

# 't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



***Maliebaanloop zeer geslaagd!***

<b>BESTUUR</b>	Voorzitter	: Wim van Teutem	06-37421412	<voorzitter@avphoenix.nl>	
	Secretaris	: Mirjam Wingelaar	06-48383666	<secretaris@avphoenix.nl>	
	Penningmeester	: Renske Boot	06-46425994	<penningmeester@avphoenix.nl>	
	Jeugd	: Sonja van Enk		<sonjab@kamelen-maarsen.nl>	
	Recreanten	: Lidwien Koot	06-24528036	<lidwienkoot@gmail.com>	
	Wedstrijd	: Bas Jubels	06-14631616	<bas.jubels@ziggo.nl>	
	Verenigingsmanager	: Karola Mulder	06-13169375	<verenigingsmanager@avphoenix.nl>	
	CWT	: Simon van den Enden	06-45610001	<cwt@avphoenix.nl>	
	Juniorencommissie	: vacant		<junioren@avphoenix.nl>	
	Materiaal	: Peter Verburg	0346-573717	<tc@avphoenix.nl>	
<b>COMMISSIES</b>	Oudercommissie	: Pauline Verburg	030-2368072	<paulineverburg@tiscali.nl>	
	PR-coördinator	: Mirjam Wingelaar	06-48383666	<pr@avphoenix.nl>	
	Recreantencoördinator	: Margriet Neuteboom	06-18294384	<recreantinfo@avphoenix.nl>	
	Studentencommissie	: Mirthe Mulwijk	06-23384361	<studentencie@avphoenix.nl>	
	Technische commissie	: Karola Mulder	06-13169375	<tc@avphoenix.nl>	
	Trainingscoördinator Wedstrijdatl.	: vacant			
	Trainingscoördinator Recreanten	: Mayke Verweij	030-2281541	<mayke44@xs4all.nl>	
	Trainerscoördinator Jeugd	: Aileen van Gemert	06-36310904	<jeugdinfo@avphoenix.nl>	
	Vertrouwenspersoon	: Ernestine Elkenbracht	030-2369690	<ernestine@elkenbracht.nl>	
	Vrijwilligerscoördinator	: Karola Mulder	06-13169375	<verenigingsmanager@avphoenix.nl>	
<b>SECRETARIAAT</b>	Websitatie	: Michel Reij	030-2211808	<michel.reij@gmail.com>	
	WOC	: Govert van Eeten	030-2965539	<woc@avphoenix.nl>	
	A.M. van Schurmanstraat 24, 3521XD, Utrecht, 06-48383666, secretaris@avphoenix.nl				
	(NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)				
	<b>WEDSTRIJD-INSCHRIJVING</b>	Senioren: <b>vacature</b> , <a href="mailto:wsuit@avphoenix.nl">wsuit@avphoenix.nl</a> . Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, <a href="mailto:wsjeugd@avphoenix.nl">wsjeugd@avphoenix.nl</a> . De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening 3321733 t.n.v. AV Phoenix, Zeist te worden overgemaakt.			
	<b>WEDSTRIJDLICENTIE</b>	Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 21,25, junioren EUR 13,25 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.			
	<b>UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN</b>	Peter Verburg	0346-573717		<peter.a.verburg@gmail.com>
		Recreanten: Margriet Neuteboom			<recreantinfo@avphoenix.nl>
		Wedstrijd: Bas Jubels	06-14631616		<bas.jubels@ziggo.nl>
	<b>CLUBKLEDING</b>	Alle clubkleding via Starshoe te Zeist (zie advertentie elders in clubblad)			
<b>MASSEURS</b>	Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan René, Harnie, Jeske en Sara klaar in het Paviljoen van de SVDU op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor de masseurs (René de Soete, Harnie van Dijk, Jeske van Bruggen, Sara van der Stelt) kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassagemwr@gmail.com>				
<b>FYSIO</b>	Liecke Blom is iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op de nieuwe atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in de fysio/massageruimte in de krachtruimte. Je kunt ook mailen naar <a href="mailto:liecke@triestotaal.nl">liecke@triestotaal.nl</a> of bellen naar 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61.				
<b>LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE</b>	Patricia Briensse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 0346-571849, <a href="mailto:ledenadministratie@avphoenix.nl">ledenadministratie@avphoenix.nl</a> (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)				
	Per kwartaal	Machtiging	Acceptgiro	U-pas	
	Pupillen	EUR 36,00	EUR 38,50	gratis	
	Junioren CD	EUR 36,00	EUR 38,50	gratis	
	Senioren /Jun AB	EUR 46,50	EUR 48,50	EUR 23,25	
	Studenten	EUR 36,00		(op vertoon van kopie lidmaatschap Olympos; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart)	
	Bij blessures, zwangerschap e.d. bedraagt de contributie EUR 7,50 (zelf aangeven bij de ledenadministratie). 50 % korting bij U-pas vanaf 17 jaar en vanaf elk derde gezinslid. Opzegging van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk plaatsvinden, de contributie van het lopend kwartaal blijft daarbij volledig verschuldigd.				

**'t Phoentje****Een uitgave van:**

A.V. Phoenix Utrecht  
verschijnt 7x per jaar  
oplage: 580

**Internet**

[www.avphoenix.nl](http://www.avphoenix.nl)

**Redactie**

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

**Redactie-adres**

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

**E-mail**

[clubblad@avphoenix.nl](mailto:clubblad@avphoenix.nl)

**Advertenties**

vacant

**Ledenadministratie**

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

**Coverfoto**

Caro Ebskamp was erg  
tevreden over de Maliebaan-  
loop van 2013. (foto Michel  
Reij)

## Maliebaanloop

Al weken of misschien zelf maanden zijn er vrijwilligers druk bezig met het organiseren van de Maliebaanloop en dan is die dag aangebroken. Vele lopers verzamelen zich bij de start, lopen hun afstand en worden aangemoedigd door het publiek. Het maakt niet uit hoe oud je bent.. van 4 tot 76 jaar, individueel of met een bedrijf, iedereen liep mee. Als organisatie zal je dan ook wel heel blij zijn als dit evenement waar jij zo naar toe leeft ook slaagt!

Eerlijk gezegd moet ik toegeven dat ik niet zo ben van de Maliebaanloop. Ik kom er ook eigenlijk niet. Op deze dagen heb ik dan eigenlijk andere verplichtingen of geniet ik gewoon van een vrije zondag. Dat natuurlijk ook wel eens lekker is. Tot dit jaar.. ik kreeg een mail of ik met de jeugd de warming-up wilde doen en dan is 'nee' zeggen toch wel erg moeilijk. Dus ging ik dit jaar naar de Maliebaanloop..... en ik moet toegeven het viel eigenlijk niet tegen. Met veel plezier heb ik de warming-up gedaan met verschillende jeugdgroepen. Wat een enthousiasme zit hier in! Met een hele Phoenixdelegatie maakten we dit tot een succes!!!

*Chaya Friedhoff*

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

***Vrijdag 13 december***

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

<i>Algemene informatie</i>	2
<i>Redactioneel</i>	3
<i>Inhoudsopgave</i>	4
<i>Van de voorzitter</i>	5
<i>Activiteitenkalender / Nieuwe leden</i>	7
<i>Verjaardagen</i>	9
<i>Prikbord</i>	10
<i>Geboren!</i>	11
<i>Interview Herman Lenferink (3)</i>	13
<i>Jeugdpagina's</i>	16
<i>Peter's P-tjes Parade</i>	25
<i>Jeugduitslagen</i>	26
<i>Masters Competitiefinale</i>	29
<i>Overzicht vacatures</i>	31
<i>Phoe-NixNieuwsFlits</i>	32
<i>Saskia's Column</i>	34
<i>Stermiles</i>	35
<i>Uitslagen senioren</i>	36
<i>Overzicht trainers</i>	41
<i>Overzicht trainingen</i>	42

Tijdens het kaderuitje op 31 augustus heb ik de voorzittershamer overgedragen gekregen uit handen van Edwin van den Berg. Een mooie uitdaging én ook een (zware!) verantwoordelijkheid: ik kreeg van Edwin een soort houten tenthamer uitgereikt waar je gemakkelijk iemand zijn hersens mee in kan slaan ;-). Edwin, nogmaals heel erg bedankt voor je inzet en enthousiasme de afgelopen 4,5 jaar! De vereniging verkeert in blakende vorm en we gaan er alles aan doen dat zo te houden. En waar mogelijk misschien nog wat extra stapjes richting absolute topvorm te zetten. De komende tijd wil ik graag nog nader kennis gaan maken met alle verschillende groepen en geledingen binnen Phoenix. Op de donderdagavonden probeer ik zoveel mogelijk op de baan aanwezig te zijn.

### Competitiefinales

Een week na het overdragen van de voorzittershamer werd ik zondagochtend vroeg wakker van de regen die onafgebroken het dak geselde. Meteen dacht ik aan de finale van de mastercompetitie die de hele dag op onze eigen baan op het programma stond. In gedachten zag ik al druipnatte atleten door de plassen spetteren en rillende juryleden onder grote paraplu's. Maar gelukkig, het viel mee. Tegen de tijd dat ik op de baan arriveerde voor de juryvergadering kwam er een lekker zonnetje door, en dat is de hele dag zo gebleven. De Phoenix-masters leverden zowel bij de dames als de heren prima prestaties. Onze herenploeg behaalde zelfs de derde plaats, waardoor ik als trotse voorzitter al meteen aan onze mannen een beker mocht uitreiken. Een week later was op zaterdag de finale van de pupillencompetitie, wederom op onze eigen baan. Helaas waren de weergoden nu minder vriendelijk, de grote paraplu's moesten alsnog tevoorschijn worden gehaald. Maar ook hier weer veel mooie prestaties, waarvoor jullie voorzitter een bijna onafzienbare berg aan medailles en bekens mocht uitreiken. Ik ben er inmiddels achter dat het uitreiken van prijzen een langeafstandsnummer pur sang is... De dag daarop traden onze mannen senioren in Zwolle aan voor de promotiewedstrijd. Er werd ijzersterk gepresteerd met een aantal fraaie pr's en de promotie leek binnen. Maar helaas gooide een ongelukkige valse start op het laatste moment roet in het eten. Volgend jaar beter dan maar!

### Nieuwe combinatiefunctionaris

Hoge prioriteit in de afgelopen periode had het vinden van een opvolger voor Leon, die op korte termijn wilde stoppen als combinatiefunctionaris. We zijn blij te kunnen melden dat we met ingang van 1 oktober een nieuwe combinatiefunctionaris hebben gevonden in de persoon van Aileen van Gemert. Achter deze wat stoffige term gaat vanaf nu weer een zeer enthousiaste jonge dame schuil die namens Phoenix de atletiekprojecten op scholen en in de wijken gaat verzorgen en die tevens de nieuwe trainingscoördinator voor de jeugd is. Aileen, welkom

in de Phoenix-familie en veel succes en plezier in je nieuwe functie! Heel fijn is ook dat Jannet Vermeulen bereid was om het inwerken en gewijs maken van Aileen meteen met de van haar bekende voortvarendheid ter hand te nemen. Jannet, veel dank daarvoor!



### Sponsoring

Een andere prioriteit is de voortdurende zoektocht naar mogelijke sponsors. Zeker in deze economisch moeilijke tijden, waarin ook de gemeentelijke subsidies voortdurend onder druk staan, kunnen sponsorgelden een zeer welkome aanvulling op het budget zijn. Phoenix heeft als actieve vereniging met aansprekende evenementen als de Trackmeetings en de Maliebaanloop zeker wat te bieden aan potentiële sponsors. Maar dat wil nog niet zeggen dat die sponsors vanzelf naar ons toe komen. Het bestuur is dan ook blij dat we de sponsorcommissie hebben kunnen versterken met een clubgenoot die vanuit zijn dagelijkse werk veel ervaring heeft op dit gebied; Wim Nieuwenhuijse. Wim is meteen begonnen met het maken van sponsorpakketten, waarmee we mogelijke sponsors actief kunnen benaderen. Tussen de bedrijven door liep hij in Berlijn ook nog even een marathon in 3:26... Aan alle leden vragen we om in de eigen omgeving eens na te gaan of er, bijvoorbeeld bij het bedrijf waar jezelf werkzaam bent, mogelijkheden voor sponsoring zijn. De ervaring leert dat persoonlijke contacten hierin zeer behulpzaam kunnen zijn. Denk je misschien een mogelijkheid te zien? Aarzel dan niet contact op te nemen!

### Vacature penningmeester

Met een nieuwe voorzitter en Sonja van Enk als nieuw bestuurslid jeugd is het bestuur weer op volle sterkte. Helaas heeft Renske Boot, onze gewaardeerde penningmeester, aangekondigd dat zij aan het einde van dit jaar wil gaan stoppen. Voor het zover is helpt zij eerst nog met de overgang naar een nieuw geautomatiseerd systeem voor de ledenadministratie (clubwebware), dat vele nieuwe mogelijkheden biedt. Phoenixleden die affiniteit hebben met financieel beleid roepen we graag op om eens serieus na te denken over het penningmeesterschap. Als penningmeester van Phoenix maak je deel uit van een enthousiast bestuur en werk je nauw samen met de op dit gebied zeer ervaren Iris Kamp, die de financiële administratie doet. Zie voor de vacaturetekst elders in dit Phoentje.

De fraaie zomer lijkt helaas voorbij en de tights kunnen weer uit de kast. Allemaal veel plezier bij het trainen en succes bij de komende wegwedstrijden, prestatielopen en crossen!

Wim van Teutem



## ONTWIKKELEN EN BOUWEN IS VOORUITLOPEN



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

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



November 2013

za	9	Crosscompetitiewedstrijd pupillen/junioren	Pijnenburg, Soest
zo	10	Berekuilloop	VV Voorwaarts

December 2013

wo	4	Verjaardag AV Phoenix	
zo	8	Berekuilloop	VV Voorwaarts
vr	20	Vrijdagavondindoor 1 (Jun D/C/B/A, Sen, Masters)	Sporthal Galgenwaard

Januari 2014

zo	12	Berekuilloop	VV Voorwaarts
vr	17	Vrijdagavondindoor 2 (Jun D/C/B/A, Sen, Masters)	Sporthal Galgenwaard

*Nieuwe leden*

Boele van Renesse	jeugd	renesse1968@hotmail.com
Diede Smit	jeugd	sickeszlaan@gmail.com
Ella Kolsteeg	jeugd	eva.molen@xs4all.nl
Eric Castrop	sprint/technisch	ericcastrop@hotmail.com
Floris van den Broek	MLA	floris-94@hotmail.com
Gijs Bekooij	jeugd	jack.bekooij@zonnet.nl
Gijs Hansen	jeugd	lhansen@kpnmail.nl
Guus van Renesse	jeugd	renesse1968@hotmail.com
Hugo Voormolen	jeugd	sanderq@gmail.com
Isa Schraven	jeugd	ruth.sophie@gmail.com
Ismail Essadaga	jeugd	essa.douja@hotmail.fr
Jacco den Hollander	recreant	jc_denhollander@hotmail.com
Jonatan van Dongen	jeugd	fvandongen1@gmail.com
Joris de Priester	jeugd	bertien_merijn@casema.nl
Jur Delissen	jeugd	familiedelissen@knpmail.nl
Lauren Weeke	recreant	laurenweeke@hotmail.com
Lotte Kortschot	jeugd	lotte.maria@hotmail.nl
Luca van Erkel	jeugd	
Margot Straver	jeugd	studio@fraaiontwerp.nl
Maria Slootweg	recreant	mariaslootweg@hotmail.com
Mischa van der Pluijm	jeugd	irenekoedijk@gmail.com
Pien Bekooij	jeugd	jack.bekooij@zonnet.nl
Rens Feringa	jeugd	dadouma@yahoo.com
Sophie van Veen	jeugd	lteunissen@casema.nl
Sophie Leerink	jeugd	sigridleerink@casema.nl
Theo van Vlodrop	recreant	t.vanvlodrop@ssense.nl
Toon Feringa	jeugd	dadouma@yahoo.com
Vonne Slabbekoorn	jeugd	hslabbekoorn@hotmail.com
Zoë van Dijk	jeugd	ruth.sophie@gmail.com

**Wedstrijd- & trimloopkalender**

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

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

**De wedstrijdsecretaris is te bereiken via [wsuit@avphoenix.nl](mailto:wsuit@avphoenix.nl). De wedstrijdsecretaris jeugd (pupillen en CD) via [wsjeugd@avphoenix.nl](mailto:wsjeugd@avphoenix.nl).**

*Sluitingsdata kopij*

In 2013 moet de kopij aangeleverd worden voor:  
13 december



**RUN 2 DAY**

utrecht.run2day.nl

# WINTERKLAAR?

Hardlopen zit in ons bloed. We kennen het plezier, de verslaving, de vermoeidheid, de spierpijn, de emotie en de voldoening. Daarom nemen we ook alleen genoeg met de beste producten. Want alleen dan kun je het beste uit jezelf halen. En alleen dan kunnen we jou zo goed mogelijk van dienst zijn met spikes, trainings- en wedstrijdschoenen en de

leukste en beste hardlooptechniek- en accessoires.


