

't *Phoenix*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



NK Estafette

BESTUUR	Voorzitter	: Wim van Teutem	06-37421412	<voorzitter@avphoenix.nl>
	Secretaris	: Gerrieke Grootemarsink	06-28598631	<secretaris@avphoenix.nl>
	Penningmeester	: Carla van Kouil	06-36557471	<penningmeester@avphoenix.nl>
	Jeugd	: Folkert Boersma	030-8791009	<bestuur@avphoenix.nl>
		: Marjolijn Heemskerck	030-2886608	<bestuur@avphoenix.nl>
	Recreanten	: Peter Bosman	030-2718357	<peter.bosman@kpnmail.nl>
	Wedstrijd	: vacature		
	Verenigingsmanager	: Karola Mulder	06-13169375	<verenigingsmanager@avphoenix.nl>
COMMISSIES	CWT	: Simon van den Enden	06-45610001	<cwt@avphoenix.nl>
	Juniorencommissie	: vacant		<junioren@avphoenix.nl>
	Materiaal	: Peter Verburg	0346-573717	<tc@avphoenix.nl>
	Oudercommissie	: Oskar De Kieft	030-2625573	<oskardekiefte@gmail.com>
	PR-coördinator	: vacant		<pr@avphoenix.nl>
	Recreantencoördinator	: Margriet Neuteboom	06-18294384	<recreantinfo@avphoenix.nl>
	Studentencommissie	: vacant		<studentencie@avphoenix.nl>
	Technische commissie	: Karola Mulder	06-13169375	<tc@avphoenix.nl>
	Trainingscoördinator Wedstrijdatl.	: Dennis de Groot		<dennisdg83@hotmail.com>
	Trainingscoördinator Recreanten	: Mayke Verweij	030-2281541	<mayke44@xs4all.nl>
	Trainerscoördinator Jeugd	: Maurice Beiler	06-47937569	<jeugdinfo@avphoenix.nl>
	Vertrouwenspersoon	: Ernestine Elkenbracht	030-2369690	<ernestine@elkenbracht.nl>
	Vrijwilligerscoördinator	: Karola Mulder	06-13169375	<verenigingsmanager@avphoenix.nl>
	Websitatie	: Michel Reij	030-2211808	<michel.reij@gmail.com>
	WOC	: Iris Kamp-Steverink	030-2893529	<woc@avphoenix.nl>

SECRETARIAAT Adriaan Beyerkade 33, 3515 XV, Utrecht, 06-28598631, secretaris@avphoenix.nl

(NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)

WEDSTRIJD-INSCHRIJVING Senioren: **vacature**, wsuit@avphoenix.nl. Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl.

De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening NL46 INGB 0003 3217 33 t.n.v.

AV Phoenix, Zeist te worden overgemaakt.

Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 21,95, junioren EUR 13,70 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekenend worden.

WEDSTRIJDLICENTIE

UITSLAGEN

INFO NIEUWE LEDEN

Peter Verburg 0346-573717 <peter.a.verburg@gmail.com>

Recreanten: Margriet Neuteboom <recreantinfo@avphoenix.nl>

Wedstrijd: Bas Jubels 06-14631616 <bas.jubels@ziggo.nl>

CLUBKLEDING

MASSEURS

Alle clubkleding via Run2Day te Utrecht (zie advertentie elders in clubblad)

Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan René en Harnie klaar in de massageruimte in de krachtruimte op Maarschalkerveerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor de masseurs (René de Soete, Harnie van Dijk) kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassagemwr@gmail.com>

FYSIO

Liecke Blom is iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op atletiekbaan Maarschalkerveerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in de fysio/massageruimte in de krachtruimte. Je kunt ook mailen naar liecke@triestotaal.nl of bellen naar 030-2660662.

TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61.

LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE

Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsse, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl

(aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)

Per kwartaal	Machtiging	Acceptgiro	U-pas
Pupillen	€ 36,00	€ 38,50	gratis
Junioren CD	€ 36,00	€ 38,50	gratis
Junioren B	€ 46,50	€ 48,50	gratis
Senioren /Jun A	€ 46,50	€ 48,50	€ 23,25
Studenten	€ 36,00		(op vertoon van kopie lidmaatschap Olympos; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart)

Tot en met de leeftijd van 16 kan het volledige bedrag van de contributie via de U-pas worden voldaan. Vanaf 17 jaar kan de helft van de contributie voldaan worden via de U-pas. Ledenadministratie dient jaarlijks een kopie van de U-pas cq Olymposkaart te ontvangen. Bij blessures, zwangerschap e.d. draagt de contributie € 7,50 per kwartaal (zelf aan te geven bij de ledenadministratie). 50% korting vanaf elk derde gezinslid. Uitbreidende informatie is zichtbaar op de website www.avphoenix.nl. Opzegging van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk of per e-mail plaatsvinden bij de ledenadministratie. De contributie van het lopend kwartaal blijft daarbij volledig verschuldigd.

't Phoentje**Een uitgave van:**

A.V. Phoenix Utrecht
verschijnt 7x per jaar
oplage: 545

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

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

Redactie-adres

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

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

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

Coverfoto

Nida, Jinke, Fieke en Yara
verbeterden 2 CR's bij het NK
Estafette in Amstelveen

Oktober marathonmaand!

