwel onmogelijk, maar toch krijgt **Rafaël van der Steen** het voor elkaar om een pr te lopen tijdens de clubkampioenschappen. Onder het toezien oog van de elektronische tijdwaarneming, met zo'n 5 m/s tegen, knalt hij er bij het seizoensslot nog even 11.89 uit. Lekker hoor!



En dan vergeten we ook nog een stel mensen, want wat te denken van de 4 mijl in Groningen? Dorien van der Schot loopt erg sterk in Groningen, een heel pak atleten pakt prijzen bij de Bosmarathon in Soest en de kersverse clubkampioenen zijn Maaïke Groendijk en Arnout Smit.

Met de ogen al gericht op de eerste indoorwedstrijden en voor anderen de vraag welke spikepuntjes je nu nodig hebt, is het tijd om te kijken wie er nog kans heeft op de hoofdprijs. Dennis gaat ruim op kop, maar blijft Simon zo doordenderen als de afgelopen maanden? Of komt er nog een onverwachte naam bij? Dat kan, misschien ligt er nog wel een dubbele portie miles in het verschiet... dat ligt aan jullie!

Dennis van Doorn	6	6	
Marjolein Frietman	6	6	
Marijke Dijkstra	6	6	
Chantal van der Krogt	4	4	
Gerard Cornelissen	4	3	7
Annemieke Dunnink	3	3	
Daniël Godefrooij	2	2	
Monique van Schip	2	2	
Roderik Bourdreuz		2	2
Léon Graumans	1	1	
Rafaël van der Steen		1	1
Pascale Schure	0,5	0,5	
Peter Jellema	0,5	0,5	
Mieke Baldé	0,5	0,5	

Stermiles 2009	Oud	Nieuw	Stand
Dennis Weijers	36		36
Dorien van der Schot	30		30
Simon van den Enden	16	8	24
Lia Wijnberger	22		22
Saskia van Vugt	20		20
Marnix Hebly	16		16
Suzanna Landman	16		16
Maud van Alphen	15		15
Sander van Alphen	13		13
Werner Andrea	11		11
Marcel Kwakkel	7	4	11
Michiel Mooibroek	2	9	11
Liesbeth van Leeuwen	5	5	10
Steven Verwaard		10	10
Bernard te Boekhorst	9,5		9,5
Ayla Snoeys	9		9
Lars Janssen	8		8
Ad Buijs	7,5		7,5
Lorraine Ravenstein	1,5	6	7,5
Iris Kamp	7		7
Jannet Vermeulen	7		7
Gilbert Wijntjens	7		7
Paul Kommeren		7	7



Tegen inlevering van deze
advertentie 10% korting op
alle onderdelen



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

UITSLAGEN!

5-9-2009	Kodalmlila	Kodal (No.)	
h35			
10km	Gerard Cornelissen	32.25	
8-9-2009	Senior Games (2)	Zierikzee	
h50			
100m	Peter Jellema	12.94	
200m	5 Peter Jellema	27.07	
10-9-2009	Baanwedstrijd	Naaldwijk	
d50			
5000m	Lorraine Ravenstein	18.27.7	p
h35			
1000m	Bernard te Boekhorst	2.38.6	
10-9-2009	Senior Games	Zierikzee	
h55			
5000m	1 Ad Buijs	17.58.82	
12-9-2009	Vlinderloop	Houten	
hsen			
11,1km	Steven Verwaard	40.44	
12-9-2009	Senior Games (3)	Zierikzee	
h50			
halve	Peter Jellema	1u45.40	
h55			
halve	1 Ad Buijs	1u22.19	
13-9-2009	WK Twintigkamp	Delft	
h35			
100m	Lars Janssen	12.10	
200m	Lars Janssen	25.03	-0,1
400m	Lars Janssen	55.73	
800m	Lars Janssen	2.14.28	
1500m	Lars Janssen	5.10.95	
3000m	Lars Janssen	11.13.08	
5000m	Lars Janssen	19.18.77	
10.000m	Lars Janssen	44.19.34	p
110mhrd_100	Lars Janssen	15.90	1,3
200mhrd	Lars Janssen	27.04	CR
400mhrd_91	Lars Janssen	64.91	
3000mst_91	Lars Janssen	12.17.84	
ver	Lars Janssen	6.21	CR
hoog	Lars Janssen	1.65	
hink	Lars Janssen	12.58	
pols	Lars Janssen	3.20	
kogel_7	Lars Janssen	9.95	
discus_2	Lars Janssen	28.71	
speer_800	Lars Janssen	38.49	
kogelsl_7	Lars Janssen	26.71	p
tienkamp	Lars Janssen	5327	