Spaar voor 15% korting met je Run2Day Card in combinatie met je lidmaatschap van de atletiekvereniging.

Run2Day maakt hardlopen nog leuker.

MAAKT HARDLOPEN NOG LEUKER

 [FACEBOOK.COM/RUN2DAYNEDERLAND](https://www.facebook.com/run2daynederland)

 [TWITTER.COM/RUN2DAYNL](https://twitter.com/run2daynl)

 [YOUTUBE.COM/RUN2DAYNEDERLAND](https://www.youtube.com/run2daynederland)



november	26	Carel van der Werf (50)
	26	Mieke Baldé (43)
1	26	Imke Boersma (9)
2	26	Lisa de Ruiter (22)
3	27	Bonnie de Vries (10)
3	29	Jaap Vink (37)
3	29	Ok de Kieft (12)
3	30	Kirsten de Meijer (35)
3		Luc van den Brink (10)
4		Erik Willemse (47)
4		Michiel Mooibroek (39)
5		Anne Kool (63)
5		Nina van Eijk (16)
6		Chris Daanen (54)
6		Ramon van Dijk (38)
7		Peter Abblas (50)
7		Anne de Bruin (16)
7		Freerk Veldkamp (60)
10		Safae el Madkouri (13)
11		Carola Wermer-van Dijk (49)
11		Arjan Pathmamanoharan (40)
11		Gijs Bekooij (10)
11		Lisa Bloemers (20)
11		Lorraine Ravestein (27)
12		Nanne Langhout (18)
13		Teun Bijman (22)
14		Maartje Hilde (33)
17		Nida Huijben (14)
17		Juras Huijben (14)
17		Ray Polman (14)
18		Sjoerd Pater (36)
19		Daniël Godefrooij (26)
19		Merle Beernink (18)
19		Ellen van Tuel (37)
20		Jeroen Peters (46)
20		Jesse Kayser (31)
21		Jeroen van den Hoven (43)
21		Cathrien Raedts (33)
22		Nadim van Minnen (19)
22		Werner Halter (39)
22		Patricia Brienesse (46)
23		Gemma van der Kamp (29)
23		Anniqve Tentzerakis (23)
23		Roland Boontje (28)
24		Yannick Brito Alves (10)
24		Pascale Schure (40)
25		Romaisa Hrika (9)
25		Jannet Vermeulen (58)
		december
	1	Jort Brandenburg (16)
	2	Govert van Eeten (38)
	4	Arnoud van 't Hof (51)
	5	Caroline Botman (27)
	6	Claudette Corinde (41)
	7	Hans de Caluwe (69)
	7	Martin van den Berg (47)
	7	Gerrieke Grootemarsink (27)
	8	Lara Witte (19)
	8	Paul Kommeren (52)
	11	Maartje Kristensen (24)
	13	Brigit Croonen (28)
	13	Saskia de Vries (31)
	14	Jan Groenendijk (57)
	14	Mirjam van de Kant (49)
	15	Wim van Teutem (62)
	16	Paul Habes (55)
	17	Frits Gerlach (71)
	17	Jeroen Wenmakers (11)
	18	Roon Bakels (56)
	18	Anne Rietveld (22)
	19	Wim Ormel (27)
	20	Vincent Hocq (31)
	21	Carla van Koullil (43)
	22	Raisa Amina Belfort (10)
	22	Hanneke Simmelink (32)
	22	Marleen Klerks (40)
	23	Kees de Jong (52)
	23	Ewa Skotnicki (46)
	23	Safi Thier (16)
	25	Alexander van der Grift (19)
	26	Sophie Leerink (11)
	28	Marco Antonietti (59)
	28	Marwa Choukri (10)
	29	Hannah Jansen (14)
	29	Jamie Jansen (14)
	29	Ellis Blokdijk (13)

Al zo'n 5 jaar leidt Jeroen Sengers bij Phoenix met veel enthousiasme de trainingen van de sprintgroep. Dat heeft geleid tot een groep waarbij het door de grootte soms niet mogelijk is iedereen de aandacht te geven die hij of zij zou willen hebben. In goed overleg had Mustapha Elorche het laatste jaar al extra begeleiding gegeven rondom de sprintgroep.

Het bestuur heeft besloten deze situatie nu te formaliseren. Vanaf heden fungeren Jeroen en Mustapha als gelijkwaardig trainer van de sprintgroep. In onderling overleg met atleten wordt besproken wie het beste bij welke trainer kan gaan trainen.

Jeroen Sengers geeft training sinds 1991, variërend van conditietraining, verspringtraining, polsstoktraining, algemene training maar toch voornamelijk sprint- en horden training. Voor de KNAU is hij 2 jaar bondscoach geweest op het onderdeel 400 meter horden. Sinds 2008 is hij sprint-trainer bij Phoenix.



Mustapha Elorche is sinds 2011 verbonden met Phoenix. Hij heeft eerder algemene trainingen aan junioren gegeven, en in het bijzonder sprint, horden, ver- en hoogspringen. Voor senioren deed hij specialisaties sprint. Hij gaf snelheids- en krachttraining aan hockeyclubs en was coach van projecten over talentherkenning.

Wij wensen de hele sprintgroep veel snelle tijden toe.

*Bestuur AV Phoenix*

Onze nieuwe wereldbewoner is geboren!

# Sven Leo van den Enden

21 september 2013

Te bewonderen bij  
Esther de Ridder en Simon van den Enden  
06-4477 2897 en 06-4561 0001

Ravellaan 89  
3533 JJ Utrecht



Dolgelukkig en blij zijn wij  
met de geboorte van onze zoon!

## Florian Schotanus

2 september 2013

Een wonder in onze armen  
zo prachtig en apart  
Daar moet je wel van houden  
dat sluit je eeuwig in je hart!

3580 gram

52 centimeter

04:26 uur

Wij je mij zien?  
Bel dan eerst even met mijn  
ouders, anders slaap ik misschien.

Fredo & Marijke Schotanus  
Pieter Broughellaan 32  
3723 PB Bilthoven  
06-30043068 / 06-38223854

Leven uit ons leven  
Klein en heel bijzonder  
Wij hebben jou een naam gegeven  
Maar eigenlijk heet je wonder



## Suze Boeré

Dochter van:  
Marjolijn Boeré-Debrive +  
Wiliam Boeré

Zusje van:  
Veerle Boeré

Geboren op: 12 oktober 2013  
Gewogen op: 3100 gram

Welkom lieve

# Femke

## Femke Elisa Pathmamanoharan

*Wij zijn intens gelukkig met jou in ons midden.*

16 oktober 2013  
05:32 uur  
3560 gram

Annemieke van Baar & Arjan Pathmamanoharan  
Jacob van Lennepkade 121-E  
1054 ZJ Amsterdam  
06 270 61 421 (Arjan)

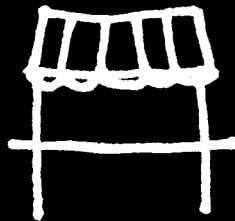
# Verse biologische groente uit Utrechts achtertuin?

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

**Groenteabonnement:** elke week een tas vol verse seizoensgroenten uit Amelisweerd. Kijk voor meer informatie op: [www.tuinderijdevollegrond.nl](http://www.tuinderijdevollegrond.nl)



Of...



### Boerenmarkt Utrecht

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

*Het interview met Herman Lenferink is over meerdere edities van dit clubblad verdeeld. We zijn aanbeland bij het laatste deel van dit interview.*

### **Wat zijn je persoonlijke hoogtepunten geweest in de afgelopen 13 jaar?**

In die 13 jaar heb ik mooie momenten meegemaakt. Het eerste wat me te binnen schiet is de voor mij volkomen onverwachte bronzen medaille van Sander van Alphen op het NK 10.000 bij de junioren A op 23 mei 2010 in Helmond. De mussen vielen van het dak zo warm was het, lopers zwalkten, vielen letterlijk uit. De tijd was daarom ook niet bijzonder (36:06.95) maar het was me wel eindelijk gelukt om een Phoenix-junior naar een nationale medaille te leiden. Onwaarschijnlijk toch voor een club als Phoenix met 0,0 doorstroming van jeugd! Dat ik dat toch mocht meemaken, vond ik toch wel ongelooflijk.

Uiteraard zal ik vooral de nationale titels van Saskia van Vugt (goud NK 10.000m baan 2008 & 2009, brons NK halve marathon 2009, brons NK 5000m 2008) en met name ook de vele topprestaties van Bernard te Boekhorst (meerdere medailles op Europese master kampioenschappen en vele nationale titels in de categorie 35- en 40+) niet vergeten. Bij deze Europese master kampioenschappen was er nog een vriend van mij aanwezig, Bram Nissen. We noemden ons dan het BBT. Dat stond voor 'Bernards Begeleidings Team'. Dan stuurden we Bernard vroeg naar bed en dan spraken nog vele belangrijke zaken door onder het genot van een goed glas wijn.

Ook de sterke prestaties van Dennis Weijers enkele jaren geleden ervaar ik als een hoogtepunt. In 2009 liep hij bijvoorbeeld zijn pr van 30:03.86 op het NK 10.000m op Overvecht. Ik herinner me ook nog zijn goede wedstrijd op de 5000m op het NK baan datzelfde jaar (hij werd 6e) in het Olympisch stadion, waarvan hij 's avonds telefonisch verslag deed toen Bernard, Bram en ik in Ljubljana op onze hotelkamers zaten (in Ljubljana werd het EK masters gehouden waar Bernard goud won op de 10.000m.)

Verder zal ik me nog vele mooie uitstapjes herinneren. Naar de baanwedstrijd in Hulst. Het is smorend heet en Dennis Weijers duikt na zijn finish op de 3000m pardoes uitgeput in de graszoden. Daarna ter plekke kamperen, badden en jongleren met Simon van den Enden, Johnny Tegelaers en Bernard te Boekhorst, en uit eten natuurlijk. Speciaal waren de vele trainingen, evaluaties en plannenmakerijen voor bijvoorbeeld de medische begeleiding met Bernard te Boekhorst, vaak op een terrasje maar we hebben dat ook wel eens in een kano op de Kromme Rijn gedaan. Ook het trainingskamp met hem een week voor de Maliebaanloop in de Moesel-streek vergeet ik niet. "Loop

nu, 4 dagen voor de wedstrijd 8x1000m aan de oever van de rivier", spraken we af, en de zondag daarop verbeterde hij zijn pr tot 30:45.

Bijzonder goede herinneringen heb ik aan het trainingskamp in Bad Bentheim in 2009 met Bernard te Boekhorst, Dennis Weijers, Sander van Alphen en Hendrikjan Heijerman. Het was ongelofelijk koud toen en het sneeuwde enorm. We hadden geen eten in huis en de wegen waren onbegaanbaar. Toen zijn we maar hardlopend boodschappen gaan doen. Liepen we daar met spaghetti en stukken prei in onze knuisten door de sneeuw te banjeren. Werd haast een wedstrijd waarbij ik zomaar door de heren in de Siberische vlakte werd achtergelaten. Zelfs te koud voor grondoefeningen, maar niet voor sneeuwpoppen, slede rijden, hardlopen, glühwein en eindeloze sneeuwballengevechten. Onvergetelijk.

Als een verrassing kwam dat ik de prijs 'sportcoach 2008' van de gemeente Utrecht won, met kunstwerk en oor-konde. Dat had ik totaal niet verwacht, ook niet mee bezig geweest. Net zo groot was de verrassing trouwens dat Saskia van Vugt ter nagedachtenis hieraan mij een fraai boekje cadeau deed.

Bij mijn afscheid onlangs bij de laatste bostraining in maart ontving ik opnieuw een leuk boekje met zwarte koft met in het geel de titel 'Herman'. Daaruit hier onder de bijdrage van Sieger de Blok (neem de ritme-aanduiding niet letterlijk, want Sieger heeft zich terecht dichterlijke vrijheid gepermitteerd):

Bikkeltraining á la Herman

Warming up betekent hier  
20 stappen in 13 seconden  
Op blote voeten door het gras

Trainen betekent plezier  
20 oefeningen en 13 intervallen  
Keihard zweten pas voor pas

Cooling down betekent bier  
20 slokken in 13 seconden  
Uitlopen door het gras

### **Naast hoogtepunten zijn er ongetwijfeld ook minder leuke momenten geweest. Kan je iets benoemen?**

Toen bij ons de prestaties omhoog gingen boterde de samenwerking met het bestuur niet zo. Veel misverstanden. Ik wilde de poort bij Phoenix gesloten houden voor het URT van Joop van Amerongen om voor Phoenix meer

ruimte te creëren om goede lopers op te leiden. Het werd zo'n warboel dat ik al aan de kersverse nieuwe voorzitter Arjan Pathmamanoharan een mail gestuurd had dat ik wilde stoppen als trainer. Daarna volgde een zeer goed gesprek met Arjan, wat er uiteindelijk toe leidde dat de selectiegroep van de grond kwam en goed kon gaan functioneren. Zo ging een dieptepunt over in een hoogtepunt. In die tijd is er volgens een bijzonder slecht geschreven krantenartikel in het UN met Saskia van Vugt in de hoofdrol ook 'modder gegooid'. Dat was dan, kunnen we achteraf vaststellen tussen Joop van Amerongen (een jaar voor mij Sportcoach van de gemeente Utrecht) en mij, om precies te zijn op het middenterrein van de oude atletiekbaan Maarschalkerweerd. Allemaal niet zo prettig en de aanleiding was Saskia van Vugt die moest kiezen tussen twee trainers die hun poot stijf hielden. De lucht tussen Joop en mij is inmiddels al lang geklaard.

Wat ik vooral jammer vond, is dat ik nogal wat lopers heb zien afhaken op het moment dat het zou moeten beginnen. Ik herinner me Saskia van Vugt, die denk ik meer had kunnen bereiken (in mijn achterhoofd begon ik te denken aan de Europese kampioenschappen marathon), ook al was ze uit het oogpunt van begeleiding te eigenwijs en mentaal misschien te veel recreant. Op een avond kwam ze me echter vertellen dat ze moeder wilde worden. Ik respecteerde dat natuurlijk volledig maar dacht als trainer wel dat dat ook nog een paar jaar later had gekund. Sander van Alphen verklaarde na zijn 15.51 op de 5000m (nadat hij was verhuisd naar Amsterdam en enkele trainingen had bijgewoond bij Bram Wassenaar) zelf dat hij meer liefhebber was dan wedstrijdatleet. Dennis Weijers was minder dan Saskia een trainingsdier, maar als looper ambitieuzer. Maar ook hij vond het genoeg toen hij bijna 29 minuten liep op de 10.000m.

Ook maak je als trainer mee dat atleten overstappen naar een andere trainer. Zo stapte Saskia van Vugt in goed overleg over naar Henny Meijvis. Ik vond dat niet leuk, maar het was een leerzame ervaring.

Verder zijn er weinig echte dieptepunten, behalve de structurele zaken die ik al genoemd heb, waardoor je als prestatiegerichte looptrainer bij Phoenix eigenlijk weinig te doen hebt. Phoenix zal echt slagvaardiger moeten worden, het duurt vaak eindeloos voor dingen van de grond komen, geregeld zijn. De prioriteiten zullen anders gelegd moeten worden om het niveau van de atletiek te verhogen. Meer phoenix-shirtjes in de series bij de trackmeetings, minder aandacht voor modieuze bijzaken graag!