De maand oktober zit er bij het verschijnen van deze editie van 't Phoentje net op. Het baanseizoen is definitief ten einde en de crossen zijn nog niet echt op gang gekomen. Zitten we dan stil? Nee, natuurlijk niet. Onze beweegdrang is dusdanig overheersend dat (baan)atleten zich in de maand oktober op andere terreinen begeven. Soms zelfs voor de klassieke afstand over 42.195m. Er waren er nogal wat in oktober: bosmarathon Soest, Eindhoven Marathon, Amsterdam marathon, Marathon Brabant (Etten-Leur), New York marathon, Frankfurt marathon en ... de Pheidippidesloop!

Iedereen kent de legende van Pheidippides. Heel kort samengevat: de Griekse koerier Pheidippides liep in 490 v.chr. een afstand van ongeveer 40km van Marathon naar Athene om te berichten dat de Atheners de Slag om Marathon gewonnen hadden van de Perzen. Bij aankomst in Athene sprak Pheidippides het legendarische woord 'nenikèkamen', wat 'we hebben gewonnen' betekent! Dat was direct het laatste wapenfeit van deze held. Hij stortte in elkaar en stierf.

Om een dergelijke toestand te voorkomen liepen de teams 'Keurkorps El Presidente: Artillerie, cavalerie en infanterie' de marathon in een team. Razend langs atletiebaan Maarschalkerweerd, door Rhijnauwen en Amelisweerd was het team 'Keurkorps El Presidente Artillerie' dat met ruime voorsprong een boodschap aan het aanwezige publiek kon verkondigen. Hoewel het team enigszins sprakeloos was op het moment van finishen was het voor iedereen duidelijk: Phoenix is oppermachtig en heeft gewonnen!! Hoewel El Presidente zelf niet aanwezig was zal het overwinnaarsbericht (al dan niet door koerier) hem blij verrassen op zijn vakantieadres.

Met een positieve boost in de koker gaan de Phoenix man- en vrouwtroepen de bossen in en de indoorbaan op om ook daar genadeloos toe te slaan met maar één boodschap: nenikèkamen!

Leon Graumans

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

Vrijdag 12 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>Uit de bestuurskeuken</i>	8
<i>Prikbord</i>	10
<i>Overzicht vacatures</i>	11
<i>Verjaardagen</i>	12
<i>Beelden van de Maliebaanloop - II</i>	13
<i>Jeugdpagina's</i>	14
<i>Jeugduitslagen</i>	22
<i>Beelden van de Maliebaanloop - II</i>	23
<i>Rondje Voerstreek</i>	24
<i>PhoeNixNieuws</i>	25
<i>Uitslagen Clubkampioenschappen</i>	26
<i>Stermiles</i>	27
<i>Uitslagen senioren</i>	29
<i>Overzicht trainers</i>	33
<i>Overzicht trainingen</i>	34

Maurice nieuwe combinatiefunctionaris

Bij het schrijven van mijn vorige column zaten we nog midden in de sollicitatieronde, maar sinds half september is Maurice Beiler begonnen als onze nieuwe combinatiefunctionaris (CF). De CF wordt bekostigd door de gemeente en is voor 60 procent actief op scholen en in de wijken, om kinderen op een laagdrempelige manier in aanraking te brengen met atletiek. Voor de andere 40 procent is de CF actief als jeugdtrainingscoördinator binnen Phoenix. Maurice is meteen zeer enthousiast aan de slag gegaan, en van degenen die betrokken zijn bij de jeugd zullen de meesten ook al kennis met hem hebben gemaakt. Het bestuur is erg blij dat deze vitale plek binnen Phoenix hiermee weer uitstekend bezet is.

Jubileum Maliebaanloop en Berekuilloop

De Maliebaanloop viert dit jaar zijn dertigjarig jubileum. Dertig jaar, dat is niet niks. Zelf deed ik voor het eerst mee in 1988. In mijn oude logboek staat dat het die dag erg warm was. De loop werd toen nog in augustus gehouden, maar ook in oktober hebben we bijna altijd prachtig weer gehad. Als ik aan de Maliebaanloop denk, dan zie ik onmiddellijk die goudgeel gekleurde bomen voor me, schitterend in een heerlijk herfstzonnetje.

Half september hebben we ook al het vijftiengjarig jubileum van de Berekuilloop gevierd. Voorafgaand aan het startschot zijn drijvende krachten van het eerste uur Frits Gerlach en Frank Bottenberg even door het bestuur in het zonnetje gezet. Verder hebben we deze mooie lopen natuurlijk te danken aan de inzet van de hele CWT, met de hulp van een groot aantal rijwilligers. Beide zijn prachtige evenementen met een rijke historie, waar we als Phoenix erg trots op mogen zijn.

Competitiefinale

Van de jarige Berekuilloop zijn we met een groepje supporters meteen doorgereden naar de competitiefinale in Eindhoven. Zowel de dames als de heren leken vooraf reële promotiekansen te hebben. Maar hoewel er onder de bezielende leiding van Siem, Tieme en Miriam met volle inzet werd gestreden, en er ook prima gepresteerd werd, bleek promotie opnieuw (net) niet haalbaar. Dus gaan we het volgende jaar gewoon nog een keer proberen. Twee weken eerder hadden onze Phoenix dames wel drie gouden plakken en een zilveren plak binnengesleept op het NK estafette.