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



uitslag CK: zie www.avphoenix.nl

met 110horden op 100cm, seniorentabel
 20-kamp Lars Janssen 11199 NR
 met 110horden op 100cm, mastertabel

13-9-2009 Arena Games Hilversum
 hsen
 400m Bas Jubels 54.90
 110mhrd_106 Arnout Smit 16.26 0,6
 200mhrd Arnout Smit 27.26 -2,4

13-9-2009 Halve van Rotterdam
 d50
 halve Marijke Dijkstra 1u29.28 p
 hsen
 halve Michiel Mooibroek 1u14.05

13-9-2009 Masterscompetitie 1e dv. Vught
 d35
 100m 2 Pascale Schure 13.84 -0,9
 100m Mieke Baldé 15.41 -0,9
 800m Mieke Baldé 2.35.02
 3000m Lia Wijnberger 11.09.86
 ver Monique van Schip 4.06 -0,7
 hoog Monique van Schip 1.50 p
 kogel_4 Iris Steverink 7.49
 discus_1 Iris Steverink 17.60
 4x100m Pascale, Monique, Mieke, Lia 57.95
 totaal 2 Phoenix d35 4024
 h35
 100m 1 Werner Andrea 11.73 -2,5
 400m 1 Werner Andrea 51.61
 800m 2 Bernard te Boekhorst 1.59.80
 1500m Simon van den Enden 4.16.65 p
 1500m Frank Staal 4.37.14
 5000m 1 Gerard Cornelissen 15.13.41
 5000m 3 Bernard te Boekhorst 15.13.83
 ver Simon van den Enden 4.83 p
 hoog Rob Rolvink 1.50
 kogel_7 Peter Verburg 9.49
 discus_2 Peter Verburg 28.21
 speer_800 Carel van der Werf 32.30
 Zw. est. Werner, Simon, Gerard, Peter 2.12.1
 totaal 2 Phoenix h35 7667

18-9-2009	Wageningen Track Meetings	Wageningen		
d50m				
100m	Maaik Groendijk	13.87	-0,3	
200m	Maaik Groendijk	29.14	0,2	
h35				
800m	Simon van den Enden	2.04.35	p	
h55				
5000m	Wim van Teutem	19.55.51		
hsen				
5000m	Jaap Vink	17.47.06		

pols	Gilbert Wijntjens	4.20
kogel_7	Frank van Gasteren	10.91
discus_2	Peter Verburg	30.08
speer_800	Sjoerd Pater	46.30
4x400m	Werner, Bas, Lars, Jesse	3.33.44
totaal	Phoenix hsen	85

26-9-2009	Wegwedstrijd	Tilburg
h35		
11,2 km	Bernard te Boekhorst	26.00

19-9-2009	instuif Harderwijk			
h35				
1500m	Bernard te Boekhorst	4.00.39		

27-9-2009	De 30 km van	Almere
d50m		
5km	1 Suzanna Landman	20.21
hsen		
30km	6 Michiel Mooibroek	1u48.45

20-9-2009	De halve van Hoogland	Amersfoort		
d35				
10km	Martine Nagelkerke	52.15		
h50				
10km	55 Bert van Eijk	45.33		
hsen				
10km	3 Steven Verwaard	36.07	p	