**Je was al enige tijd gestopt met de dinsdagavond trainingen in de winter. Nu komen het heel wat**

**vrije avonden bij. Wat ga je doen met je tijd?**

Vooral rusten en genieten van het feit dat ik even niets hoef. Ik vind het heerlijk om me niet meer te hoeven te haasten om op tijd te zijn op de baan. Ik heb een aantal jaren geleefd in een ritme van opstaan, werken, training geven, vaak te kort slapen en weer werken, training geven, etc. Ik heb het vrij druk met mijn werk. Ik ben historicus en net overgestapt naar een andere school. Ik geef nu 5 dagen les aan havo/vwo-leerlingen in geschiedenis, economie en ict op Altra College Bleichrodt te Amsterdam. Het is een school voor kinderen met gedragsproblemen en persoonlijkheidsstoornissen. Dat werk kost de nodige energie, ook omdat er veel zorg op de kinderen zit (ik ben mentor van een transferiumklas, met kinderen die door problemen zijn uitgevallen op reguliere scholen), en de registratie-eisen van de overheid toenemen. Ik vind het nu best lekker dat ik 's avonds meer armslag heb.

Ook ben ik hoofdredacteur van Pro Loop wat me de nodige tijd kost. Ik wil in ieder geval meer lezen en eindelijk het boek over Herman Verheul afmaken. Dit is een vrij ambitieus project waarbij ook een dvd met oefenstof gaat verschijnen.

Ik vind het nu ook fijn om zelf weer wat meer aan lopen toe te komen. Al merk ik dat met het komen van de jaren het me wat meer moeite kost om te gaan, omdat het lijf toch wel minder wordt en je de neiging voelt daaraan toe te geven. De verleiding om op de bank te gaan liggen met een goed boek is soms groot. Maar aan die neiging wil ik niet toegeven, want anders hol je lichamelijk helemaal snel achteruit. Dus ben ik van plan om ook weer sneller te gaan lopen in wedstrijden dan ik de afgelopen jaren heb gedaan, als mijn rug niet veel roet in het eten gooit.

**Je blijft wel training geven aan Phoenix-atleten in Lombok op woensdagavond. Betekent dat dat je het training geven niet helemaal vaarwel wil zeggen en dat een terugkeer in de toekomst tot de mogelijkheden behoort?**

Voor dit moment en het hele komende jaar houdt ik het daarbij. De training in Lombok is bij mij voor de deur en ik vind het training geven op zich nog steeds leuk, zeker omdat er altijd wel enkele ambitieuze wedstrijdlopers tussen zitten. Want laten we wel wezen, de training in Lombok is in principe voor wedstrijdlopers. Daarvan zijn er echter weinig, dus stuur ik recreanten niet weg. De wedstrijdlopers kan ik extra aandacht geven omdat recreatief ingestelde lopers weinig aandacht vragen. Mensen kloppen niet zo snel aan voor een specifiek trainingsschema als ze geen of nauwelijks wedstrijden lopen. Als ze niet geblesseerd raken en lekker lopen vinden ze het al snel prima, en ik ook.



Overigens blijf ik wel de coaching doen van lopers die dat op prijs stellen. Zo begeleid ik een aantal atleten in den lande op afstand. Ik heb inmiddels een zee van ervaring, ben op de hoogte van de wetenschappelijke inzichten en weet dat ik lopers goed kan maken als ze het willen. Misschien ga ik me wel specifiek op de coaching van wedstrijdlopers toeleggen.

Ik sluit ook zeker niet uit dat ik in de toekomst weer meer training ga geven, maar het is nog maar de vraag of dat bij Phoenix zal zijn. Jaren geleden heb ik bijvoorbeeld ook training gegeven bij AV Clytoneus in Woerden. Een hele fijne vereniging vond ik dat. Als ik daar af en toe kom, voelt dat nog steeds als een beetje thuiskomen. Of wellicht is Phanos in Amsterdam interessant. Ik werk in Amsterdam en zodoende zou een mooie combi te maken zijn. Het zou ook het URT kunnen zijn, ik weet het nog niet. Ik sluit zelfs niet uit dat ik de overstap naar een andere sport maak. Met name het voetbal trekt me. Ik heb deze sport in het verleden ook fanatiek, op niveau en met heel veel plezier beoefend. Maar voorlopig heb ik nog geen concrete plannen en ga ik lekker genieten van de rust, waarbij ik af en toe een training of workshop zal geven die ik uitdagend vind. Zo heb ik onlangs een looptraining gegeven aan een Amsterdamse honkbalclub. Kijk dan heb je weer iets om over na te denken, in dit geval het specifieke van het loopwerk van honkballers.

### **De afgelopen maanden heb je aardig wat wedstrijden gelopen. Komt de wedstrijdloper weer in je naar boven?**

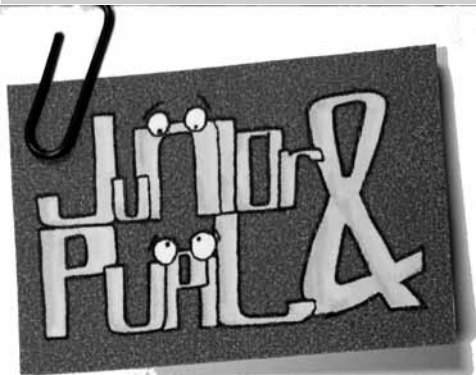
Ja best wel. Je zult het misschien nauwelijks geloven maar onlangs heb ik voor het eerst in meer dan 12 jaar een echt pr gelopen! Ooit ben ik eens gestart in een 30km wedstrijd. Dat was in de voorbereiding voor de marathon van Etten-Leur eind vorige eeuw. Ik kwam toen net uit een sterk baanseizoen waarin ik veel kortere afstanden met veel meer snelheid in de benen had. Cees-Jan Verwaal haalde me destijds over om ook maar eens een marathon te gaan lopen (de eerste en enige die ik gelopen heb). Ik was net terug van 4 weken vakantie in Spanje, had daar wel getraind maar geen wedstrijden gelopen. Ik had dus een nogal korte voorbereiding voor de marathon. Na een 10.000m op de baan die mijn kuitten slecht konden verwerken, stond al na enkele weken de 30km in .... de planning. De wedstrijd werd een fiasco. Ik startte waarschijnlijk te snel, of de wedstrijd gewoon nog te lang. Na ongeveer 25 km stond ik stil, mijn benen wilden echt niet meer. Er fietste toen een dame langs en ik heb gevraagd of ik achterop naar de finish mee mocht. Zo ben ik toen toch nog terug gekomen. Laatst ben ik voor de 2e keer in mijn leven gestart in een 30km wedstrijd en wel in Tilburg.



Ik heb met Bernard overlegd of het i.v.m. mijn rug al verstandig zou zijn. Op zich zou het geen kwaad kunnen, dus ik ben gaan lopen. Voor de start sprak ik met een man die van plan was om 5min/km te gaan lopen. Dat leek me perfect en samen zijn we vertrokken. Uiteindelijk liep hij op het laatst bij me weg, maar ik haalde een tijd van 2:30.32. Omdat ik dus nog nooit op deze afstand gefinisht was liep ik gewoon een pr! Vond ik toch wel leuk.

Herman, hartelijk dank voor dit uitgebreide interview.

*Leon Graumans*



## Hallo Junioren en Pupillen,

De vakantie was nog maar net afgelopen en we zijn al weer volop bezig met allerlei activiteiten. De ene is net voorbij, de ander komt nog. Op deze pagina's kan je nog even nagenieten van een fantastisch kamp (met een rubriekje gevonden voorwerpen), de Maliebaanloop, clubkampioenschappen en de wedstrijden die jullie hebben gedaan. Ook kan je alvast vooruit kijken naar bijvoorbeeld de crosswedstrijden. Hier heb je je natuurlijk voor opgegeven?! Het is daarom ook belangrijk dat je dit Phoentje leest!!

Ook zijn er wat rubrieken terug van weggeweest... Al met al een goede reden om lekker te gaan zitten en dit Phoentje uitgebreid te lezen! Veel plezier!

*Chaya*

---

## De zomer van de trainers

Trainers zijn altijd heel nieuwsgierig naar jullie. Wat houdt jullie bezig en wat doen jullie allemaal in een vakantie. In het vorige Phoentje hebben al heel wat trainers verteld wat zij hebben gedaan, maar nog niet iedereen. Hieronder is een vervolg te lezen op deze rubriek.

In het begin van de vakantie ben ik verhuisd naar een nieuwe kamer in Utrecht. Mijn ouders hebben mij geholpen. Verder heb ik heel veel gewerkt bij Stay Okay. Eind juli ben ik een week naar Spanje geweest, bij Begur een klein dorpje in de Costa Brava. We zaten in een huisje aan een hele mooie baai. Verder ben ik met drie andere vriendinnen gaan interrailen. Je mag dan tien dagen door heel Europa met de trein reizen. We zijn in Budapest, Praag en Berlijn geweest. Veel bekeken, uit geweest en lekker gegeten. Fijn ook dat een stad als Budapest zo goedkoop is! (Roos)

Ik heb deze vakantie eerst een week bij de EYOF in de callroom geholpen. Dit was een erg leuke ervaring wat ik zeker nog wel een keer wil doen als ik de kans krijg! Daarna ben ik met mijn ouders en zusjes voor 3,5 week naar Afrika gegaan. We zijn begonnen in Zimbabwe, daarna Botswana, Namibie en als laatste Zuid Afrika. We hebben veel dieren gezien, onder andere de hele big five, en veel mooie plekken bezocht. Ik vond Namibie het leukste en meest indrukwekkende land. Dit kwam doordat de mensen hier erg aardig waren en ook omdat Namibie er mooie en grote zandduinen heeft. Deze hebben wij ook beklommen en van bovenaf kon je heel ver in de grote woestijn kijken, erg indrukwekkend. Alles bij elkaar was het een erg leuke zomervakantie die ik nooit zal vergeten. (Merle)

Ik had een heerlijke warme vakantie in het mooie zonnige Italië. Bruin branden aan het zwembad, heerlijke pasta's eten en prachtige oude stadjes bezoeken, dat kan ik wel altijd blijven doen! (Kyra)

Ik ben niet op vakantie geweest. Ik heb veel gewerkt in de thuiszorg. (Mirthe)

Wij hebben dit jaar een super speciale vakantie gehad. Rondtrekken met tent door Zimbabwe, Botswana, Namibië en Zuid Afrika. Overdag erg warm gehad in de woestijn. 's Nachts liggen bibberen in de woestijn. Nijlpaarden achter je tent horen snuiven en zwemmende olifanten voor je boot langs. Mensen die heel anders leven dan wij. Bijzonder! Lijkt het verhaal van Merle op dat van mij? Kan kloppen: we waren samen :- ) (Christijn)

---

## Wisselingen groepen

Zoals jullie weten gaan we weer binnen trainen. Dit doen we per 1 november. Op maandag trainen we dan in Sporthal de Dreef en op donderdag gaan we dan trainen in Sporthal de Galgewardaard (in het stadion van FC Utrecht). Op maandag trainen de junioren natuurlijk gewoon buiten, maar op donderdag mogen zij ook naar binnen. Ook de tijden zijn hier anders. Jullie hebben hier als het goed is informatie over gehad. Toch hier nog even de tijden op een rijtje: Op maandag trainen de pupillen binnen van 17.15 uur tot 18.30 uur. De junioren D/C trainen dus buiten van 17.30 uur tot 19.00 uur. Voor de B junioren verandert er niets. Zij blijven trainen van 19.00 uur tot 20.30 uur op de atletiekbaan Overvecht. Op donderdag trainen de pupillen van 17.30 uur tot 18.30 uur en de junioren D/C/B van 18.30 uur tot 20.00 uur.

*Mirthe*

## Sprookjes-got-talentkamp

Op vrijdag 11 oktober zijn we op kamp geweest. Naar de groepsaccommodatie "t Campvelt" in Doornspijk met 55 kinderen, 12 trainers en een complete kookstaf. Midden in het bos hadden we 2 gebouwen, één voor de jongsten en één voor de ouderen. In het gebouw waar de jongsten sliepen was ook een grote zaal waar we spelletjes konden doen en waar een gezellige houtkachel stond. Daar gooiden we iedere keer een groot houtblok in. Dat was dan lekker warm. Het regende wel af en toe, vooral toen we aankwamen en op zondag. Vrijdag zijn we ondanks de regen toch het bos ingegaan. De pupillen hadden een spel met lichtjes en het zoeken naar de prinses. Ook de junioren hadden een spel. Zij speelden een levend strategie met sprookjesfiguren. Nadat we helemaal nat geregend waren, zijn we maar eerder naar binnen gedaan. De junioren gingen al snel naar hun kamer om te kenen, spelletjes te spelen en te kletsen, maar ook daar ging na een paar uur het licht toch echt uit! De pupillen A2 zijn lekker na een drukke week naar bed gegaan om de zaterdag met frisse moed er tegen aan te gaan.

Zaterdagochtend hebben we de dag ontwaakt door het spel 'Hollandse leeuwen' op de zandvlakte. Een mooi sprookje (Sneeuwvitje) werd er voorgelezen en bij bepaalde woorden moest er worden overgestoken. Ondanks korte nachten werd er actief meegedaan. Dit spel zorgde ervoor dat je een leuke zaterdag kon hebben.

Zaterdagmiddag hebben we een groot spel gedaan op de zandvlakte, dat was heel leuk en de zon scheen. We moesten een schone slaapster dragen, woorden ontcijfe-

ren die met vlaggen werden geseind, foto's van trainers ontcijferen, bingo met sprookjes spelen en nog veel meer. Tussendoor kregen we lekkers van de kookstaf. 's Avonds hadden ze heerlijke pasta gemaakt.

Op zaterdag hadden we DE talentenshow. Iedereen mocht in groepjes iets bedenken. Door een echte jury werden punten toegekend. Alles werd aan elkaar gepraat door Hans en Grietje (Yara en Kyra). De meest fantastische talenten kwamen naar boven. Alle kinderen zaten in groepjes en verzonnen zelf een stukje. Wat leuk was, was dat veel in het thema was. Ook hadden nog twee groepjes zelf een optreden bedacht! Super!! Na afloop ging de muziek op vol en hebben we staan swingen. De pupillen gingen daarna naar bed en de junioren hebben we het bos ingestuurd. Daar liepen allerlei vreemde gasten, een grote boze wolf, Assepoester, Roodkapje, Mary Poppins, de boze heks, Tinkelbel, een prins, het meisje met de zwavelstokjes. Zij moesten zoeken naar de overeenkomst tussen 2 figuren. Dat viel niet mee, maar lol hadden we.

Zondagochtend mochten we echt stoeien met de regen, het werd een binnen-buitenspel met veel vragen. Had je de vraag goed, mocht je het kleine rondje lopen, bij een fout antwoord het grote rondje. Na het inpakken, de groepsfoto, de gevonden voorwerpen en nog wat lekkers, gingen we naar huis. Moe en voldaan en zoals Guusje zei: 'n Topweekend!!

Met dank aan de fantastische zorgzame kookploeg, die voor heerlijke ontbijtjes, tussendoortjes en nog veel meer zorgden.



De hele kampploeg

### Gevonden/gezocht

Na een fantastisch kamp blijven er ook altijd spullen liggen. Vaak komt dit dat kinderen zelf hun tas niet inpakken en daardoor ook niet precies weten wat erin zit. Zo kan een broek van jou zijn, maar even goed van een vriendje!! Daarom is het ook belangrijk dat je altijd zelf je tas inpakt zodat je weet wat je bij je hebt. Hieronder een lijstje met voorwerpen die op het kamp zijn blijven liggen. Herken je het? Stuur dan een mail naar [chaya\\_friedhoff@hotmail.com](mailto:chaya_friedhoff@hotmail.com) en ik zorg dat het bij jullie terecht komt! Alvast bedankt!