Clubkampioenschap in spijkerbroek

Op 5 oktober werden op de baan van Maarschalkerweerd de jaarlijkse clubkampioenschappen gehouden. Vooral vanuit de jeugd werd er weer enthousiast meegedaan aan de verschillende onderdelen en de familie-estafette. Bij

de senioren was de deelname beperkt, maar dat deed niets af aan de prestatie van Lars Janssen, die met een fraaie reeks overtuigend winnaar werd van de vijfkamp. Een boeiend onderdeel was verder de afsluitende 1500m, waar Bas Jubels en Simon van den Enden verbeterden streken om de eerste plaats. Met zijn 400m snelheid wist Bas de eindsprint uiteindelijk nipt te winnen. Even later vond een al even verbeterd gevecht plaats tussen sprinter Jeroen Witteveen en het kersverse bestuurslid jeugd Folkert Boersma. Folkert, die zich als ouder-supporter in een opwelling aan de start gemeld, liep de hele race in spijkerbroek en gympen. Maar hij liep wel degelijk een verdienstelijke 1500m. Jeroen moest al zijn sprintkwaliteit inzetten om hem op laatste rechte stuk te kunnen afroeven.



Sponsorcommissie

De sponsorcommissie heeft enkele nieuwe leden, maar kan nog steeds heel goed leden gebruiken. De komende tijd gaan er vanuit deze commissie een aantal leden deelnemen aan een reeks van vier workshops georganiseerd door de VSU 'Meer sponsors in kortere tijd'. Onder leiding van ervaren deskundigen op dit gebied hopen we veel te leren, en gaan we ook daadwerkelijk potentiële sponsors benaderen. Hopelijk gaat dit nog mooie resultaten opleveren.

Nieuwe bestuursleden

Vorige keer moest ik nog melding maken van drie vacatures in het bestuur. Inmiddels zijn twee van de drie vacatures al weer opgevuld. Marjolein Heemskerk en Folkert Boersma zijn samen ons nieuwe bestuurslid jeugd. Zij gaan deze functie - heel modern - als duobaan vervullen. Folkert is de vader van Imke Boersma (pup A1) en Marjolein is de moeder van Jinke van der Sluis (Jun C). Samen met de aanstelling van Maurice als onze nieuwe jeugdtrainingscoördinator betekent dit dat de jeugdathletiek bij Phoenix hiermee weer optimaal aangestuurd kan worden.

Het andere goede nieuws is dat Peter Bosman, enthousiast lid van de recreantengroep, ons nieuwe bestuurslid voor de recreanten wil worden. Daarmee is ook de vacature die Lidwien Koot achterliet weer prima ingevuld. Intussen is het bestuur nog hard bezig om een goede vervanger te vinden voor Bas Jubels als bestuurslid wedstrijdathletiek. Mooi om te merken dat er altijd weer clubgenoten zijn die zich een paar uurtjes per week voor onze mooie club in willen zetten!

Wim van Teutem

RUN 2 DAY

MAAKT HARDLOPEN NOG LEUKER

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 genoegen 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.

Als lid van Phoenix krijg je 10% korting op je aankopen bij Run2Day.

Run2Day maakt hardlopen nog leuker.

WWW.RUN2DAY.NL

 [FACEBOOK.COM/RUN2DAYNEderland](https://www.facebook.com/run2daynederland)

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

 [INSTAGRAM.COM/RUN2DAYNEderland](https://www.instagram.com/run2daynederland)

november

za	08	Hellas Indoor	Jeugd	Galgenwaard
zo	09	Berekuilloop	Allen	Sportpark de Berekuil
zo	09	Wintercup	Jeugd & Senioren	Baarn
za	29	1e wedstrijd jeugdcrosscompetitie	Junioren en pupillen	AV Pijnenburg Soest

december

do	4	Phoenix 55 jaar		
za	13	Hellas Indoor	Jeugd	Galgenwaard
zo	14	Berekuilloop	Allen	Sportpark de Berekuil
zo	14	Wintercup	Jeugd & Senioren	Baarn
vr	19	Vrijdagavondindoor	Junioren & Senioren	Galgenwaard

Nieuwe leden

Erwin Braak	recreant	erwin@studiodoorbraak.nl
Mark Broekman	MLA	broekmanmark@hotmail.com
Linette Belo	recreant	linettebelo@hotmail.com
Zara Göçer	jeugd	miriamgeerse@gmail.com
Gennaro Osepa	jeugd	rowena_maynard@hotmail.com
Jaouad Boussakout	jeugd	yolanda35@live.nl
Jan Bert van Vliet	recreant	janbert.vanvliet3@gmail.com
Daan van Beek	jeugd	sabinehoogenraad@gmail.com
Lieke van Beek	jeugd	sabinehoogenraad@gmail.com
Anne van Heerebeek	Sprint/technisch	anne_van_heerebeek@hotmail.com
Camille Morren	jeugd	severine@live.nl

Wedstrijd- & trimloopkalender

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

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

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

Vacature Bestuurslid wedstrijdathletiek

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

Als bestuurslid wedstrijdathletiek ben je als eerste verantwoordelijk voor het wedstrijd- en topsportbeleid en onderhoud je de contacten hierover met trainers en atleten. Je wordt daarbij actief ondersteund door de trainingscoördinator wedstrijdathletiek.