27-9-2009	Noorse NK Halve	Oslo (N)
d50m		
halve	Meike Hesselink	1u44.00
h35		
halve	11 Gerard Cornelissen	1u11.51

20-9-2009	NK Estafette	Amstelveen		
hsen				
4x100m	Gilbert, Jeroen, Bas en Daniel	45.39	serie	
4x100m	Gilbert, Jeroen, Bas en Daniel	44.36	finale	
4x400m	Rafael, Daniel, Jeroen, Bas	3.46.70		

27-9-2009	Halve Marathon van	Texel
d50m		
halve	6 Saskia van Vugt	1u42.00
hsen		
halve	Patrick Witte	1u30.36

20-9-2009	Bridge to Bridge-loop	Arnhem		
d50m				
5km	1 Dorien van der Schot	18.44		
hsen				
5km	9 Martin van den Berg	18.40		

27-9-2009	Singelloop	Utrecht
d35		
10km	Miriam Schinkel	61.21
10km	Joos Maes	62.23
d40		
10km	1 Lia Wijnberger	38.12
10km	Saskia van Laar	63.33

20-9-2009	Seniorencompetitie 2e div.	Ede		
hsen				
100m	Werner Andrea	11.47	0,4	
100m	Daniël Godefrooij	11.57	1,1	
200m	Werner Andrea	22.76	-0,1	
200m	Daniël Godefrooij	24.00	-0,8	
400m	Bas Jubels	53.52		
800m	Jesse Kayser	1.59.38		
5000m	Dennis Weijers	14.44.22		
110mhrd_106	Arnout Smit	15.91	1,3	
110mhrd_106	Lars Janssen	16.23	1,4	
400mhrd_91	Frank van Gasteren	58.41	p	
3000mst_91	Simon van den Enden	10.31.62	p	
hoog	Lars Janssen	1.70		
ver	Arnout Smit	6.29	0,4	
ver	Gilbert Wijntjens	6.36		
hoog	Mark Leeman	1.70	p	

d45		
10km	7 Karin Muzerie	48.11
10km	José de Vries	55.05
d50		
10km	2 Jannet Vermeulen	44.46
d50m		
10km	10 Lorraine Ravenstein	38.40
10km	15 Marijke Dijkstra	40.43
10km	25 Maartje Hilte	45.43
10km	29 Gwenn Logister	48.06
10km	30 Ineke Deelen	48.35
10km	Janneke de Groot	56.01
h35		
10km	11 Dennis van Doorn	36.12
10km	Arjan Pathmamanoharan	55.03

UITSLAGEN!