- Een gele plastic drinkbeker.
- Een lila paars sjaaltje met aan het eind twee rijen met gaatjes en touwtjes
- Een blauwe spijkerbroek met gele stiksels, merk Super Sqin, maat 140. De bovenkant in met elastiek en een zwart knoopje waardoor de broek in de breedte kan meegroeien. De knoop heeft bloemetjes en de broek heeft een gulp.
- Een zaklantaarn. Klein met een zwart handvat en een touwtje. Het aan en uitknopje zit op de kop. Merk: Varta.
- Een zwarte theedoek van de Hema met witte strepen.
- Een witte theedoek met blauwe strepen. Op twee randen zitten blauwe figuurtjes opgestikt.
- Een witte handdoek met bruine figuur erop. Dit figuur heeft een spiegelbeeld. Wanneer je de handdoek omdraait is het precies het tegenover gestelde. (Bruine handdoek met wit figuur)
- Een eenzame paarse/lila sok.
- Een eenzame zwarte sok. Maat 35/38
- Een eenzame grijze sok

### Crosscompetitie

Wanneer dit Phoentje uitkomt, kan je je niet meer opgeven voor de eerste crosscompetitie. Wees niet getreurd want je kunt je nog altijd opgeven voor de tweede en de derde wedstrijd. De tweede wedstrijd is op 11 januari 2014 en ook niet zo ver weg. Deze wordt gelopen in Woerden bij Clytoneus. De derde is op 1 februari en is iets verder, namelijk in Zeewolde. Wanneer je het nou super goed hebt gedaan, kan je naar de finale op 8 maart. Geef je nu even snel op door een mail te sturen naar Pieter Zwart, wedstrijdsecretaris jeugd.

### Finale pupillencompetitie

Voor de finale op 14 september hadden de jongens pupillen A2 zich geplaatst. Ze hadden zich als 4e geplaatst en als 6e geëindigd. Het weer zat niet echt mee, het regende en dan is hoogspringen altijd lastig.

Ik vind dat ze het héél netjes hebben gedaan. Hun prestatie was rond hun PR of ze hebben hun PR verbeterd. Maar deze categorie is gewoon heel sterk vertegenwoordigd, met verenigingen zoals Almere '81, GAC, Triathlon én wij hadden ook nog de handicap dat één van de 4 jongens, Max Veerman, z'n voet brak 5 dagen van te voren en daardoor in het gips belandde. Daardoor moest een andere jongen, Jur Delissen, die net 2 weken op atletiek zat een instant cursus atletiek volgen. In 'n korte tijd moest hij even leren hoogspringen en kogelstoten. Nou dat valt natuurlijk niet mee. Alles bij elkaar ben ik heel trots op ze!!!

*José*

### Maliebaanloop

Voor sommige trainers was het nog een beetje vroeg, maar de kinderen hadden nergens last van. Op zondag 20 oktober stonden we dan met z'n alle klaar op de Maliebaan. Wat waren we met veel!!! TOP!

We begonnen met een grote warming-up waar iedereen aan mee deed. Daarna was het voor de eerste kinderen al tijd om zich bij de start te verzamelen en dan ene fantastisch 1K jeugdboop te lopen!! Voor een kind van 4 tot 6 jaar is 1000 meter ook best ver. Ondanks alles kwamen er veel kinderen met een lach over de finish en anders konden ze na afloop toch wel zeggen 'ik heb het gedaan en daar ben ik trots op'. Toen de eerste groep liep, deden de andere kinderen oefeningen. Daarna kreeg iedere groep een eigen warming-up en vervolgens gingen ze de strijd met elkaar aan. Een rondje op de Maliebaan was niet altijd even makkelijk. Zo zaten er twee keerpunten in en een rondje over de rotonde. Daardoor kwam niet iedereen met een lach over de finish. Voor sommige kinderen was het zwaar en met veel doorzettingsvermogen kwamen ze over de finish, een ander kon nog even een eindsprint trekken en de ander liep gewoon lekker door! Ik denk dat wij als trainers erg trots mogen zijn dat jullie deze Maliebaanloop tot een groot succes hebben gemaakt door er te zijn, er te lopen en jullie enthousiasme over te brengen op andere mensen!! Bedankt!



## Drekrace

Op 15 september was het weer tijd voor de jaarlijkse drekrace, vorig jaar een succes dus dit jaar weer!

Een drekrace is een wedstrijd waarbij het draait om: sloten. Ja, sloten! Er is een parcours wat afgelegd moet worden en dat parcours bestaat uit gras, sloten en een modderbak. Als echte varkentjes genoten we van de modder terwijl we ons best deden niet als laatste te eindigen.

We waren gekleed als prinsesjes met mooie glitter hemdjes, een kroontje en roze (schoonmaak)handschoenen! Voor vele fotografen waren we een favoriet, best logisch want prinsessen en sloten zijn nou niet echt een hele logische combinatie. Maar misschien ook wel omdat het heel mooi is om te zien hoe wij met zijn zessen samen bleven en met de support van onze geweldige Luna en ouders het parcours aflegde.

Ook het zonnetje was nog aanwezig wat zorgde voor nog meer plezier! Naderhand nog een lekkere koude douche en het was weer gedaan met de pret.

Drekrace 2013 was net als drekrace 2012 een modderig-succes!

*Kyra*

## Krommenie 2013

Daar gingen we dan, voor sommige van ons alweer de 5e keer naar Krommenie! Een fun meerkamp waarbij we kamperen op de baan. Ook dit jaar had Phoenix weer een mooi tenten kamp en was er ontzettend veel gezelligheid.

Een standaard factor bij deze wedstrijd is dat de helft net terug komt van vakantie en er angstig tegen de onderdelen wordt aangekeken. Want ja, niemand heeft getraind... Toch blijkt het meestal een niet al te groot probleem zijn. Er worden misschien geen wereld records gelopen/gesprongen/gestoten maar toch doet iedereen keer op keer goed zijn best, nu ook weer!

Bij hoogspringen maakte de meisjes B opeens iets nieuws mee, de lat ging niet met 5 cm ophoog maar met 3. 'Huh?! Wat nu? Hoe hoog moet ik nu beginnen met springen en want nou als ik 1.36 dat kan ik zo moeilijk verbeteren???' Uiteindelijk deed iedereen het prima en hadden we met zijn allen weer een hoop lol.

Nadat iedereen was aangemoedigd, alle meters gerend waren en alle kogels gestoten was dag 1 van het meerkamp afgelopen. Tijd voor plezier! Lycurgus had een BBQ georganiseerd dus dat betekende lekker eten met zijn allen! Ook de regen liet zich nog eventjes zien maar dat haalde de gezelligheid niet weg, want wat is er nou leu-



“Drek Queens”

ker om met z'n 7en in een 5 persoonstent te chillen met het geluid van vallende regendruppels?

Die avond hebben we ook nog een avond wandeling gemaakt en een feestje gevierd bij Chickita, een vrouw die 50 was geworden en het geweldig vond dat we 'Lang zal ze leven' voor de deur kwamen zingen.

En om 00:00 was het tijd voor de volgende verjaardag! Max Verbrugge werd 16!!!!!! Dankzij zijn geweldige vriendinnen was de kledkamer (waar zij die nacht zouden verblijven) prachtig versierd met slingers en kreeg hij zelf een biertje! Max zelf trakteerde op taart dus dat was een mooi feestje!

Die nacht zelf was er ook nog wat gedoe met te grote langpoot muggen en lichtsensoren maar ondanks dat had iedereen prima geslapen en waren we klaar voor dag 2!

Ook dag 2 werd er weer prima gepresteerd. Voor vele is dit de dag des onheils, want de langere onderdelen aan het eind van de dag is van weinig de favoriet. Maar na een hoop gestress en gemopper komt er dan altijd het punt dat je moet.

Dankzij de hoeveelheid supporters die Phoenix heeft komt het toch altijd weer goed en hebben we hem maar mooi (bijna) allemaal gelopen! Zo gingen de kleintjes (grapje hoor :-)) Jade, Esther en Menno als eerst. Dit was voor de dames de eerste 600 meter die ze liepen, knap gedaan! Verder koos Menno er heel bewust voor om een ander jongetje te laten winnen, zodat hij eerste kon worden. Lief!

Fieke liep haar 600 meter prachtig en liet iedereen verbaasd achter. Na de meisjes B, die hun 800 meter met het ritme: 1,2,3,4 hoedje van papier hebben gelopen, waren als laatst de jongens B aan de beurt. Jan Willem liep een geweldige 1500 meter terwijl de rest hem aanmoedigde.

Nadat alle eindsprintjes getrokken waren was het tijd om huis waard te keren. Een groep vol vermoeide en tevreden kinderen gingen weer naar Utrecht. Ook de 5e editie was weer een succes, volgend jaar een nummer 6?

*Liefs,  
Kyra*



Altijd leuk, die meerkamp!



Voor elk Phoentje interview ik een jeugdtrainer/trainster van Phoenix over zijn/haar dagelijks leven. In dit Phoentje stel ik de vragen aan Sibren, trainer junioren D.

*Hoe lang ben je al trainer bij Phoenix?*

Ik geef nu 3 jaar lang training bij Phoenix, allemaal bij de D-junioren. Ik ben begonnen alleen op maandag, maar ik geef nu ook op donderdag training. Een hele leuke groep!

*Heb je zelf als kind aan atletiek gedaan?*

Ik ben als mini-pupil begonnen bij OSM in Maarsse, maar toen ik A-pupil was ben ik naar Phoenix gegaan omdat er bij OSM eigenlijk niemand was die aan wedstrijden meedeed en dat vond ik wel leuk.

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

Het allerleukste onderdeel vind ik horden. Dat is omdat het na heel wat jaartjes oefenen uiteindelijk heel erg gaaf is om snel over die hordes heen te knallen. Ook kan je altijd nog wel iets verbeteren: je bent nooit uitge-traind.

Maar ik heb zelf altijd meerkampen gedaan en dus ook alle onderdelen. In een meerkamp doe je in één weekend namelijk wel 10 onderdelen. Het leuke van meerkampen vind ik dat je niet op elk onderdeel de beste hoeft te zijn, maar uiteindelijk kun je wel nog heel hoog eindigen.

*Wat studeer je nu?*

Ik studeer nu Natuurwetenschap & Innovatiemanagement aan de universiteit van Utrecht. Dat is een mix van bèta en (innovatie)conomie. Door een basis aan bètakennis te hebben kun je nieuwe uitvindingen beter begrijpen en ook snappen wat er op de markt met een product gebeurt. Ik heb voor de biologiekant gekozen. Een voorbeeld is een nieuwe medische technologie: met mijn studie snap ik hoe het technisch werkt en ook hoe geld mee verdiend kan worden! Ik zit nu in mijn 2e jaar.

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

Ik wilde vroeger heel graag ambulancebroeder worden. Die medische kant is er nog een heel klein beetje gebleven bij mijn studie, maar de geneeskunde heb ik laten varen.

*Heb je een relatie/kinderen?*

Nee, ik ben een blije vrijgezelle student!



*Naar wat voor muziek luister je graag?*

Meestal ben ik te lui om zelf muziek op te zoeken en luister ik naar de radio. Als ik toch zelf muziek luister is het meestal iets zoals U2 of Keane. Gewoon fijne muziek, niet te druk.

*Wanneer en waarheen was jouw laatste vakantie?*

Daar ben ik toevallig vandaag net mee klaar (september 2013)! Ik was met de studievereniging op liftweekend. Met een vriend begonnen we op het Jaarbeursplein in Utrecht en toen kregen we een bestemming in Frankrijk. Daar moesten we maar liftend zien te komen in één dag! Erg leuk, want je zit steeds bij andere mensen in de auto met andere verhalen. En het is goed gegaan, we waren 2e geworden.

*Wat is je lievelingseten?*

Pasta! En dan het liefst lasagna met witte saus...

Hallo allemaal,

Mijn naam is Aileen van Gemert. Ik heb sinds 1 oktober 2013 de functie van combinatiefunctaris voor AV Phoenix en de wijken Ondiep, Overvecht en Zuilen overgenomen van Leon. Vandaar even een klein stukje in het clubblad om mezelf aan jullie voor te stellen.

Ik ben op mijn 6e jaar begonnen met atletiek en heb in de tussentijd al vele dingen gedaan. Zo heb ik een aantal jaren training gegeven bij de club in Den Bosch waar ik ben opgegroeid, heb ik atletiekevenementen georganiseerd en heb ik mijn afstudeeronderzoek voor de Atletiekunie gedaan (project Athletics Champs). Ik heb een HBO studie Sportmanagement gevolgd en ben daarna nog een jaar naar Australië geweest om daar een Master opleiding te volgen. Nu weer terug in het koude kikkerlandje ga ik er voor zorgen dat alles omtrent de jeugd van AV Phoenix goed zal verlopen.

Ik zal het aanspreekpunt zijn voor de jeugd, de ouders en de jeugd trainers binnen de vereniging. Binnen de wijken ga ik atletieklessen verzorgen, leuke atletiekgerelateerde activiteiten organiseren en als belangrijkste kinderen kennis te laten maken met de atletieksport en de kinderen te motiveren en te stimuleren om actief te blijven bewegen.

Heb je vragen, ideeën, opmerkingen of wil je gewoon eens even een praatje komen maken. Ik ben elke maandag en donderdag avond van ongeveer 17.15 uur tot 19.15 uur aanwezig op de atletiekbaan.

Met sportieve groet,

*Aileen van Gemert*

Te bereiken via:  
jeugdinfo@avphoenix.nl  
06-36310904







De rubriek  
waarin kinderen  
zich voorstellen en  
iets over zichzelf vertellen

### 7. Wat wil je later worden?

Dat weet ik nog niet precies, maar ik denk wel iets met dieren en sport.

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

Ik geef het estafettestokje door aan Sofie van de B pupillen. Ik ken haar van Merle en Hadassa toen we nog mini pupillen waren.

## "Het Estafette-Stokje"

### 1. Wie ben jij?

Ik ben Noortje Broekstra. Ik ben acht jaar en zit in groep 5 op de 2e Marnixschool in Utrecht. Ik heb twee halfzussen, Nina van 21 en Lisa van 18.

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

Ik train op maandag bij Merle en Hadassa.

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

Mijn halfzussen doen alle twee aan tennis, mijn vader doet aan fitness en spinning en mijn moeder is ruiter en doet ook aan spinning. Ikzelf zit ook op paardrijles.

Ik vind foamspeerwerpen heel erg leuk en sprint. Ik vind de gezelligheid ook heel leuk bij atletiek.

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

Ik doe mee aan de wedstrijden en ik vind het altijd heel leuk. Het is ook leuk dat je het andere kinderen ziet doen. Als ik naar een wedstrijd ga, ga ik met mijn vriendin Koosje.

### 6. Heb je een huisdier?

Ik heb twee cavia's, Mientje het vrouwtje en Prinsje het mannetje. Ze zijn heel lief en komen altijd naar me toe als ik de kamer binnen kom.