Hij/zij:

- Voert gesprekken met trainers en atleten over (de invulling van) het selectie- en topsportbeleid.
- Zorgt samen met de trainingscoördinator voor het op peil houden van een kwalitatief goed trainerskorps voor de wedstrijdathleten.
- Coördineert de jaarlijkse uitreiking van de prestatiebekers.
- Neemt deel aan de bestuursvergaderingen (10 x per jaar) en de Algemene Leden Vergadering (1 x per jaar)

Hiervoor zoeken we iemand vanuit de wedstrijdgroep die gemiddeld zo'n 2 uur per week beschikbaar heeft om deze functie te vervullen.



Even voorstellen!

Ik ben Maurice Beiler, ik ben de nieuwe combinatiefunctionaris sport bij Phoenix. Ik ben 28 jaar en woon nu een paar maanden samen met mijn vriendin, aankomend kind en hond in Ede.

In de atletiek ben ooit begonnen bij Phoenix als pupil en begon ik ook met training geven tot mijn 21ste jaar. In de tussentijd heb ik in Arnhem en Zevenaar training gegeven en heb ik verschillende groepen opgezet. Als opleiding heb ik de ALO (sportacademie) gedaan en afgerond met als richting speciaal onderwijs.

Vanaf september ben ik weer terug bij Phoenix. Deze keer in de rol als combinatiefunctionaris. Ik moet zeggen dat de vereniging in de tijd dat ik weg ben geweest aan de ene kant niets veranderd is; nog altijd even gezellig, maar aan de andere kant is het wel professioneler geworden en zie ik nog meer structuur en activiteit. Ik hoop dat ik er in bij kan dragen deze geweldige lijn voort te zetten.

Ik zal in ieder geval op de maandag en donderdag te vinden zijn bij de jeugdtrainingen als jeugd trainingscoördinator. Mocht u als ouder of atleet ergens een vraag, suggestie of opmerking hebben, of gewoon voor een praatje, dan kunt u mij altijd aanspreken. Als coördinator jeugd zult u van mij met regelmaat bijvoorbeeld nieuwsbrieven ontvangen. Ik zal me de komende tijd voornamelijk bezighouden met het fine tunen van het beleidsplan, trainersbezetting en opleidingen, promotie voor de jeugd en informatiemappen.

Ook geef ik voor de gemeenten en vereniging clinics atletiek op scholen en wijktrainingen in Overvecht en Ondiep. Alles met als doel kinderen kennis te laten maken met de mooie sport atletiek en natuurlijk kinderen naar de vereniging te krijgen.

Mocht u verder vragen hebben of iets dergelijks kunt u me altijd bereiken via het mailadres jeugdinfo@avphoenix.nl

Ik heb er in ieder geval zin in!
Met sportieve groet,

Maurice Beiler

Even voorstellen!

Hallo Phoenix! Ik ben Folkert Boersma, 42 jaar, en de vader van Imke die binnenkort 10 jaar en pupil A2 wordt. Ik heb ook 3 voetballende zonen genaamd Arie (11), Ids (8), en Jaap (5), en ik werk bij het KNMI en Wageningen Universiteit. Sinds vorige maand zit ik samen met Marjolijn Heemskerk (moeder van Jinke) in het Phoenix-bestuur en wel als 'bestuurslid Jeugd'. Zelf heb ik altijd gevoetbald en aan wielrennen gedaan, maar een eind hardlopen lukt ook nog steeds. Imke zit sinds 2013 op atletiek bij Phoenix en gaat met veel plezier naar de trainingen en de wedstrijden. Dan ga ik vaak mee om aan te moedigen of om zelf te rennen. Ik heb Phoenix leren kennen als een hele levendige club met superleuke evenementen voor de jeugd zoals het kamp, de strandtraining, en de sponsorloop. Maar de wedstrijden zijn natuurlijk de momenten dat iedere atleet, jong of oud, wil laten zien wat-ie kan. Ik hoop dat ik, samen met Marjolijn en alle jeugdtrainers, kan bereiken dat nog meer kinderen gaan meedoen aan de competitiewedstrijden en de crosses in het bos. Van Imke krijg ik steeds te horen hoe leuk en gezellig de wedstrijden zijn. Het zou erg gaaf zijn als er nog meer Phoenix-kinderen + hun ouders naar de wedstrijden komen, om elkaar aan te moedigen! Op dit moment zijn we bezig om wat ideeën uit te werken, en de input van ouders en kinderen is daarbij meer dan welkom. Dus mocht je suggesties, vragen, of ideeën hebben over de Phoenix-jeugd, stap op me af! Ik ben vaak op maandagavond op de baan in Overvecht, en soms ook op donderdag bij Maarschalkerweerd. Je kunt ook een email sturen aan bestuur@avphoenix.nl. Ik heb er zin in!

Folkert Boersma



Even voorstellen!

Hoi, ik ben Marjolijn Heemskerk. Zoals Folkert hiernaast al schreef, vervullen we samen de functie van bestuurslid jeugd. Ik ben de moeder van Jinke van der Sluis, die nu bijna junior B is. Zelf zat ik vroeger op tennis en zwemmen, maar ik denk dat ik atletiek misschien wel leuker had gevonden... Ik werk als zelfstandig (medisch) redacteur en tekstschrijver en ben daarnaast inval-verpleegkundige in de psychiatrie. Al sinds 2003 ga ik mee naar trainingen en wedstrijden, eerst van Joran (die was toen A-pupil) en Thimon (toen minipupil) - die inmiddels allebei studeren en niet meer op atletiek zitten - later ook van Jinke. Zo heb ik heel wat competitiewedstrijden, crossen, in- en outdoorwedstrijden en zelfs NK's meegemaakt. Vaak help ik op wedstrijden een handje mee door te jureren. Dat is erg leuk, omdat je dan van heel dichtbij meemaakt hoe atleten nieuwe PR's neerzetten. Meestal sta ik bij het verspringen, want dat is (samen met sprint) een van de lievelingsonderdelen van Jinke. Samen met Folkert wil ik zorgen voor meer wedstrijddeelname, en hoop ik bij te kunnen dragen aan talentontwikkeling bij de jeugd.