h40				<u>10-10-2009 Arkervaartloop</u>				Nijkerk (Gld.)	
10km		Roderik Bourdrez	38.56	p	d35				
10km	27	Edwin Marquart	39.36		5km	13	Miriam Schinkel	27.03	
10km	32	Arie Maat	40.58		5km	14	Mirjam Wingelaar	27.05	
10km		Fred Inklaar	45.05	p	h45				
10km		Ralph van Buuren	48.19	p	5km	12	Jaap van der Meer	22.27	
h45				<u>11-10-2009 Marathon van</u>				Eindhoven	
10km	11	Bert Kamphorst	38.21		h40				
10km	20	Paul Kommeren	39.47		halve		Ronald Veraart	1u47.42	
10km		Marc van der Voorn	48.35		h45				
10km		Kees de Jong	49.44		halve		Eelko van den Boogaard	1u53.27	
10km		Eelko van den Boogaard	53.45		h55			p	
h50				<u>11-10-2009 De 4 mijl van</u>				Groningen	
10km	52	Peter Jellema	45.10		d40				
10km	58	Barend Janbroers	47.49		4em		Lia Wijnberger	24.43	
h55				<u>11-10-2009 Hoge Veluwe</u>				Hoge Veluwe	
10km	3	Wim van Teutem	41.16		h35				
10km		Peter Bosman	49.42		10km	12	Bart Luijk	37.43	
10km		Albert Langhout	59.25		h35				
10km		Wim-Jan Schippers	61.26		4em		Dennis Weijers	19.33	
h60				<u>11-10-2009 Bosmarathon</u>				Soest	
10km	21	Bas van Gelderen	56.01	p	d50				
hsen				<u>17-10-2009 Discovery Run</u>				Hardenberg	
10km	40	Steven Verwaard	34.30	p	31,5km	1	Jannet Vermeulen	2u48.41	
10km	44	Maarten van Ommen	34.45		d50				
10km	50	Marcel Kwakkel	35.25		5km	2	Maartje Hilde	22.23	
10km	53	Jaap Vink	36.15		10,5km	1	Saskia van Vugt	45.09	
10km	65	Leon Graumans	38.22	p	31,5km	1	Marjolein Secrève	1u39.08	
10km	72	Sieger de Blok	38.59		h35				
10km	75	Ramon van Dijk	39.04	p	5km	1	Simon van den Enden	17.29	
10km	83	Roland Boontje	41.01		5km	3	Dennis van Doorn	18.03	
10km	98	Klaas Huijbregts	41.24	p	h50				
10km		Maarten Leo Hanssen	41.27	p	10,5km	38	Frank Bottenberg	51.45	
10km	91	Govert van Eeten	44.34		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
10km		Marcel Collignon	46.59	p	<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
10km		Balten van Klaveren	48.26	p	<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>3-10-2009 Rabobankloop</u>				<u>Alblasserdam</u>					
d45				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
10km	2	Marijke Kroon	45.31		hsen				
<u>4-10-2009 Parkstadrun</u>				<u>Amsterdam</u>					
10em		Jaap Vink	1u01.07	p	hele		Michiel Mooibroek	2u42.03	
<u>4-10-2009 Langs de Gouwe</u>				<u>Waddinxveen</u>					
h35				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
10km		Bernard te Boekhorst	32.27		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<u>18-10-2009 Marathon van</u>				
<u>6-10-2009 Coopertest</u>				<u>Harderwijk</u>					
h55				<u>18-10-2009 Marathon van</u>				Amsterdam	
5km		Ad Buijs	18.22		<				

18-10-2009	25e Maliebaanloop	Utrecht	10km	Arie Maat	41.51
d35			h45		
10km	Martine Nagelkerke	54.15	10km	14 Paul Kommeren	39.24
10km	Mirjam Visser	58.23	10km	Diederik de Klerk	49.17
10km	Mirjam Wingelaar	61.53	10km	Jaap van der Meer	50.48
10km	Miriam Schinkel	62.17	h50		
d40			10km	30 Herman Lenferink	43.33
10km	Saskia van Laar	46.07	h55		
d45			6km	Henk Tennekes	29.33
10km	Caro Ebskamp	57.14	6km	Albert Langhout	30.34
10km	Anja Steenhof	58.22	10km	1 Ad Buijs	37.05
10km	Mayke Verweij	58.46	10km	6 Wim van Teutem	39.59
d50			10km	Wim-Jan Schippers	59.29
10km	Margje van Loon	60.20	hsen		
dsen			10km	8 Steven Verwaard	33.58
6km	Dewi Weldam	26.16	10km	10 Marcel Kwakkel	34.46
10km	7 Dorien van der Schot	39.17	10km	15 Jaap Vink	35.43
10km	9 Marjolein Frietman (MA)	40.27	10km	26 Leonard Tersteeg	37.23
10km	10 Marijke Dijkstra	40.42	10km	30 Jasper Commandeur	38.15
10km	11 Marjolein Secrève	42.32	10km	31 Patrick Witte	38.23
10km	Maartje Hilde	46.11	10km	34 Sieger de Blok	38.39
10km	Jannek Heijltjes	51.09	10km	35 Kasper Kerver	38.40
10km	Elske Saleminck	52.09	10km	36 Leon Graumans	39.13
h35			10km	Maarten Leo Hanssen	41.35
6km	Peter Ng	26.01	10km	Klaas Huijbrechts	42.23
6km	Arjan Pathmamanoharan	26.49	10km	Bart Broex	55.02
10km	1 Bernard te Boekhorst	33.11	ja		
10km	4 Simon van den Enden	34.40	1em	Jeroen Rodenburg	4.34.0
10km	9 Dennis van Doorn	35.48	1em	Sander van Alphen	4.43.0
10km	38 Roelof Goodijk	39.24	6km	Thierry van Benten	20.18
h40					
10km	10 Frank Staal	35.49	24-10-2009	Bevoloop	Gorkum
10km	13 Roderik Bourdrez	37.27	d50		
10km	17 Edwin Marquart	39.28	10km	4 Marijke Kroon	45.20