<b>atleet</b>	<b>aantal</b>
Nida Huijben	40
Luc Orbons	32
Sebastiaan van der Grift	21
Fieke Witte	20
Robin Hetharia	19
Tim van Enk	19
Elisa Couperus	18
Filip van der Vegt	17
Jinke van der Sluis	17
Jade Hermkens	16
Johan Zomer	16
Esther Spruit	15
Juras Huijben	15
Willem Veldpau	15
Menno Akkerman	14
Yara van Dee	13
Marcelo Jebbink	12
Daniel van der Poel	11
Joël van Veen	11
Jorieke Beernink	11
Merijn Couperus	11
Antoni Elkenbracht	10
Ariane Elkenbracht	10
Koosje van der Molen	10
Max Verbrugge	10
Aaron Grul	9
Anne van Gils	9
Bonnie de Vries	9
Femke Brouwer	9
Imke Boersma	9
Sanne van Enk	9
Veerle Dijkstra	9
Cloé ten Boom	8
Eline Brinkhuis	8
Floris Roest	8
Isabel Mosterd	8
Job van de Vegt	8
Sophie Zomer	8
Dat de Kieft	7
Elly Thomas	7
Floris Verheije	7
Iker Bruggink	7
Kyra Pluimakers	7
Nina van Eijk	7
Noah Francisca	7
Anna Verstedden	6
Ebbe Sanders	6
Femke Beernink	6
Jacob van de Vijver	6
Jannah de le Lijs	6
Jules Mallens	6
Julia Orbons	6

door Peter Verburg

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



Luc Reij	6	Koen Verdurmen	2
Luna van Velzen	6	Merel van Assem	2
Max Veerman	6	Milou Eijsbroek	2
Nena Henzing	6	Nerea Campillo Llamazares	2
Rodney Kuisch	6	Ok de Kieft	2
Sjaak Rijksen	6	Roman Rookhuizen	2
Anass Charki	5	Jort Brandenburg	1
Carlijn Zwart	5	Nalini Sreeram	1
David Brouwer-Munoz	5	Oskar de Kieft	1
Joanne van der Poel	5		
Matthieu Barentsen	5		
Nubia-Grace Hoop	5		
Rebekka van der Grift	5		
Theun van der Woude	5		
Annika Kerkhof	4		
Coos Veldpau	4		
Daantje Mekel	4		
Ellis Blokdiik	4		
Hannah Jansen	4		
Jacob van der Vijver	4		
Jetske Berman	4		
Merel Willemsens	4		
Milan Coppens	4		
Rachella Boodoe	4		
Sylvester de Vries	4		
Jamie Jansen	3		
Jeroen Wenmakers	3		
Jur Delissen	3		
Koen Willemen	3		
Luc van den Brink	3		
Martha Brouwer-Munoz	3		
Noortje Broekstra	3		
Puck Mekel	3		
Seema Barkmeijer	3		
Sofie van de Vliet	3		
Sussie van Rookhuizen	3		
Sybre Heijnen	3		
Thijmen Immerzeel	3		
Thijs Masmeyer	3		
Thimon van der Sluis	3		
Thomas Boonen	3		
Twan Wenmakers	3		
Wietske Brouwer	3		
Emily Bastiaanse	2		
Hella van der Linden	2		

# UITSLAGEN!

## 25-8-2013 BCD Meerkamp Krommenie

jc		
100m	Sebastiaan van der Grift	13.19 p
100m	Filip van der Vegt	14.05 p
1000m	Filip van der Vegt	3.40.47
1000m	Sebastiaan van der Grift	4.02.39 p
100mhrd_8	Sebastiaan van der Grift	16.53 p
100mhrd_8	Filip van der Vegt	18.06
ver	Filip van der Vegt	4.25 p
ver	Sebastiaan van der Grift	5.07
hoog	Sebastiaan van der Grift	1.36
hoog	Filip van der Vegt	1.39 p
kogel_4	Sebastiaan van der Grift	10.10
kogel_4	Filip van der Vegt	6.56 p
discus_1	Filip van der Vegt	15.95 p
discus_1	Sebastiaan van der Grift	29.00 p
speer_600	Filip van der Vegt	13.93 p
speer_600	Sebastiaan van der Grift	36.41
achtkamp	Filip van der Vegt	3190 p
achtkamp	Sebastiaan van der Grift	4252 p
jd		
80m	Robin Hetharia	11.39 p
80m	Menno Akkerman	12.68 p
1000m	Menno Akkerman	3.50.90
1000m	Robin Hetharia	3.59.95 p
80mhrd_76	Robin Hetharia	14.49 p
80mhrd_76	Menno Akkerman	18.27 p
ver	Menno Akkerman	3.64 p
ver	Robin Hetharia	4.02 p
hoog	Menno Akkerman	1.20 p
hoog	Robin Hetharia	1.30 p
kogel_3	Menno Akkerman	5.12 p
kogel_3	Robin Hetharia	9.40 p
speer_400	Robin Hetharia	17.70 p
speer_400	Menno Akkerman	18.03 p
zevenkamp	Menno Akkerman	2195 p
zevenkamp	Robin Hetharia	2972
mc		
150m	Fieke Witte	22.63
150m	Jorieke Beernink	27.16
600m	Fieke Witte	1.53.92 p
600m	Jorieke Beernink	2.28.38
80mhrd_76	Fieke Witte	13.49 p
80mhrd_76	Luna van Velzen	13.86
80mhrd_76	Jorieke Beernink	20.14 p
ver	Jorieke Beernink	3.07
ver	Fieke Witte	3.97 p
hoog	Jorieke Beernink	1.20 p
hoog	Luna van Velzen	1.30
hoog	Fieke Witte	1.40 p
kogel_3	Fieke Witte	5.51 p

door Peter Verburg

Heb je zelf uitslagen die het vermelden waard zijn?  
Mail deze dan naar  
[peter.a.verburg@gmail.com](mailto:peter.a.verburg@gmail.com).>



kogel_3	Luna van Velzen	7.69
kogel_3	Jorieke Beernink	7.70 p
speer_500	Jorieke Beernink	15.89
speer_500	Fieke Witte	17.59 p
speer_500	Luna van Velzen	19.88 p
zevenkamp	Jorieke Beernink	1670 p
zevenkamp	Fieke Witte	2946 p
md		
600m	Jade Hermkens	2.05.48 p
600m	Esther Spruit	2.09.05 p
60mhrd_76	Jade Hermkens	12.48
60mhrd_76	Esther Spruit	13.02
ver	Jade Hermkens	3.33
ver	Esther Spruit	3.39 p
hoog	Jade Hermkens	1.15
hoog	Esther Spruit	1.20 p
kogel_2	Jade Hermkens	6.96 p
kogel_2	Esther Spruit	7.86
speer_400	Esther Spruit	16.97 p
speer_400	Jade Hermkens	9.54 p
zeskamp	Jade Hermkens	1784 p
zeskamp	Esther Spruit	1974 p

## 7-9-2013 C-Interland Westfalen Almelo

jc		
100m	Luc Orbons	11.77
300m	Luc Orbons	38.53
mc		
300m	Nida Huijben	43.03

## 7-9-2013 Bunniks Mooiste Bunnik

jd		
6km	24 Max Valkenburg	28.39
jpb		
2km	59 Nathan Grul	10.48
jpd		
1km	43 Merijn Couperus	5.37
1km	56 Aaron Grul	6.00
mpb		
2km	20 Elisa Couperus	10.25



<b>7-9-2013</b>	<b>Pupillencompetitie (fin.)</b>	<b>Utrecht-Nw. Mw.</b>	<b>8-9-2013</b>	<b>D-Spelen</b>	<b>Amsterdam-OS</b>
Jpa2			jd		
60m	Jur Delissen	10.02 p	1000m	Tim van Enk	3.03.21
60m	Jules Mallens	10.26	1000m	Ok de Kieffe	3.33.91
60m	Willem Veldpaus	9.50	md		
60m	Joël van Veen	9.96	60m	Jade Hermkens	9.55
1000m	Willem Veldpaus	3.36.71	60mhrd_76	Jade Hermkens	12.30
hoog	Jur Delissen	1.05 p			
hoog	Joël van Veen	1.05	<b>21-9-2013</b>	<b>Gooi- en Eemlandcircuit</b>	<b>Soest</b>
hoog	Willem Veldpaus	1.10 p	mc		
hoog	Jules Mallens	1.15	100m	Jinke van der Sluis	13.57
kogel_2	Jur Delissen	6.64 p	200m	Jinke van der Sluis	28.07 p
kogel_2	Joël van Veen	6.92 p	speer_500	Jinke van der Sluis	22.24 p
kogel_2	Jules Mallens	7.27			
kogel_2	Willem Veldpaus	7.57 p	<b>28-9-2013</b>	<b>NK Estafette</b>	<b>Amstelveen</b>
totaal	6 Phoenix jpa	5973	jc		
4x60m	Jur, Merijn, Joël, Willem	38.25	4x100m	Phoenix jc	51.43
jpb			4x800m	Phoenix jc	10.09.60
40m	Daniel van der Poel	7.07	Zw. estafette	Phoenix jc	2.31.65
1000m	Oskar de Kieffe	3.49.54 p	jd		
1000m	Antoni Elkenbracht	3.55.58 p	4x80m	Phoenix jd	47.36
1000m	Daniel van der Poel	3.55.90 p	4x600m	Phoenix jd	8.14.44
1000m	Dat de Kieffe	4.07.95	jpa		
ver	Daniel van der Poel	3.64 p	10x60m	11 Phoenix jpa	1.58.5
kogel_2	Daniel van der Poel	4.49 p	4x60m	Pup A mix	38.42
jpd			jpb		
40m	Job van de Vegt	8.10	10x40m	7 Phoenix jpb	1.18.3
40m	Merijn Couperus	8.48	4x40m	BC mix	28.01
600m	Job van de Vegt	2.43.04	mc		
600m	Merijn Couperus	2.53.04	4x80m	Phoenix mc	42.05
ver	Merijn Couperus	2.25	Zw. Est.	3 Nida, Fieke, Jinke, Luna	2.27.11
ver	Job van de Vegt	2.66	md		
bal80	Merijn Couperus	17.81	4x60m	Phoenix md	35.42
bal80	Job van de Vegt	19.84	Zw. Est.	Phoenix md	2.53.90
mpb			mpa		
1000m	Elisa Couperus	4.31.44	4x60m	Phoenix mpa	38.91
mpd			mpb		
40m	Ariane Elkenbracht	8.56	4x40m	Phoenix mpb	28.54
600m	Ariane Elkenbracht	2.57.80			
600m	Sophie Zomer	3.07.98	<b>29-9-2013</b>	<b>Singelloop</b>	<b>Utrecht</b>
ver	Ariane Elkenbracht	2.35	mc		
bal80	Ariane Elkenbracht	7.93	5km	208 Desirée Galjart	29.53
<b>8-9-2013</b>	<b>Gooi- en Eemlandcircuit</b>	<b>Amersfoort</b>	<b>5-10-2013</b>	<b>Herfstmeerkamp</b>	<b>Den Bosch</b>
mc			jpb		
100m	Jinke van der Sluis	13.36	40m	Daniel van der Poel	6.4 CR
ver	Jinke van der Sluis	4.61	Het oude record was 6.5 van Wijnand van Heerd uit 1988		
			ver	Daniel van der Poel	3.69
			bal135	Daniel van der Poel	27.73

## UITSLAGEN!

<b>19-10-2013 Athlos Cross</b>		<b>Harderwijk</b>				
jc				1km	Willem Veldpaus	3.46
2500m	13	Juras Huijben	12.20	jpb		
mc				1km	Antoni Elkenbracht	3.49
2000m	6	Nida Huijben	9.02	1km	Dat de Kieft	4.17
				1km	Douwwe Slijderink	4.36
				1km	Marcelo Jebbink	5.09
<b>26-10-2013 Recordwedstrijd</b>		<b>Dordrecht</b>				
jc				jpd		
60m	Luc Orbons	7.36	CR	1km	Boaz Bijl	5.09
Het oude record was 7.54 van Harald Kerp, uit 1988! Met deze tijd komt Luc op de 12e plaats in de ranglijst aller tijden van Nederland...				1km	Merijn Couperus	5.09
60m	Juras Huijben	8.92		1km	Aaron Grul	5.30
60mhrd_84	Luc Orbons	8.49	CR	1km	Gijs van Dijk	5.35
Was 8.55 van Luc Reij, en deze tijd is zelfs goed voor een vijfde plaats aller tijden in NL! Luc staat 132e in die lijst.				md		
ver	Juras Huijben	4.21		1km	Jade Hermkens	4.05
mc				1km	Puck Mekel	4.09
60m	Jinke van der Sluis	8.48		mpa		
ver	Jinke van der Sluis	5.04	CR	1km	Sanne van Enk	4.09
Was 5.00 van Nida.				1km	Elly Thomas	4.21
kogel_3	Jinke van der Sluis	7.89	p	mpb		
kogel_3	Nida Huijben	9.89	p	1km	Elisa Couperus	4.21
				1km	Nena Henzing	4.49
<b>27-10-2013 Maliebaanloop</b>		<b>Utrecht</b>				
jd				mpc		
1km	Ok de Kieft	3.31		1km	Annika Kerkhof	4.44
jpa				1km	Anna Verstedden	4.55
				mpd		
				1km	Ariane Elkenbracht	4.55
				1km	Vera Pot	5.17
				1km	Iris Vos	6.19



## Starshoe Zeist; het beste sportschoen-advies voor verantwoord sporten

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

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

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

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



Bij de mannen was het een topdag, die uiteindelijk leidde tot een fantastische derde plaats met bijbehorende, afzichtelijke beker. En dat terwijl de dag nog in lichte mineur begon met bakken met regen. Tijdens de wedstrijd was het echter droog en zonnig. De prestaties en het humeur gingen navenant mee de hoogte in.

De start op de 100 meter was meteen goed. Werner had een prima 11,67 en Eric eindelijk weer een sub-13 (12,96 om precies te zijn). Het hoogspringen van Lars leverde, zoals eigenlijk vrijwel het gehele jaar, een 1,70 op, maar dus netjes volgens prognose. Dit kan niet gezegd worden van Jeroen (maar dan bedoeld in zeer positieve zin): 38,22 met de speer is een PR.

In de tussenstand stond intussen alles nog heel dicht bij elkaar, alhoewel de afstand naar leider TION al 400 punten bedroeg. Phoenix stond op dat moment zesde. Een serie van sterke Phoenix-onderdelen moest echter nog komen. Om te beginnen een prima 800 van Bernard (die later op de dag ook nog een 5000 moest lopen). Daarna volgde een geweldige 4:55,70 van Ad op de 1500 meter, die een wat instabiel jaar hiermee fantastisch afsluit. Overigens op de voet gevolgd door Frank, die maar 8-tiende boven zijn 45+record bleef. En na de goede 53,64 van Werner op de 400 meter was Phoenix inmiddels opgeklommen naar het vurig gewenste podium: 3e op 170 punten van GAC en 140 van Rotterdam.

Na het kogelstoten zakte Phoenix weer naar de 5e plek op 94 punten van het podium, maar dat klinkt erger dan het daadwerkelijk was. Peter gooide, als verse vijftiger, een fijne 10,41, een afstand die goed is voor 100 punten meer dan Peter-de-45-plusser (leve de age-grading).

Tijdens de eerste kilometer van de daaropvolgende 5000 van Bernard brak er een heel klein beetje paniek uit onder de aanwezige Phoenix-supporters en -deelnemers, want een openingskilometer van 3'02" leek ons allemaal wat aan de snelle kant, maar na drie keer 3'05" en een fantastische slotkilometer kwam Bernard uit op zijn snelste tijd in twee jaar (en dus zijn 40+ PR). Bovendien leverde dit, voor Phoenix, de hoogste puntenscore van de dag op, enkele puntjes meer dan de 1500 van Ad. Ook Bert leverde weer een snelle 5000 af, pakweg 18 seconden sneller dan bij zijn competitiedebuut eerder dit jaar. Waar gaat dat eindigen voor Bert?

Voor Phoenix eindigde het voorlopig op een vierde plek in de tussenstand, slechts 19 punten van het podium verwijderd.

Na de degelijke sprongen van Lars op ver en de wat mindere worpen van Carel met de discus stond Phoenix nog steeds vierde, maar nu wel op 104 punten van het podium. Met alleen de Zweedse estafette nog te gaan.

Helaas bleek het, door de weinige tijd tussen het einde van het discusswerpen en de start van de Zweedse estafette, niet mogelijk voor de wedstrijdorganisatie om een tussenstand om te roepen, dus op het moment zelf waren de atleten niet op de hoogte van deze stand. Uit alle voorgaande tussenstanden, die wel regelmatig werden doorgegeven, was al duidelijk geworden dat het steeds stuivertje wisselen was tussen de teams. Ook hadden we al begrepen dat er nog een viertal teams dicht bij elkaar stonden, maar dat de eerste plaats inmiddels uit het zicht was verdwenen.

Bij de prijsuitreiking en het afroepen van de teams in omgekeerde volgorde, bleek dat Phoenix toch op het podium was geëindigd. Dankzij de, met deze opstelling, goede 2 minuut 13. En dankzij fysio Liecke, die ervoor heeft gezorgd dat alle atleten de verschillende onderdelen ook heelhuids hebben kunnen volbrengen (ondergetekende had de laatste 100 meter anders niet kunnen lopen).

Op voorhand konden we al uitrekenen dat een podiumplaats goed mogelijk zou zijn, maar het blijft mooi als dat ook echt wordt waargemaakt. Proficiat mannen, ook aan iedereen die bij de voorronden hebben meegedaan en gesupporterd!

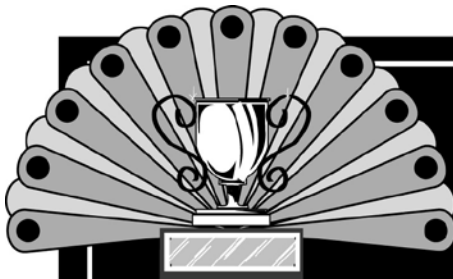
De dames waren in de finale in de sterkste opstelling ooit, maar helaas was niet iedereen in topvorm. Neeltje had sinds juni niet meer getraind, maar haalde wel de winst op zowel ver als hoog. Met een zeer verbaasde speaker dat ze dit met schotse spring deed. Wij weten bijna niet anders.... Iris legde na een goede tip van Daniëlle de kogel ook lekker in die modderige kogelbak. Die was nog niet helemaal droog...