Marjolijn Heemskerk



Egmond 2015

Je kunt je weer opgeven voor ons jaarlijkse weekend in Egmond, dat dit jaar in het kader staat van 25 jaar Phoenix recreanten! Wat we gaan doen? Egmond staat voor ontberingen en afzien, maar vooral ook voor genieten. Dat doen we met hardlopen, gezelligheid en lekker eten.

Hardlopen

Op zondag lopen we de halve of kwart marathon in Egmond. Het parcours loopt over het strand en daarna door de duinen. Het weer bepaalt het karakter van deze klassieker. Wordt het afzien óf genieten? Of beide? Mis het niet en schrijf je in!

Gezelligheid

Gezelligheid is een wezenlijk onderdeel van het weekend. Lekker kletsen, parcoursverkenning, spelletjes, of een wandeling door de natuur. Er is voor elk wat wils. Altijd al vanuit bed de zee willen zien? Dit is je kans!

Lekker eten

Het weekend is geheel (door onszelf) verzorgd. Van eigengemaakt gebak op zaterdagochtend, tot complete verrassingsmenu's op beide avonden. De enorme keuken van het Zeehuis nodigt uit tot culinaire hoogstandjes!

Inschrijven kwart of halve marathon

Schrijf je in voor de loop via www.egmondhalvemarathon.nl Maar wees snel met inschrijven, want er is een limiet die al heel snel bereikt wordt.

Inschrijven weekend

Stuur een mailtje naar rixtbode@gmail.com en maak 55 euro over op rekening 707613663 tnv R. Bode, Utrecht. Bij 50 deelnemers krijgt iedereen dit jubileumjaar 7,50 korting, dus haal je loopmaatjes over om ook mee te gaan! Na inschrijving krijg je volledige informatie.

De Kleine Letters

We hebben 50 plekken. Phoenix-leden krijgen voorrang bij inschrijving. Je bent ingeschreven als je hebt betaald. Annuleren kan kosteloos tot en met 31 november; daarna betaal je de overnachtingskosten á 29 euro, of zoek (en vind) je iemand die jouw plek wil overnemen.

Vragen?

Mail rixtbode@gmail.com of peter.bosman@kpnmail.nl, bel 06-48634660 of vraag het tijdens de training aan Rixt of Peter.

*Rixt Bode
Peter Bosman*

Clubkleding nu verkrijgbaar bij Run2Day

In het kader van het nieuwe sponsorcontract met Run2Day is afgesproken dat zij voortaan ook de clubkleding leveren. Vanaf oktober kun je voor de meeste Phoenix kleding (recreatief en wedstrijd kleding) terecht bij hardloopspecialzaak Run2Day. Deze zaak is gevestigd op het volgende adres:

Run2Day Utrecht
Mariastraat 10
3511 LP Utrecht
T: 030-2368686
E: utrecht@run2day.nl

Voor sprintpakken kun je terecht bij Sprinter Sportswear uit Assen. Meer informatie, waaronder de prijzen van de kleding, is te vinden op de Phoenix-site.

Wedstrijdlicentie 2015

De huidige wedstrijdlicenties worden voor het komende jaar automatisch verlengd. Als je geen wedstrijdlicentie meer wilt, laat dit dan vóór 28 november 2014 weten aan: ledenadministratie@avphoenix.nl.

De kosten voor de wedstrijdlicentie voor junioren/senioren en de contributie over het vierde kwartaal zullen in december afgeschreven worden van je rekening. De kosten voor de wedstrijdlicentie voor 2014 waren EUR 21,95 voor senioren en EUR 13,70 voor junioren. Voor 2015 zijn de bedragen nu nog niet bekend, maar ze zullen waarschijnlijk iets hoger liggen.

*Patricia Brienesse
Ledenadministratie*

Sluitingsdata kopij

Nog 1 keer in 2014 brengen we een Phoentje uit. Voor dit laatste nummer uit 2014 kun je je kopij insturen tot en met:

12 december

Commissielid Jeugdloop Maliebaanloop

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

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. Op een paar zondagen lever je zo een bijdrage aan een leuke trimloop! Meld je aan op berekuilloop@avphoenix.nl.

Vrijwilligerscommissie

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

't Phoentje

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 pupillen-kamp. 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 Oskar de Kieft via oskardekiefte@gmail.com.

Bestuursleden

Voor het bestuur is er een vacature voor bestuurslid Wedstrijdatletiek. Hierover vind je elders in dit Phoentje meer informatie.

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



De BOMBARDON

Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke ruimte en sfeer!"