Thais Restaurant

AHANAKORN

อาหารไทย

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

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

OVERZICHT TRAINERS EN ACCOMODATIES

Sprint

Jeroen Sengers	06-13815968	<j_tc_s@hotmail.com>
Technisch		
Andre Verwei	030-2721434 (basisgroep do)	<andreverwei@wishmail.net>
Fredo Schotanus	06-30093068 (basisgroep do)	<fschotanus@hotmail.com>
Henk vd Lans	06-41884626 (horden)	<spaarzorg@spaarzorg.nl>
Egbert vd Bol	030-2936842 (ver/hss/hoog)	<egbert.van.den.bol@zonnet.nl>
Bram Kreykamp	06-23115343 (polshoog)	<polshooginfo@avphoenix.nl>
Miriam Hentzen	06-24427142 (werpen)	<miriamhentzen@hotmail.com>
Kees Betlem	030-6771798 (werpen)	<werpinfo@avphoenix.nl>
Nader Shirazeh	06-20991676 (krachttraining)	<naderlee2003@yahoo.com>

Midden- & Lange Afstand

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

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

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

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Gerrieke Grootemarsink	030-2421638 (pup C ma en do)	Miriam Hentzen	06-24427142 (jun D2 ma en do)
Thierry van Bente	030-2628016 (pup C ma)	Carola Puschel	030-0000000 (jun D2 ma)
Rebecca van Balen	06-42720303 (pup C do)	Christijn Hesselink	0346-564859 (jun C ma, do binnen)
Aziz Boucharb	030-2656538 (pup B ma)	Bas Jubels	06-14631616 (jun C ma)
Ernst Teule	06-41813225 (pup B ma)	Lisa Meurs	06-30645741 (jun C ma, jun D2 do)
Christijn Hesselink	0346-564859 (pup B do)	Gilbert Wijntjens	06-23924380 (jun C do binnen)
Rafael vd Steen	030-2310485 (pup B do)	Werner Andrea	06-10124778 (jun C do buiten)
Chaya Friedhoff	030-2515510 (pup A1 ma en do)	Marijke Dijkstra	06-38223859 (jun C do buiten)
Romée van Bente	030-2628016 (pup A1 ma)	Aziz Boucharb	030-2656538 (jun B ma, do buiten)
Mirthe Muilwijk	06-23384361 (pup A1 do)	Lisanne van Kouterik	030-2897935 (jun B do binnen)
José van Dam	030-2931149 (pup A2 ma en do)	Juliet de Barbanson	030-6912212 (invaltrainer)
Hadassa de Velde H.	030-2718676 (pup A2 ma)	Maaïke Groendijk	06-24713970 (invaltrainer)
Marloes Pleijte	06-48921480 (pup A2 do)	Astrid Eijkelenboom	06-16502760 (invaltrainer)
Elsa Martens	06-46260640 (jun D1 ma)	Marijn Dideren	06-42803060 (invaltrainer)
Marnix Hebly	06-23899916 (jun D1 ma)	Paul van Schaik	030-2445238 (invaltrainer)
Rebecca van Balen	06-42720303 (jun D1 do)	Rob Rolvinc	030-2735367 (invaltrainer)
Roos Post	030-2317976 (jun D1 do)	Jannet Vermeulen	030-6665200 (invaltrainer)