Pascale baalde enorm van haar 100 meter, maar als je weet dat ze de week ervoor amper kon trainen wegens een blessure, dan moet je gewoon tevreden zijn. Ze won wel. Maar ja, als 35+ ben je dan te jong om super hoge punten te scoren. Mieke had een zware 800 en Jannet een super 1500. Het CR op die afstand was al vanaf V45 vacant, en als je weet dat Jannet V55 is.... Juist die afstand heeft ze al heel lang niet meer gelopen. Marijke maakte haar debuut in het team en was niet helemaal ongeschonden van vakantie teruggekeerd. Gelukkig was Liecke er om iedereen aan de start te krijgen en daarmee liep Marijke een zeer verdienstelijke 3000 meter.

Daniëlle wierp de speer en de discus lekker weg en deed dat net onder haar 35+ records. En Jannet was een goede back up op kogel met een verbetering van haar eigen V55 CR. Tot slot de zweedse. Op het laatst nog een tactische wissel in de volgorde van de loopsters en die pakte enorm goed uit. Neeltje en Mieke liepen als eerste 2 loopsters in een strijd om de kop. Pascale versterkte die op een zeer sterke 200 en Iris mocht op de laatste 100 de zege veilig stellen. En dat deden de dames in een tijd die bijna 3 seconden sneller was dan hun eigen CR. Er resteren nog slechts 2 seconden tot het NR. Wat zou het zijn geweest als we wel in vorm waren????

Helaas zullen we dat niet gaan weten, aangezien Neeltje heeft aangegeven te stoppen met Atletiek. Neeltje: bedankt voor de afgelopen jaren in ons team! En al met al liepen we dus weer 3 CR's en ook de hoogste score ooit in de mastercompetitie in deze opzet. Waren we vorig jaar met en lager puntentotaal nog 6e, dit jaar werd het een 9e plek. Niet verkeerd als je bedenkt dat we veel te jonge werpsters hebben om echt mee te kunnen doen.

*Eric de Jonge*



de hoogste kwaliteit  
tegen de laagste prijs

**NICO PAUW**  
**SPORTPRIJZEN**

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

### **Penningmeester gezocht**

Wie gaat het penningmeesterschap per 1 januari overnemen van Renske Boot? Als penningmeester van Phoenix maak je deel uit van een enthousiast bestuur en werk je nauw samen met de op dit gebied zeer ervaren Iris Kamp, die de financiële administratie doet. De penningmeester is binnen het team verantwoordelijk voor het financiële beleid, de begroting en jaarrekening van de vereniging.

Hij/zij:

- onderhoudt de contacten met de commissies die met eigen begrotingen werken, en keurt deze begrotingen goed.
- onderhoudt contacten met subsidieverstrekkers
- zorgt dat de uitgaven van Phoenix in overeenstemming zijn met fiscale regelgeving.
- keurt trainersdeclaraties, inkoopfacturen en betalingen goed.

Hiervoor zoeken we een clubgenoot die een duidelijke afiniteit heeft met financiën en financieel beleid en die 4 á 6 uur per week beschikbaar heeft om deze functie te vervullen. Heb je hier belangstelling voor? Neem dan contact op met Wim van Teutem via voorzitter@avphoenix.nl

### **Commissielid Jeugdloop Maliebaanloop**

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

### **Commissielid sponsoring Maliebaanloop**

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

### **Clubbladredactie**

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

### **Sponsorcommissie zoekt leden**

Dit jaar lopen de meeste sponsorcontracten van Phoenix af. Om voor de komende periode goede afspraken te maken met verschillende partijen zoeken we mensen die daar

een uitdaging in zien. Er moeten nieuwe afspraken gemaakt worden met de huidige sponsors, maar ook moet er gekeken worden hoe we nieuwe sponsors kunnen aantrekken. Neem contact op met secretaris@avphoenix.nl.

### **Jurycoördinator WOC**

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

### **Hulp organisator Berekuilloop.**

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

### **Vrijwilligerscommissie**

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

### **Oudercommissie zoekt ouders van pupillen**

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

### **Trainerscoördinator senioren**

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

Past geen van deze vacatures binnen jouw interesses, maar wil je wel graag wat doen voor de vereniging?

Neem dan contact op met Karola Mulder (06 - 13169375 of verenigingsmanager@avphoenix.nl).

*Robert Hogerwerf is inmiddels al een aantal jaren een bekend gezicht binnen de wedstrijdafdeling van Phoenix. Na zijn afstuderen in 2010 verruilde hij zijn studentenstad Enschede voor Utrecht. De redactie van 't Phoentje sprak de immer goedgemutste Hogerwerf over zijn ambities met betrekking tot het hardlopen.*

### **Robert, om te beginnen, hoe gaat het ermee?**

Ja wel goed, nahahawhahaha. En met jou? Huhuhuhuh.

### **Ook goed, dank je. Je bent in de afgelopen maanden wat minder op de training geweest maar hebt de draad nu weer aardig opgepakt. Had je er even geen zin meer in?**

Hahahahaha. Nou ja geen zin .... ahahahuhhauhahauha. Het was meer dat eeh ... nahahaaha.

### **Oh ja. Ben je nu weer van plan om iets structureler te gaan trainen?**

Ehehehehehe.

### **Je bent weer lekker op dreef merk ik Hogerwerf. Heb je ook alweer wedstrijden in de planning opgenomen?**

Ja, eehhhh, hehehehe, Singelloop, nuahhahaa.

### **De Singelloop is een mooie wedstrijd. Ga je meelopen in het nk klassement of tussen het klootjesvolk?**

HEHEHEHEHEHE!!! Nou euuuuh ja, het is ehhh ehehehehehe. Ja gewoon hè, lopen hehehehe.

### **Je staat binnen Phoenix bekend als een vrij onstuimige atleet. In training loop je graag vooraan met de grote jongens mee en in wedstrijden wil je nog wel eens te hard starten. Vind je het moeilijk te accepteren dat je niet altijd tot de 'toppers' kan behoren?**

HA! Neuuu. Hehehehe.

### **In hoeverre ga je helemaal voor de sport? Ik heb begrepen dat je ook nog wel eens de getapte jongen van de horeca uit wil hangen in het weekend.**

Whahahaha, heheheh. Getapt. Mhwahaha. Ja, af en toe een biertje he. Hihihhehehieh.

### **Robert, ik denk dat we wel weer zijn uitgepraat op deze manier. Succes met alles jongen. Ik ga de uitslagen in de gaten houden!**

Jaahh, hehehehehe.

## **Wedstrijdatleten disciplinair gestraft**

Phoenix heeft een drietal wedstrijdathleten wegen disciplinaire redenen terug gezet naar de recreanten.

Om wie het gaat wil de club niet loslaten. Duidelijk is wel dat er een drietal atleten tijdens de laatste Trackmeeting op 30 augustus met een 'zeer matige instelling' aan de start verscheen. De desbetreffende atleten zouden volgens trainer Boost Jorm al een ongeinspireerde indruk op de training achter hebben gelaten. 'De drie heren waren al de hele week aan het kloten op de training. De tempo 'tjes werden veel te langzaam gelopen en bij de oefeningen werd er totaal geen discipline getoond. Dat was al een teken aan de wand. En dat terwijl we aan het begin van het seizoen de doelstellingen scherp geformuleerd hadden, eindelijk eens onder die 3 minuten op de 800m. Dan verwacht je volle overgave om dat doel te bereiken. Maar bij de warming-up bij de Trackmeeting zag ik het al, voor zover je het een warming-up kon noemen. Een beetje op en neer slenteren is het enige dat er werd gedaan. Op deze manier wordt de club in diskrediet gebracht en daarom zijn er maatregelen tegen de heren getroffen'.

Voor onbepaalde tijd hoeven de atleten zich niet meer bij de wedstrijdgroep te melden. Met het terug zetten naar de recreanten hoopt Phoenix de atleten wakker te schudden. Gevolg van deze straf is overigens ook een schorsing van drie wedstrijden. 'De atletiekunie kan deze atleten niet straffen, maar als vereniging vinden we dat we hiermee een signaal naar buiten uit afgeven', aldus bestuurslid wedstrijdathletiek Baas Jukels. Ook verdwijnen de startgelden en eventuele premies van drie atleten de komende 2 maanden in de boetepot van de vereniging. Deze pot wordt aan het eind van het jaar geschonken aan een goed doel.

### **'Age-grading systeem biedt de atletiek grote mogelijkheden'**

Het age-grading systeem is sinds enige tijd van toepassing op de masterathletiek. De geleverde prestatie wordt gecompenseerd met een vooraf bepaalde vermenigvuldigingsfactor. Zo kan worden vastgesteld wat de daadwerkelijke waarde van de geleverde prestatie is, rekening houdend met het verval dat optreedt bij het toenemen van de leeftijd.

Leen Grauweman, een modaal mla atleet van AV Phoenix, ziet mogelijkheden voor het breder inzetten van het age-grading systeem. 'Om te beginnen wil ik starten om ook in de prestaties van junioren en pupillen een correctiefactor toe te passen. Hoe frustrerend is het om als 10-jarig kind na jaren van training er nog steeds uit te worden gelopen



door je inactieve, net iets te vadsige vader? Dat is volgens mij niet eerlijk'.

Het gaat Grauweman om de gelijke start- en winkansen in de sport. 'De startomstandigheden zijn in de atletiek gelukkig voor iedereen altijd gelijk. We laten bijvoorbeeld niemand met 20m voorsprong starten. Daarin heeft de sport al een grote slag geslagen. Met de winkansen ligt dat nog beduidend anders. Want zeg nou zelf, de kans dat een fanatiek hardlopende junior zal winnen van Mo Farah is gewoon vrij klein. Juist op het gebied van gelijke winkansen valt er binnen de wedstrijd sport, en al helemaal in de atletiek, een grote inhaalslag te maken'.

Grauweman ziet tevens grote mogelijkheden om de sport aantrekkelijker te maken voor het publiek. Om dat voor elkaar te krijgen wil Grauweman op termijn nog veel verder gaan met het toepassen van het age-grading systeem. 'Men kijkt momenteel alleen naar de zuiver gelopen tijd. Dat zegt mij nou juist vrij weinig. Neem nu een atleet als Leonard Komon. In 2010 liep hij tijdens de Singelloop een wereldrecord op de 10km. Natuurlijk heeft hij toen hard gelopen en het was overduidelijk dat hij als eerst over de streep kwam. Toch vind ik het niet terecht dat hij als 'winnaar' bestempeld wordt. Het is gewoon niet eerlijk. Hij heeft vast meer getraind dan vele recreanten en daarbij is hij gezegend met meer aanleg. Dan kom je weer op het punt van gelijke winkansen, die waren in die wedstrijd overduidelijk niet gelijk.

Ter verduidelijking zal ik mezelf als wedstrijd atleet als voorbeeld nemen. Mijn pr op de 1500m is 3:54. Middelmaat troef dus. Maar ik heb nog nooit iemand gehoord over het feit dat ik die tijd gelopen heb met een beenlengteverschil van 5mm, het ontbreken van twee snijtanden en ongelijke baardgroei. Om deze beperkingen te compenseren heb je als snel te maken met een vermenigvuldigingsfactor van 0,894. Dan kom ik dus al op een tijd van 3:39. Nog steeds geen wereldrecord, maar in Nederland doe je dan aardig mee. En dan heb ik het er nog niet eens over dat ik op dat moment pas 23 was, nog 5 jaar verwijderd van de piekjaren die rond je 28-30ste liggen!

Ook op het gebied van topsport liggen er grote mogelijkheden volgens Grauweman. 'Bedenk eens wat een topsportmogelijkheden dit geeft! Vraag aan een willekeurig kind wat hij of zij later wil worden. 9 van de 10 zal zeggen topsporter. Wanneer het age-grading systeem over alle wedstrijd sporters toegepast wordt ligt een topsportcarrière voor iedere middelmatige atleet in het verschiet! En ook het publiek zal profiteren. Wedstrijden worden veel spannender aangezien er meer potentiële winnaars zijn. De concurrentie wordt dus groter binnen de wedstrijd-

sport. Dat leidt automatisch tot een hoger niveau. Op deze manier kan de wedstrijd atletiek in Nederland naar een veel hoger level worden getild. Echter, voordat dit van de grond komt zullen we wel een paar jaartjes verder zijn. De atletiekwereld blijft toch een conservatief bolwerk waarin veranderingen mondjesmaat worden toegepast en ijdele bondsbestuurders het liefst jaren lang op hun pluche blijven zitten om declaratiemogelijkheden te behouden. Maar let op mijn woorden, deze verandering gaat er op termijn komen en zal voor een ware revolutie in de sport zorgen!

*Van uw verslaggever  
L. Grauweman*



**De BOMBARDON**  
Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke ruimte en sfeer!"

"Dit zou voor iedere ouder uitstekend zijn!"

Betrokken	Betrouwbaar	Betaalbaar
Samen met 2 andere ouders	We voldoen aan alle wettelijke verplichtingen	€ 1,12 per uur
pas je een halve dag op 15 kinderen	kinder-EHBO en YOG en krijgen jaarlijks inspectie door GG&GD	4 dagdelen per week brengen kost € 112,50 per maand

Bouwstraat 53 | 030-2718081 | [www.debombardon.nl](http://www.debombardon.nl)

Hoewel ik tijdens de afgelopen maanden in Zuid Afrika steeds met mijn oren overeind de training liep, kwam ik dit keer gelukkig niet oog in oog te staan met een boze olifant die zich verstoord voelde tijdens zijn boom-maaltijd langs het parcours van mijn 200tjes... Dit keer waren het andere hindernissen die ik tegen het lijf liep en die van mijn trainingen altijd weer een echte fartlek maakten: kleine dassies die over de weg heen schoten, op en naast de weg kuierende schildpadden en rivieren die hun loop over de weg kozen (gelukkig drogen natte hardloopschoenen in Afrika weer heel snel). Maar het meest te stellen had ik het met de bavianen. Waar wij tijdens de Panbostrainingen nog wel eens struikelen over de loslopende honden, zat ik nu midden tussen de bavianen.

Altijd als ik langs kwam rennen, schalde er gejuw vanaf de steile rotswanden boven mijn hoofd. De grote gele Phoenix-meute langs de Maliebaan was er niks bij. Gelukkig waren er hier geen dranghekken, parcoursafzettingen en verkeersregelaars nodig: in mijn hardlooppoutfit bleek ik blijkbaar voldoende ontzag in te boezemen om het apenvolkje op een afstandje te houden. Toch werd het ook wel een beetje saai om alleen maar tussen de apen te lopen... maar gelukkig organiseren de Zuidafrikanen ook hardloopevenementen, en één daarvan was de EPA Mini Marathon (EPA=Eastern Province Athletics, en wij verbleven in die Eastern Province, dus ik wilde daar vanzelfsprekend ook graag de Athletics meemaken).

Zo ging dus op de wedstrijddag onze wekker, om 5 uur. Hoewel de verleiding groot was om hem uit te zetten en gewoon nog een keer om te draaien, was mijn nieuwsgierigheid groot genoeg om toch het hele gezin uit bed te porren en niet veel later met nog slaapdrongen man en kinders richting Port Elizabeth te rijden. In deze stad, het Utrecht van de Eastern Province, stond ik om 7.30 uur klaar voor de start. Middenin een hele meute andere hardlopers, blank en zwart. En net zo midden op straat als bij onze eigen loop op de Maliebaan...alleen ging hier het startpistool niet af... "want er sal nog een paar mens kom." Daar stonden we dan... en na 5 minuten nog steeds... na 10 minuten ook, een kwartier ging voorbij, 20 minuten, en toen kwam er een bus aanrijden: een stel Afrikanen stapte uit, kwam op een drafje naar de start en voor we er erg in hadden was daar dan toch die 'pang!'

Voor het eerst sinds een lange periode vol blessure-leed, zette ik enigszins voorzichtig en onzeker een tempo in. Tot mijn eigen verbazing werd ik hierbij niet direct voorbij gesneld door alle Afrikanen, op eentje na. En tot mijn volgende verbazing was er niemand die mij aanspoorde om haar te kloppen. Met zaken als 'Kom op, die kun je nog pakken' moest je jezelf maar toespreken.