"Dit zou voor iedere ouder uitstekend zijn"



Betrokken	Betrouwbaar	Betaalbaar
Samen met 2 andere ouders pas je een halve dag op 15 kinderen	We voldoen aan alle wettelijke verplichtingen kinder-EHBO en VOG en krijgen jaarlijks inspectie door GG&GD	€ 1,12 per uur 4 dagdelen per week brengen kost € 112.50 per maand

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

november

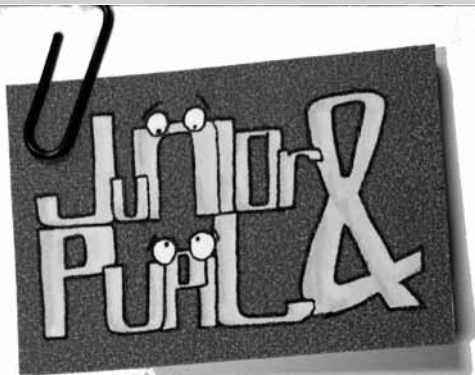
1	Knud Boucher (51)	26	Carel van der Werf (51)
2	Mieke van Vliet (53)	26	Mieke Balde (44)
3	Quintijn Spoor (22)	26	Imke Boersma (10)
3	Jetske de Jong (51)	26	Lisa de Ruiter (23)
4	Zara Göçer (11)	27	Isabel Delsink (8)
4	Erik Willemse (48)	27	Bonnie de Vries (11)
4	Michiel Mooibroek (40)	29	Ok de Kieft (13)
5	Anne Kool (64)	29	Jaap Vink (38)
5	Akke van der Bij (40)	30	Kirsten de Meijer (36)
5	Nina van Eijk (17)		
6	Chris Daanen (55)		
6	Ramon van Dijk (39)		
6	Martijn van der Linden (32)		
7	Freerk Veldkamp (61)		
7	Peter Alblas (51)		
8	Casper Kronemeijer (9)		
11	Carola Wermer-van Dijk (50)		
11	Arjan Pathmamanoharan (41)		
11	Lisa Bloemers (21)		
11	Gijs Bekooij (11)		
11	Kijara Weijenberg (10)		
11	Lorraine Ravestein (28)		
17	Ray Polman (15)		
17	Nida Huijben (15)		
17	Juras Huijben (15)		
19	Daniël Godefrooij (27)		
20	Jeroen Peters (47)		
20	Jesse Kayser (32)		
21	Wouter van der Wal (28)		
21	Jeroen van den Hoven (44)		
21	Cathrien Raedts (34)		
22	Werner Halter (40)		
22	Nadim van Minnen (20)		
23	Patricia Briennesse (47)		
23	Wout Franssen (11)		
23	Roland Boontje (29)		
23	Gemma van der Kamp (30)		
23	Annique Tentzerakis (24)		
24	Ruben Immerzeel (7)		
24	Yannick Brito Alves (11)		
24	Pascale Schure (41)		
25	Romaisa Hrika (10)		
25	Jannet Vermeulen (59)		

december

1	Ruben de Wit (9)
2	Govert van Eeten (39)
4	Arnoud van 't Hof (52)
5	Famke Riemersma (8)
5	Caroline Botman (28)
6	Claudette Corinde (42)
7	Hans de Caluwe (70)
7	Martin van den Berg (48)
7	Odane Thompson (26)
7	Gerrieke Grootemarsink (28)
8	Paul Kommeren (53)
11	Maartje Kristensen (25)
11	Ruben van der Neut (17)
11	Coos Veldpaus (10)
13	Brigit Croonen (29)
13	Saskia de Vries (32)
14	Jan Groenendijk (58)
14	Mirjam van de Kant (50)
15	Wim van Teutem (63)
16	Paul Habes (56)
17	Frits Gerlach (72)
17	Koos Koole (26)
17	Floor Roos (29)
18	Roon Bakels (57)
20	Vincent Hocq (32)
21	Carla van Koullil (44)
22	Raisa Amina Belfort (11)
22	Marleen Klerks (41)
22	Hanneke Simmelink (33)
23	Ewa Skotnicki (47)
23	Kees de Jong (53)
25	Daan van Beek (12)
26	Sophie Leerink (12)

27	Julian Ceder (16)
27	Ella Schepper (7)
28	Marco Antonietti (60)
31	Myriam Hayjari (11)
31	Tim Hosli (8)





Hallo Junioren en Pupillen,

En toen was het alweer bijna november, wat gaat de tijd snel. In dit Phoentje kijken we terug naar een hoop mooie, modderige en sportieve activiteiten. Zo hebben we het over de prutrace, het NK estafette en natuurlijk niet te vergeten: de Maliebaanloop! Verder staat er nog een hoop ander leuks in, dus wij zeggen: lees snel verder!

Chaya en Kyra

Crosscompetitie

Binnenkort start de crosscompetitie weer! Dit keer gaan we naar drie steden om lekker door het bos te gaan crossen met de kans dat je een plekje pakt in de finale! Om in de finale te komen, moet je aan tenminste 2 wedstrijden hebben meegedaan en in de bovenste helft van het klassement eindigen.

De crossen zijn op de volgende dagen, dus zet het snel in jouw agenda:

Zaterdag 29 november 2014 bij Pijnenburg in Soest

Zaterdag 10 januari 2015 bij Clytoneus in Woerden

Zaterdag 7 februari 2015 bij AV Zeewolde in Zeewolde

Zaterdag 14 maart 2015 bij Triathlon in Amersfoort

Nu je de data weet, wil je natuurlijk ook weten hoe je je kunt opgeven. Dit kun je doen door een mail te sturen naar de wedstrijdsecretaris (wsjeugd@avphoenix.nl) en dan natuurlijk even betalen. Per wedstrijd betalen jouw ouders €3,50 en voor de finale €4,50. Dit bedrag kan gestort worden o.v.v. jouw naam op rekeningnummer NL46INGB0003321733 t.n.v. AV Phoenix te Utrecht. Het zou leuk zijn als we weer met zoveel mogelijk kinderen meekunnen doen aan deze wedstrijden, dus geef je op!!