Jeugd Differentiatie

Aziz Boucharb	030-2656538 (sprint woensdag)	<boucharb@msn.com>
Danielle Verkade	030-6661936 (werpen woensdag)	<danielle-martin@hetnet.nl>
Gilbert Wijntjens	06-23924380 (polsstok wo en za)	<gilbertwijntjens@hotmail.com>
Henk vd Lans	06-41884626 (horden vrijdag)	<spaarzorg@spaarzorg.nl>
Arianne Vermeulen	030-6665200 (bostraining zaterdag)	<ariannevermeulen@yahoo.com>
Bert Kamphorst	030-2940603 (bostraining zaterdag)	<kamphorst-roemer@zonnet.nl>

ACCOMMODATIES

Atletiekbaan Overvecht, Franciscusdreef 4, Utrecht, tel. kantine 030-2862972
Atletiekbaan Maarschalkerweerd, Mytylweg 17, Utrecht, tel. beheerder 030-2862976, tel. SVDU 030-2512261
Atletiekhal Galgenwaard, Herculesplein 341, Utrecht, tel. 030-2861904
Basischool De Notenboom, Notenbomenlaan 137, Utrecht
Sporthall De Dreef, Drielenborchdreef 27, Utrecht

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Atletiekhal Galgenwaard	19:30-21:30	Jeroen Sengers
	horden	Atletiekhal Galgenwaard	19:30-21:30	Henk vd Lans
	basisgroep	Overvecht	19:30-21:00	Marco Antonietti/Paul van Schaik/Bert van Eijk
	ver/hss/hoog	Atletiekhal Galgenwaard	19:30-21:30	Egbert van den Bol
	polshoog	Atletiekhal Galgenwaard	19:30-21:30	Bram Kreykamp
Dinsdag	krachttraining	Overvecht	18:30-21:00	Nader Shirazeh
Woensdag	werpen	Atletiekhal Galgenwaard	19:30-21:00	Miriam Hentzen, Daniëlle Verkade
Donderdag	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Jeroen Sengers
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Andre Verwei/Fredo Schotanus
Vrijdag	krachttraining	Overvecht	18:30-20:30	vrije training
	horden	Overvecht	18:00-19:30	Henk vd Lans
	polshoog	Amersfoort, Altis	20:00-21:30	Bram Kreykamp
Zaterdag	baantraining	Maarschalkerweerd	10:00-12:00	Jeroen Sengers, Werner Andrea

MIDDELLANGE AFSTAND

Maandag	zaaltraining	De Notenboom	19:30-21:00	Herman Lenferink
Dinsdag	looptraining**	Overvecht	19:00-21:00	selectiegroep - Herman Lenferink basisgr.oep - Joost Borm
Woensdag	400/800	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm
Donderdag	looptraining**	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	selectiegroep - Herman Lenferink basisgr.oep - Ruud van Suijdam, Martijn Estor
Zaterdag	bostraining	Panbos Zeist	14:00-16:00*	Herman Lenferink/Joost Borm