En die bemoedigende woorden waren soms wel even welkom geweest. Het parcours was weliswaar aangekondigd als 'fast and flat', maar in Afrika bleek men er een iets andere definitie van 'fast and flat' op na te houden dan ik: we renden door een lange straat, maar voor we bij het einde van deze straat waren, hadden we volgens mij al bijna meer hoogtemeters overwonnen dan alle Limburgse heuvels bij elkaar. We keerden aan het einde om (maar dan zonder de mooie rotonde-keerpunten van de Maliebaan) en moesten opnieuw de hoogtemeters overwinnen. Toen de volgende straat: heen en weer.

Gelukkig leidden de parcourswachters met de rode vlaggen ons daarna rondom het prachtige nog van de 2010 World Cup blinkende Nelson Mandela Stadion, en opeens waren we toen al weer terug bij het sportveld. Natuurlijk eerst nog een rondje buitenom, en dan finishen onder het rugbydoel. Geen klok. Het gaat hier puur om positie. En ik heb als onbekende blanke uit het niets de tweede plek bemachtigd. "Ons is bly jy het die Mini Marathon by ons geloop." Anders ik wel! Hoewel minder geel en niet zo 'flat and fast' als onze Maliebaan, hat ik toch baie lekker gesell.

*Saskia*



September was een drukke maand voor de technisch aangelegde baanatleten, maar het geweld op de lange afstand in oktober krijgt ook voldoende aandacht. Wie zijn de gelukkigen?

#### 4x10 miles

Op de 4x400 m grepen **Dennis de Groot, Jeroen Rodenburg, Patrick Wieser** en **Bas Jubels** de nationale titel in een prachtige 3.28.01.

#### 9 miles

Zijn eerste miles van dit jaar, maar dan ook meteen met een setje prachtige prestaties. In Brazilië werd **Bernard te Boekhorst** 4e op de 800m en 3e op de 10.000m op het WK Masters!

#### 8 miles

In een totaal verregend Eindhoven liep **Jaap Vink** zijn snelste marathon ooit, het is maar beter ook om zo kort mogelijk in die natigheid te zijn. 2.50.49 is een supertijd.

#### 7 miles

Bij de competitiefinale in Zwolle streden de senioren om een promotieplek, die lat lag net te hoog maar het CR vormde voor **Tieme Klinkers** geen probleem. Hij zweefde over 2.00 m en evenaart daarmee Frank Maasdijk en Glen Verweij.

#### 6 miles

**Lars Janssen** gaat een meerkamp doen. Dan weet je het resultaat ook al, want je leest het Phoentje trouw van a tot z. Ben je net pas lid? Dat zit zo, Lars is fervent meerkamper (10 of 20 onderdelen, geen probleem) en heeft in Amersfoort al voor de 3e keer dit jaar het NR Meerkamp bij de heren 40+ verbeterd. Ik geef toe, het is saai en voor spelbaar maar hij is nou eenmaal erg goed op dreef. Die polsstokhoogsprong van 3.70 mag er ook wezen!

#### 5 miles

Nog zo'n traditionele meerkamp is er in Krommenie, een heel stel junioren was er weer en 5 dames werkten er een 7kamp af met een hele hoop pr's als resultaat. Goed gedaan **Nina van Eijk, Rebekka van der Grift, Kyra Pluimakers, Julia Orbons** en **Yara van Dee**!

#### 4 miles

Ja, kom, het was maar de halve afstand, dus zoveel miles krijgt hij er niet voor, die **Hans Rebers**. Maar gecorrigeerd voor de afstand vinden we de tijd, daar in Eindhoven, net zo goed als die van Jaap. 1.19.44 op de halve marathon!

#### 3 miles

Dit is een oeuvreprijs voor **Neeltje van Hulten**, die

bij de Masters-competitiefinale afscheid nam van de wedstrijdathletiek. Bedankt voor al die mooie prestaties!



#### 2 miles

##### Peter Spannring

legde begin september de kogel zomaar ruim 10 meter verderop in de kogelbak neer. En dat waarden we!

#### 1 mile

Bij de Maliebaanloop neemt **Marieke Gimbel** weer een flinke hap uit haar pr, de 10 km ging er in 44.00 en dat was alweer een ruime minuut sneller dan het staande pr.

Lekker spannend bovenin, met nog 2 edities te gaan zijn er heel wat kanshebbers. Doe je best!

	Oud	Nieuw	Stand
Marijke de Visser	25		25
Mariska Bun	21		21
Pascale Schure	20		20
Lars Janssen	11	6	17
Alice Achterberg	16		16
Yara van Dee	16		16
Bas Jubels	6	10	16
Jeroen Rodenburg	3	10	13
Max Verbrugge	10		10
Menno Zuidema	10		10
Dennis de Groot		10	10
Patrick Wieser		10	10
Nida Huijben	9		9
Tieme Klinkers	9		9
Annemieke Dunnink	9		9
Bernard te Boekhorst		9	9
Lorraine Ravenstein	8		8
Jaap Vink		8	8
Luc Reij	7		7
Karin Gorter	7		7
Remy Reeders	5		5
Iris Kamp	4		4
Lisa Rodenburg	4		4
Hans Rebers		4	4
Neeltje van Hulten		3	3
Martijn Spaan	2		2
Arjen van der Logt	2		2
Peter Spannring		2	2
Jasper Commandeur	1		1
Marieke Gimbel		1	1

# UITSLAGEN!

## 21-8-2013 Gildeloop Soest

hsen  
10km 1 Hans Rebers 55.04  
Volgens de uitslagen liep Hans 55 km/uur...

## 23-8-2013 Dorpsloop Baambrugge

h35  
10km 7 Jasper Commandeur 38.16  
h40  
10km 3 Ruud Kamp 37.53  
h50  
10km 19 Herman Lenferink 46.43  
d50  
4km 1 Marijke Kroon 17.16

## 25-8-2013 BCD Meerkamp Krommenie

ja  
100m Jan Willem Spruit 12.64 p  
1500m Jan Willem Spruit 5.23.47 p  
ver Jan Willem Spruit 5.34 p  
hoog Jan Willem Spruit 1.62 p  
pols Jan Willem Spruit 2.60 p  
jb  
100m Max Verbrugge 12.26 p  
ver Max Verbrugge 5.02  
pols Max Verbrugge 2.20 p  
kogel\_5 Max Verbrugge 11.12 p  
discus\_1,5 Max Verbrugge 26.77 p  
speer\_700 Max Verbrugge 39.14 p  
mb  
100m Kyra Pluimakers 19.71  
200m Yara van Dee 28.66 p  
200m Julia Orbons 29.63 p  
200m Kyra Pluimakers 32.07  
200m Nina van Eijk 32.80 p  
200m Rebekka van der Grift 34.22  
800m Julia Orbons 2.42.64 p  
800m Nina van Eijk 2.48.60  
800m Yara van Dee 3.01.28 p  
800m Kyra Pluimakers 3.05.44 p  
800m Rebekka van der Grift 3.40.10  
100mhrd\_76 Yara van Dee 17.54 p  
100mhrd\_76 Julia Orbons 17.86  
100mhrd\_76 Rebekka van der Grift 19.38 p  
100mhrd\_76 Nina van Eijk 22.64 p  
ver Nina van Eijk 3.29  
ver Rebekka van der Grift 3.62  
ver Kyra Pluimakers 3.84  
ver Julia Orbons 4.07 p  
ver Yara van Dee 4.78  
hoog Nina van Eijk 1.19 p  
hoog Kyra Pluimakers 1.25

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



hoog	Rebekka van der Grift	1.25	p
hoog	Julia Orbons	1.34	
hoog	Yara van Dee	1.40	p
kogel_3	Yara van Dee	10.79	
kogel_3	Nina van Eijk	5.79	
kogel_3	Kyra Pluimakers	6.24	
kogel_3	Julia Orbons	6.63	
kogel_3	Rebekka van der Grift	7.72	
speer_500	Nina van Eijk	10.85	p
speer_500	Kyra Pluimakers	14.18	p
speer_500	Julia Orbons	19.09	p
speer_500	Rebekka van der Grift	25.59	
speer_500	Yara van Dee	29.14	
zevenkamp	Nina van Eijk	1742	p
zevenkamp	Rebekka van der Grift	2026	
zevenkamp	Kyra Pluimakers	2090	p
zevenkamp	Julia Orbons	2926	p
zevenkamp	Yara van Dee	3525	p

## 1-9-2013 Meerkamp Amersfoort

h40  
100m Lars Janssen 12.10  
ver Lars Janssen 6.07 2,7  
kogel\_7 Lars Janssen 10.51  
hoog Lars Janssen 1.69  
400m Lars Janssen 54.94  
110mhrd\_100 Lars Janssen 15.89 CR  
discus\_2 Lars Janssen 28.41  
pols Lars Janssen 3.65 CR  
speer\_800 Lars Janssen 41.49  
1500m Lars Janssen 4.59.04  
tienkamp Lars Janssen 6468  
masterstelling

## 1-9-2013 Tilburg Ten Miles Tilburg

hsen  
10em 44 Sjoerd van Rееuwijk 0u58.33  
10em 62 Klaas Schouten 1u09.11

## 7-9-2013 Bunniks Mooiste Bunnik

h45  
6km 33 Jaap van der Meer 31.47  
h50  
12km 39 Marcel Claessens 58.32

6km	13	Paul van Schaik	28.16	5000m	1	Bernard te Boekhorst (h40)	15.19.82	
h60				5000m		Bert Kamphorst (h50)	17.29.60	
6km	81	Wimjan Schippers	39.50	ver	1	Lars Janssen (h40)	6.29	
d5en				hoog	2	Lars Janssen (h40)	1.70	
12km	19	Mariska van Sprundel	1u09.09	kogel_6		Peter Verburg (h50)	10.41	
12km	24	Esther Havekes	1u11.45	kogel_7		Jeroen Sengers (h40)	10.34	
d35				discus_2		Carel van der Werf (h45)	29.23	
12km	10	Rixt Bode	1u06.16	speer_800		Jeroen Sengers (h40)	38.22	
d40				Zw. estafette	2	Lars, Werner, Jaap, Eric	2.13.94	
12km	17	Carla van Koullil	1u04.01	totaal	3	Phoenix h35	7995	
12km	18	Martine Nagelkerke	1u05.53	d35				
d45				100m	1	Pascale Schure	13.31	
6km	44	Nazeem Adams	37.46	800m		Mieke Baldé (d40)	2.48.30	
d50				1500m		Jannet Vermeulen (d55)	5.50.33	CR
12km	12	Karin Muzerie	1u03.25	3000m		Marijke Kroon (d50)	13.16.77	
6km	50	Desiree Bosch	37.35	ver	1	Neeltje van Hulten	5.01	
				hoog	2	Neeltje van Hulten	1.50	
<b>7-9-2013</b>	<b>NSK Teams</b>	<b>Nijmegen</b>		kogel_4		Iris Steverink (d40)	8.51	
hsen				kogel_3		Jannet Vermeulen (d55)	6.36	
400m	Bas Jubels	51.96		discus_1		Danielle Vermeulen	26.64	
d5en				speer_600		Danielle Vermeulen	20.34	
400m	Lisa de Ruiter	64.06		Zw. estafette	1	Neeltje, Mieke, Pascale, Iris	2.37.42	CR
100mhrd_84	Mirthe Muilwijk	19.10		totaal	9	Phoenix d35	6332	
discus_1	Mirthe Muilwijk	26.99						
Zw. estafette	Anne van Heerenbeek, Mirthe, Lisa de R. Eline Albers,	2.39.56		<b>13-9-2013</b>	<b>Singelloop</b>	<b>Gouda</b>		
				hsen				
<b>7-9-2013</b>	<b>Zap-meerkamp</b>	<b>Veenendaal</b>		7km	1	Robert Hogerwerf	24.32	
mb				<b>15-9-2013</b>	<b>Beekse Marathon</b>	<b>Hilvarenbeek</b>		
200m	Yara van Dee	27.7 p		hsen				
<b>7-9-2013</b>	<b>DSM Baancircuit finale</b>	<b>Zwolle</b>		5km	3	Leon Graumans	15.58	
d5en				h35				
1500m	Marijke de Visser	4.37.99		5km	1	Jaap Vink	1u18.54	
<b>8-9-2013</b>	<b>Gooi- en Eemlandcircuit (4)</b>	<b>Amersfoort</b>		<b>15-9-2013</b>	<b>Seniorencompetitie 2e div. (fin.)</b>	<b>Zwolle</b>		
hsen				6de plek, 1e 5 ploegen promoveren.				
2000m	Jeroen Rodenburg	5.47.28		hsen				
2000m	Leon Graumans	5.49.09		100m		Jeroen Witteveen	11.70	
kogel_7	Peter Spannring	10.05		100m		Dennis de Groot	11.79	
<b>8-9-2013</b>	<b>Masterscompetitie (fin.)</b>	<b>Utrecht-Nw. Mw.</b>		200m		Dennis de Groot	23.49	
h35				400m	5	Bas Jubels	51.67	
100m	1	Werner Andrea (h40)	11.67	800m	1	Jeroen Rodenburg	1.59.62	
100m		Eric de Jonge	12.96	5000m		Maarten van Ommen	15.25.99	p
400m	1	Werner Andrea (h40)	53.64	5000m		Bernard te Boekhorst (h40)	15.35.50	
400m		Eric de Jonge (h40)	58.91	110mhrd_106	6	Lars Janssen	16.18	
800m	1	Bernard te Boekhorst (h40)	2.02.94	110mhrd_106		Arnout Smit	16.93	
800m		Jaap Vink	2.12.28	400mhrd_91	6	Patrick Wieser	61.30	
1500m		Frank Staal (h45)	4.37.55	3000mst_91	11	Siem Uittenhout	10.28.27	
1500m		Ad Buijs (h60)	4.55.70	ver	2	Tieme Klinkers	6.55	p
				hoog	2	Tieme Klinkers	2.00	CR
				pols	7	Lars Janssen (h40)	3.70	CR

## UITSLAGEN!

Evenaring van CR van Frank Maasdijk (1982) en Glen Verweij (1986).  
 kogel\_7 Jeroen Sengers (h40) 10.49  
 kogel\_7 Peter Spannring 9.74 p  
 discus\_2 Carel van der Werf (h45) 28.96  
 speer\_800 Remy Reeders 43.78  
 4x400m Phoenix hsen diskw.  
 totaal 6 Phoenix hsen 95  
 Eerste 5 ploegen promoveren.