Vakantierooster

Per 1 november is iedereen gestart in een nieuwe groep. Dit betekent dat er dan nog maar een paar trainingen zijn voor de vakantie. In de vakantie wordt er niet getraind bij de pupillen, net zoals op de donderdag voor de vakantie. Junioren trainen dan wel!

Hierbij een overzicht van de trainingen die niet doorgaan:

Donderdag 18 december 2014

(bijna iedereen heeft dan een kerstdiner op school)

Maandag 22 december 2014

Donderdag 25 december 2014

(dit is eerste kerstdag en trainen dus ook de junioren niet)

Maandag 29 december 2014

Donderdag 01 januari 2015

(dit is nieuwjaarsdag en zal dus voor iedereen de training niet doorgaan)

Graag zien we jullie helemaal heel terug op maandag 5 januari 2015! Fijne vakantie!

.....

Patrick vertrekt!

Wanneer jullie dit lezen zit Patrick in Abu Dhabi, Abu wat? Abu Dhabi: een emiraat van de Verenigde Arabische Emiraten. Klinkt heel ingewikkeld he? Dat vinden wij ook. Maar ga er maar vanuit dat het ontzettend ver weg is, wel 5171 km verder op. Patrick gaat daar werken en heeft ons beloofd over een tijdje een stukje te schijven over hoe het is in Abu Dhabi. Hierbij willen we hem in ieder geval bedanken voor alle mooie, gezellige, leuke en leerzame trainingen en wensen hem heel veel succes in verweggiestan!

.....

Nieuwe gezichten

Sinds het vorige Phoentje hebben we weer twee nieuwe gezichten rondlopen bij de jeugd. Met het vertrek van drie trainsters was er weer plaats voor een nieuwe trainster: Sacha! Ook moest de vorige combinatie functionaris helaas wegens gezondheidsklachten stoppen, maar een vervanger was snel gevonden. Hierbij stellen zij zich voor!

Sacha Boomkens:

Hoi, ik ben Sacha Boomkens en sinds 1 september train ik samen met Hadassa de mini's en pupillen C op maandagavond. Ik vind het superleuk om te doen! En wat hebben we veel enthousiaste kinderen in de groep!! Mijn dochter Vera Pot zit ook bij Phoenix en zelf doe ik al een aantal



jaar aan hardlopen en na de training van de kinderen ga ik zelf trainen bij de recreanten van Phoenix. Ik vind Phoenix echt een hele leuke en gezellige vereniging! Vroeger op de middelbare school (...sssttt...dat is al wel een tijdje geleden...) deed ik mee met schoolatletiek en heb dat altijd heel leuk gevonden. Hoogspringen, verspringen en sprinten vond ik toen het leukst. En mijn vader liep ook altijd hard, dus het zit ook wel in de familie, 3 generaties die aan atletiek doen!

In het dagelijks leven werk ik bij een bedrijf dat apparatuur maakt om water te controleren. Met die spullen kunnen mensen meten of het water goed schoon is, bijvoorbeeld bij de rioolwaterzuiveringsinstallaties en in sloten en meren. Ik help de klanten door de telefoon die problemen hebben met het meten of als iets niet lukt met meten. Ik vind dat heel leuk om te doen, omdat de klanten daarna weer kunnen meten en dan weer tevreden ophangen. Verder doe ik ook aan squash en hou ik van fotograferen, lezen, koken en buiten zijn. En natuurlijk leuke dingen doen met mijn gezin!

Ik hoop jullie nog hele vaak op de baan te zien!
Groetjes

Sacha

Maurice Beiler

Ik ben Maurice Beiler, ik ben de nieuwe combinatiefunctionaris sport bij Phoenix. Ik ben 28 jaar en woon nu een paar maanden samen met mijn vriendin, aankomend kind en hond in Ede.

In de atletiek ben ooit begonnen bij Phoenix als pupil en begon ik ook met training geven tot mijn 21ste jaar. In de tussentijd heb ik in Arnhem en Zevenaar training gegeven en heb ik verschillende groepen opgezet. Als opleiding heb ik de ALO (sportacademie) gedaan en afgerond met als richting speciaal onderwijs.

Vanaf september ben ik weer terug bij Phoenix. Deze keer in de rol als combinatie functionaris. Ik moet zeggen dat de vereniging in de tijd dat ik weg ben geweest aan de ene kant niets veranderd is; nog altijd even gezellig, maar aan de andere kant is het wel professioneler geworden en zie ik nog meer structuur en activiteit. Ik hoop dat ik er in bij kan dragen deze geweldige lijn voort te zetten.

Ik zal in ieder geval op de maandag en donderdag te vinden zijn bij de jeugdtrainingen als jeugd trainingscoördinator. Mocht u als ouder of atleet ergens een vraag suggestie of opmerking hebben, of gewoon voor een praatje, dan kunt u mij altijd aanspreken. Als coördinator jeugd zult u van mij met regelmaat bijvoorbeeld nieuwsbrieven ontvangen. Ik zal me de komende tijd voornamelijk bezig houden met het fine tunen van het beleidsplan, trainers bezetting en opleidingen, promotie voor de jeugd en informatie mappen. Ook geef ik voor de gemeenten en vereniging clinics atletiek op scholen en wijktrainingen in Overvecht en Ondiep. Alles met als doel kinderen kennis te maken met de mooie sport atletiek en natuurlijk kinderen naar de vereniging te krijgen.