* Verzamelen om 13:30 uur bij de Museumlaan

** Zorg dat je er om 18.45 uur bent zodat je een kwartier kunt inlopen

RECREATIEF

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

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

JEUGD

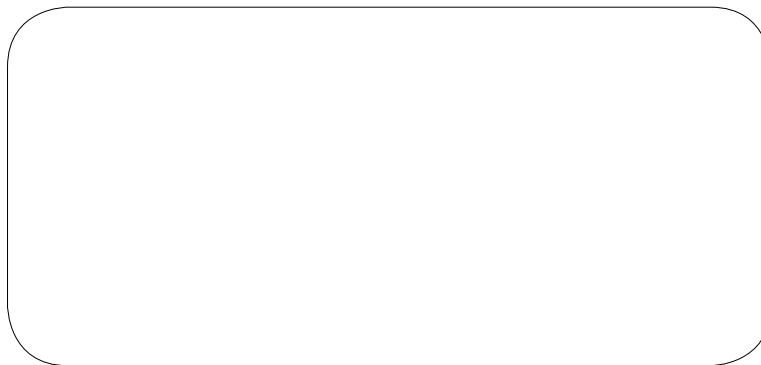
Maandag	zaal (pup C/mini)	sporthal "De Dreef"	17:15-18:30	Aziz Boucharb (Gerrieke), Ernst Teule
	zaal (pup B)	sporthal "De Dreef"	17:15-18:30	Gerrieke Grootemarsink (Rafaël), Thierry van Benten
	zaal (pup A 1e jaars)	sporthal "De Dreef"	17:15-18:30	Chaya Friedhoff, Romée van Benten
	zaal (pup A 2e jaars)	sporthal "De Dreef"	17:15-18:30	Jose van Dam, Hadassa de Velde Harsenhorst
	baan (jun D 1e jaars)	Overvecht	17:30-19:00	Elsa Martens, Marnix Hebly
	baan (jun D 2e jaars)	Overvecht	17:30-19:00	Miriam Hentzen, Carola Puschel
	baan (jun C)	Overvecht	17:30-19:00	Christijn Hesselink, Bas Jubels, Lisa Meurs
	baan (jun B)	Overvecht	19:00-20:30	Aziz Boucharb, Rebecca van Balen
Dinsdag	diff. MLA jun BCD	Overvecht	18:30-20:00	Herman Lenferink, Jannet Vermeulen, cursisten MLA
Woensdag	diff. polsstok jun B/C/D	Maarschalkerweerd	18:00-20:00	Gilbert Wijntjens
	diff. sprint jun B/C/D	Atletiekhal Galgenwaard	18:00-19:30	Aziz Boucharb (Rob Rolvink)
	diff.werpen jun B/C/D	M'weerd / Galgenwaard	18:30-20:15	Daniëlle Verkade, Miriam Hentzen
Donderdag	zaal (pup C/mini)	Atletiekhal Galgenwaard	17:30-18:30	Gerrieke Grootemarsink, ebbecca van Balen
	zaal (pup B)	Atletiekhal Galgenwaard	17:30-18:30	Christijn Hesselink, Rafael vd Steen
	zaal (pup A 1e jaars)	Atletiekhal Galgenwaard	17:30-18:30	Chaya Friedhoff, Mirthe Muilwijk
	zaal (pup A 2e jaars)	Atletiekhal Galgenwaard	17:30-18:30	Jose van Dam, Marloes Pleijte
	zaal (jun D 1e jaars)	Atletiekhal Galgenwaard	18:30-20:00	Rebecca van Balen, Roos Post
	zaal (jun D 2e jaars)	Atletiekhal Galgenwaard	18:30-20:00	Miriam Hentzen, Lisa Meurs
	zaal (jun C)	Atletiekhal Galgenwaard	18:30-20:00	Christijn Hesselink, Gilbert Wijntjens
	zaal (jun B)	Atletiekhal Galgenwaard	18:30-20:00	Aziz Boucharb
	baan (jun C)	Maarschalkerweerd	17:45-19:00	Werner Andrea, Marijke Dijkstra
	baan (jun B)	Maarschalkerweerd	18:45-20:15	Lisanne van Kouterik
Vrijdag	diff. horden jun B/C/D	Overvecht	17:30-19:00	Henk vd Lans, Arnout Smit
Zaterdag	bostraining jun B/C/D	Maarschalkerweerd	09:30-11:00	Arianne Vermeulen
	diff. polshoog	Maarschalkerweerd	op afspraak	Gilbert Wijntjens

DRUKWERK



TPG Post

Port betaald
Port payé
Pays-Bas



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