4x100m Kyra Pluimakers, Julia Orbons, Yara van Dee, Lisa Rodenburg 53.64  
 Zw. estafette 3 Kyra Pluimakers, Julia Orbons, Yara van Dee, Lisa Rodenburg 2.31.50  
 mb  
 4x100m Phoenix mb 56.40  
 4x400m Phoenix mb 4.41.67

### 20-9-2013 Track Meetings Wageningen

hsen  
 100m Thierry Kortekaas 12.90 p  
 200m Bas Jubels 23.94  
 200m Thierry Kortekaas 26.09 p  
 400m Bas Jubels 52.22  
 1500m Leon Graumans 4.06.75  
 1500m Arjen van der Logt 4.16.05 p  
 5000m Hans Rebers 16.55.61 p  
 h45  
 5000m Frank Staal 17.06.21  
 Snelste tijd als h45.  
 dsen  
 800m Marijke de Visser 2.18.10  
 1500m Marieke Gimbel 5.26.85  
 mb  
 1500m Nina van Eijk 5.34.41

### 21-9-2013 Gooi- en Eemlandcircuit (5) Soest

hsen  
 100m Dennis de Groot 11.68  
 200m Dennis de Groot 23.25 p  
 h40  
 100m Werner Andrea 12.68  
 h45  
 kogelsl\_7 Carel van der Werf 32.95

### 22-9-2013 Dam tot Damloop Zaandam

h45  
 10em 5327 Ruben Gosman 1u50.39  
 h50  
 10em 5112 Jan Pieter Stam 1u47.05  
 d50  
 10em 11 Karin Muzerie 1u37.51

### 28-9-2013 NK Estafette Amstelveen

hsen  
 10x100m Phoenix hsen 2.09.15  
 4x400m 1 Dennis de Groot, Jeroen Rodenburg, Patrick Wieser, Bas Jubels 3.28.01  
 Zw. estafette 4 Phoenix hsen 2.03.47  
 ma

### 29-9-2013 Halve van Texel

h45  
 halve 11 Ron van der Linden 1u31.25

### 29-9-2013 Singelloop Utrecht

hsen  
 10km 3 Mark Broekman 17.01  
 10km 15 Christiaan Kwint 20.59  
 10km 27 Maarten van Ommen 32.30  
 10km 35 Leon Graumans 33.04  
 10km 11 Menno Zuidema 33.23  
 10km 53 Arjen van der Logt 34.27  
 10km 65 Marc Leijtens 36.21  
 10km 68 Anton van der Stoep 36.54  
 10km 81 Sjoerd van Reeuwijk 39.59  
 10km 85 Rogier Overkamp 41.30

h35  
 10km 14 Michiel Mooibroek 35.09  
 10km 16 Jaap Vink 35.14  
 10km 26 Walter Immerzeel 41.49  
 10km 30 Martijn Estor 44.51  
 h40  
 10km 6 Bernard te Boekhorst 32.49  
 h50  
 10km 7 Bert Kamphorst 36.42  
 10km 34 Paul Kommeren 42.43  
 h60  
 10km 2 Ad Buijs 39.10  
 dsen  
 5km 282 Anne-France Pinget 30.50  
 10km 984 Brigit Croonen 58.37  
 d55  
 10km 5 Jannet Vermeulen-Stulen 45.51

### 29-9-2013 Posbankloop Velp

ja  
 6km 7 Ruben Klein 22.48

### 6-10-2013 10 van Drachten

hsen  
 10km 4 Arjen van der Logt 33.15  
 h45  
 10km 11 Arnoud Huisman 38.14

13-10-2013	Marathon van	Eindhoven
hsen		
halve	24 Hans Rebers	1u19.44
h35		
hele	16 Jaap Vink	2u50.49
dsen		
halve	83 Manja Herrebrugh	1u45.59

13-10-2013	4 Mijl van	Groningen
hsen		
4em	35 Arjen van der Logt	20.42

13-10-2013	DuinenTrail	Schoorl
h35		
15km	82 Martijn Estor	1u27.40
h40		
15km	40 Ruud van Suijdam	1u17.06

13-10-2013	Bosmarathon	Soest
hsen		
5,5km	6 Bas Jubels	19.57

19-10-2013	Athlos Cross	Harderwijk
dsen		
2500m	5 Mirthe Muilwijk	13.51

mb				
2000m	3	Nina van Eijk		9.56

20-10-2013	Marathon van	Amsterdam
hsen		
halve	3742 Jasper Jongeling	1u52.20
hele	546 Maarten Hanssen	3u26.16
h35		
halve	2091 Auke van der Wilden	1u44.31
h40		
halve	6097 Jeroen Sengers	2u02.11
hele	119 Bart Luijk	3u04.23
hele	412 Johan van Eijk	3u26.53
dsen		
halve	2102 Heleen Foesenek	2u03.10
d55		
hele	30 Jannet Vermeulen-Stulen	4u11.43

21-10-2013	WK Masters	Porto Alegre (Bra.)
h40		
800m	s Bernard te Boekhorst	2.04.55
800m	4 Bernard te Boekhorst	2.02.81

22-10-2013	WK Masters	Porto Alegre (Bra.)
h40		
10.000m	3 Bernard te Boekhorst	32.37.80

# Ron Agterberg

DE  
SCHARRELSLAGER<sup>©</sup>

Nachtegalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894



## UITSLAGEN!

<b>26-10-2013</b>	<b>Recordwedstrijd</b>	<b>Dordrecht</b>	10km	Klaas Schouten	38.31
			10km	Roland Boontje	44.59
60m	Yara van Dee	8.41	10km	Thierry Kortekaas	45.47
ver	Yara van Dee	4.72	h35		
kogel_3	Yara van Dee	10.64	10km	Werner Halter	41.39
			h45		
<b>26-10-2013</b>	<b>Werpviijkamp</b>	<b>Zutphen</b>	10km	Frank Staal	37.14
h45			10km	Wim Nieuwenhuijse	42.39
kogel_7	Carel van der Werf	8.57	10km	Kees Verschoor	44.30
discus_2	Carel van der Werf	28.74	10km	Diederik de Klerk	48.12
speer_800	Carel van der Werf	31.82	10km	Eddy Halter	53.17
kogelsl_7	Carel van der Werf	33.59	h50		
gewicht_15	Carel van der Werf	9.88	6km	Theo van Vlodrop	26.25
werpviijkamp	Carel van der Werf	2541	10km	Paul van Schaik	43.49
			10km	Kees de Jong	49.22
			h55		
<b>27-10-2013</b>	<b>Drechtstadloop</b>	<b>Dordrecht</b>	10km	Nico de Jong	58.45
hsen			h60		
halve	19 Sjoerd van Reeuwijk	1u27.20	10km	Ad Buijs	39.20
			10km	Wimjan Schippers	67.39
<b>27-10-2013</b>	<b>Marathon van Brabant</b>	<b>Etten-Leur</b>	h65		
d40			6km	Jan van Helden	36.42
halve	20 Carla van Kouilil	1u51.21	ja		
			10km	Nanne Langhout	54.58
<b>27-10-2013</b>	<b>Bosloopcompetitie</b>	<b>Harderwijk</b>	d5n		
hsen			10km	Marieke Gimbel	44.00
10km	1 Menno Zuidema	34.58	10km	Inge van 't Veer	46.06
h35			10km	Renée Bakker	51.34
10km	3 Simon van den Enden	40.21	10km	Lidwien Koot	55.24
d5n			d35		
5km	1 Lorraine Ravestein	19.19	10km	Rixt Bode	50.35
			d40		
<b>27-10-2013</b>	<b>Wolfskamerloop</b>	<b>Huizen</b>	6km	Lienke te Brake	30.05
h35			6km	Marleen Scheurkogel	39.37
5km	6 Jasper Commandeur	18.12	10km	Ernestine Elkenbracht	46.38
h40			10km	Diane Griffioen	51.18
10km	5 Ruud Kamp	39.16	10km	Karen Vervoordeldonk	51.38
h50			10km	Martine Nagelkerke	51.57
10km	36 Herman Lenferink	48.16	d45		
d50			6km	Anja Steenhof	30.44
10km	8 Karin Muzerie	52.17	6km	Heulwen Trienekens	37.43
			10km	Patricia Briennesse	58.23
<b>27-10-2013</b>	<b>Maliebaanloop</b>	<b>Utrecht</b>	d50		
hsen			10km	Katinka Knoop	54.44
6km	Vincent Klarenbeek	25.44	10km	Caro Ebskamp	57.47
10km	Maarten van Ommen	33.04	d55		
10km	Arjen van der Logt	34.35	10km	Margie van Loon	59.47
10km	Marc Leijts	35.41	d60		
10km	Mark Broekman	36.20	10km	Anne Kool	61.56
10km	Ruben van Kooten Niekerk	37.08			
10km	Bas Jubels	38.07			

# OVERZICHT TRAINERS

## Sprint

Jeroen Sengers 06-13815968 <j\_tc\_s@hotmail.com>  
Mustapha Elorche 06-46625954 <mieke.hmc@xs4all.nl>

## Technisch

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

## Midden- & Lange Afstand

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

## Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Paul van Schaik 0343-755460 (ma en za) <pvenschaik000@ziggo.nl>  
Bert van Eijk 030-2203264 (ma, midden/snelle groep) <eijkbos@tele2.nl>  
André Verwei 030-2721434 (ma, midden/snelle groep) <andreverwei@wishmail.net>  
Hanz van de Pol 06-15696921 (ma en wo) <hanz@tuxtown.net>  
Rixt Bode 06-48634660 (ma, wo en zo) <rixtbode@gmail.com>  
Marco Antonietti 030-2612642 (ma, zaal en za) <faustoc@hetnet.nl>  
Ruud Kamp 030-2893529 (ma, zaal en za) <irisenruud@casema.nl>  
Diederik de Klerk 030-2715835 (ma, zaal) <diederikdeklerek@planet.nl>  
José van Dam 06-36162949 (woe, basisgroep) <josevandam@ziggo.nl>  
Jan Pieter Stam 06-55121941 (wo basisgroep) <stamjp@gmail.com>  
Karin Muzerie 06-53192078 (wo, middengroep) <k.muzerie@live.nl>  
Herman Lenferink 06-53787190 (wo, parktraining Lombok) <hlenferink@lombok.nl>  
Barend Janbroers 020-6254944 (reserve) <b.janbroers.01@mindef.nl>

## Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Hadassa de Velde Harsenhorst 030-2718676 (Pup C/mini's ma) Roos Post 06-00000000 (Jun C do)  
Merle Beernink 06-11807824 (Pup C/mini's ma en do) Koen van Dorland 06-43590748 (Jun B ma)  
Eline Albers 06-27465480 (Pup C/mini's do) Vincent Hocq 06-33165650 (Jun B do)  
Christijn Hesselink 0346-564859 (Pup B ma) Bert Kamphorst 030-2940603 (Bostraining zo)  
Vera de Kok 06-49938841 (Pup B ma) José van Dam 06-36162949 (Bostraining zo)

Mirthe Mulwijk 06-34278543 (Pup B do)  
Lisa Bloemers 06-00000000 (Pup B do)  
José van Dam 06-36162949 (Pup A2 ma en do)  
Lara Witte 030-2720639 (Pup A1 ma/Pup A2 do)  
Kyra Pluimakers 06-81355910 (Pup A2 ma)  
Rebekka v/d Grift 06-57554560 (Pup A1 ma en do)  
Chaya Friedhoff 06-43792995 (Pup A1 do)  
Patrick Wieser 06-24400435 (Jun D ma en do)  
Sibren v/d Berg 06-11179972 (Jun D ma en do)  
Bas Jubels 06-14631616 (Jun C ma)  
Mariska Bun 06-00000000 (Jun C ma)  
Aileen van Gemert 06-36310904 (Jun C do)

## Invaltrainers

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

## Jeugd Differentiatie

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

WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
<b>Maandag</b>			
Kinderen 5 t/m 7 jaar	Gymzaal Bangkokdreef	15.15-16.00	Aileen van Gemert en Kirsten de Meijer
Kinderen 8 t/m 10 jaar	Gymzaal Bangkokdreef	16.00-17.00	Aileen van Gemert en Kirsten de Meijer
Pupillen C + mini's	Sporthal de Dreef	17:15-18:30	Hadassa de Velde Harsenhorst en Merle Beernink
Pupillen B	Sporthal de Dreef	17:15-18:30	Christijn Hesselink en Vera de Kok
Pupillen A 1e jaars	Sporthal de Dreef	17:15-18:30	Lara Witte en Rebekka v/d Grift
Pupillen A 2e jaars	Sporthal de Dreef	17:15-18:30	José van Dam en Kyra Pluimakers
Juniores D	Overvecht	17.30-19.00	Patrick Wieser en Sibren v/d Berg
Juniores C	Overvecht	17.30-19.00	Bas Jubels en Mariska Bun
Juniores B	Overvecht	19.00-20.30	Koen van Dorland
<b>Woensdag</b>			
Kinderen 5 t/m 7 jaar	Atletiek'sCool De Speler	Ondiep 14:30- 5:30	Aileen van Gemert en Janna Lukkezen
Kinderen 8 t/m 10 jaar	Atletiek'sCool De Speler	Ondiep 15:30-16:30	Aileen van Gemert en Janna Lukkezen
Juniores BCD (diff MLA)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Leon Graumans
Juniores BCD (diff sprint)	Galgenwaard	17:30-19:00	Mustapha Elorche
Juniores BCD (diff werpen)	Galgenwaard	19.00-19.45*	Danielle Verkade : * eindtijd in overleg met Daniëlle
Juniores BCD (diff hoog)	Galgenwaard	18:00-19:30	Tieme Klinkers
<b>Donderdag</b>			
Pupillen C + mini's	Galgenwaard	17:30-18:30	Merle Beernink en Eline Albers
Pupillen B	Galgenwaard	17:30-18:30	Mirthe Muilwijk en Lisa Bloemers
Pupillen A 1e jaars	Galgenwaard	17:30-18:30	Chaya Friedhoff en Rebekka van der Grift
Pupillen A 2e jaars	Galgenwaard	17:30-18:30	José van Dam en Lara Witte
Juniores D	Galgenwaard	18:30-20:00	Patrick Wieser en Sibren v/d Berg
Juniores C	Galgenwaard	18:30-20:00	Aileen van Gemert en Roos Post
Juniores B	Galgenwaard	18:30-20:00	Vincent Hocq
<b>Vrijdag</b>			
Juniores BCD (diff horden)	Galgenwaard	17.00-18.30	Mustapha Elorche
Juniores BC (regio horden)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans

**Zaterdag**

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

**Zondag**

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

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

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

**SPRINT / TECHNISCH**

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Galgenwaard	19:30-21:30	Jeroen Sengers
	sprint/kracht	Overvecht	18:30-20:00	Mustapha Elorche
	horden	Overvecht	19:00-21:00	Henk vd Lans
	ver/hss/hoog	Galgenwaard	19:30-21:30	Egbert van den Bol
	polshoog	Galgenwaard	19:30-21:30	Bram Kreykamp
Dinsdag	krachttraining	Overvecht	19:00-21:00	vrije training
	krachttraining	Overvecht	18:30-20:15	vacant
	krachttraining	Overvecht	19:45-21:00	vacant
Woensdag	sprint	Maarschalkerweerd	18:30-20:00	Mustapha Elorche
	400/800	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm
	werpen	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Miriam Hentzen
Donderdag	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Jeroen Sengers
	sprint/horden	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Mustapha Elorche
Vrijdag	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Fredo Schotanus
	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	vrije training
	krachttraining	Overvecht	19:00-20:30	Mustapha Elorche
	krachttraining	Overvecht	20:00-21:30	Miriam Hentzen
Zaterdag	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
	horden	Huizen / Soest	10:30-12:30	Henk vd Lans
	bos/heuveltraing	Panbos Zeist	10:00-12:00	Mustapha Elorche

**MIDDEN- & LANGE AFSTAND**

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

**RECREATIEF**

Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	basisgroep - Rixt Bode midden- en snelle groep (gecombineerd, in winterseizoen ook met basisgroep sprint) Bert van Eijk/Paul van Schaik/André Verwei
Dinsdag	zaaltraining	Gerrit Rietveldcollege	20:00-21:30	Marco Antonietti/Ruud Kamp/Diederik de Klerk
	looptraining (vrouwenloopgroep)	Overvecht	19:00-20:00	Claudette Corinde en Kirsten de Meijer
Woensdag	looptraining	Maarschalkerweerd	18:30-19:30	startgroep - Rixt Bode
			19:30-21:00	basisgroep - José van Dam en Jan Pieter Stam middengroep - Karin Muzerie snelle groep - Hanz van de Pol marathongroep - Hanz van de Pol
Zaterdag	parktraining	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
Zaterdag	bostraining	Panbos Zeist	09:15-10:45	Marco Antonietti/ Ruud Kamp/Paul van Schaik
	NB Verzamelen 9:00 uur op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			

**DRUKWERK**

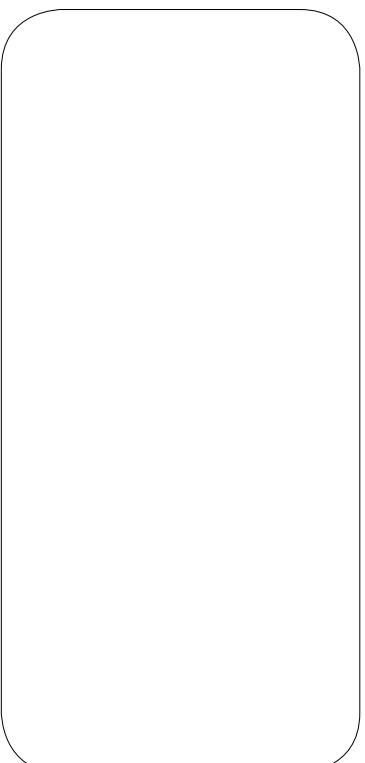


**TPG Post**

Port betaald

Port payé

Pays-Bas



**afzender:**

**F.T. Gerlach**

**Hennepstraat 10**

**3572TS Utrecht**