Mocht u verder vragen hebben of iets dergelijks kunt u me altijd bereiken via het mail adres jeugdinfo@avphoenix.nl. Ik heb er in ieder geval zin in!

Met sportieve groet,

Maurice Beiler



NK Estafette

In het weekend van 27 en 28 september was er in Amstelveen weer het jaarlijkse NK estafette. Behalve de oudere atleten van Phoenix deden er ook junioren mee. Hierbij het verhaal van een D en een C junior: Ok, Willem, Misha en ik (Rodney) waren bij het NK estafette, het was leuk maar een hoog niveau. We hadden als eerste de Zweedse estafette, waarbij er een 400, 300, 200 en 100 meter gelopen wordt. Die estafette had ik nog niet zo vaak gelopen, ik liep 200 meter. Daarna hadden we de 4X600 meter en daarna 4X80 meter, het ging op zich wel goed maar het was wel anders dan een normale competitie. Maar nogmaals het was leuk! En het was voor ons de laatste wedstrijd waar Patrick bij was... het was leuk om hem nog te zien en tussen de onderdelen deden we loopschooling met Patrick. Ook de wissels van de estafettes gingen wel goed en het was vooral gezellig. Ik zou het best nog wel een keer willen doen!

Rodney Kuisch, D junior

De Nationale Estafette Kampioenschappen vonden plaats op 27 en 28 september in Amstelveen. Samen met Yara van Dee, Jinke van der Sluis en Fieke Witte liep ik drie estafettes. Op zaterdag alleen de 4x100 meter. We hadden ontzettend veel zin in de wedstrijd. Tot en met de tweede wissel ging het goed. Bij de laatste wissel was het stokje buiten het wisselvak en werden we helaas gediskwalificeerd.

Met goede moed gingen we de volgende dag weer naar Amstelveen voor de Zweedse estafette (400, 300, 200, 100) en de 4x200. In tegenstelling tot de dag ervoor werd het stokje dit keer goed overgegeven. Met onze tijd wonnen we op de Zweedse het zilver en hadden we ook het eerste clubrecord van die dag op zak. Na 6 uur pauze, stonden we aan de start voor de 4x200 meter. We hadden geen idee hoe hoog we konden eindigen, maar we hadden er erg veel zin in. Na onze seriewinst werd duidelijk dat we ook op dit onderdeel een medaille hadden gewonnen en het clubrecord gerend. Lachend stonden we even later op het podium met de bronzen medailles om. Het was een leuk, sportief en gezellig weekend!

Nida Huijben, C junior

De Maliebaanloop

Het was zondag 19 oktober, het zonnetje scheen en de lucht was helder blauw. Ik stapte op mijn fietsje met de herkenbare gele trui aan en reed over de bruine herfstbladeren terwijl ik onderweg was naar mijn bestemming: de Maliebaanloop.

Voor de derde keer hielp ik mee met de warming-up voor alle enthousiaste en sportieve kinderen. Honderden appels zijn er uit de bomen geplukt, vele kilometers zijn er op de plaats geknieheft en ook heel wat andere oefeningen zijn langs gekomen. En laten we er geen gras over groeien, wat deden er ontzettend veel kinderen mee! Een hoop kinderen die geen enkele ervaring hadden met atletiek, maar gelukkig ook een aantal van onze eigen sterren. Zo kwamen onder anderen Nena, Ok, Rodney, Lars, Antonie, Ariane, Nathan, Aron, Nena, Ruben, Toon en Rens over de finish. Wat hebben jullie het allemaal super gedaan, de één wat tevredener dan de ander, maar jullie hebben toch mooi allemaal die 1 kilometer gelopen! De dertigste editie van de Maliebaanloop was weer een groot succes, zijn jullie er de eenendertigste editie met nog meer atleten? Dan zorgen wij ervoor dat de warming-up in ieder geval weer een groot succes wordt!

Groetjes,

Kyra



Clubkampioenschappen

Op één van de eerste herfstdagen van het jaar zijn er flink wat zweetdruppeltjes gevallen op de atletiekbaan Maarschalkerweerd.

Er werd gerend, geworpen, gesprongen en zelfs een beetje gevlogen. Vliëgend begonnen de atleten aan hun sprint en ook boven de verspringbak werden er meters in de lucht afgelegd. Ook bij het laatste onderdeel waarbij iedereen mee mocht doen aan de estafette hebben we heel wat kwaliteiten naar boven zien komen. Naast alle creatieve groepsnamen waren er ook atleten die creatief met de obstakels omgingen. Hupsakee twee hordes in één, zig zag door de dopjes heen. Soepeltjes door de hoepeltjes heen, alsof ze door een ringetje te halen waren. Ook dit jaar waren de grote horden weer het grootste obstakel, en misschien moeten we die maar overslaan totdat we echte training hebben genoten van onze hordenspecialist.

Er zijn er velen die hun PR hebben kunnen verbeteren op zondag vijf oktober. Ook veel nieuwe gezichten, sommigen gelijk al in de prijzen gevallen.

Wat mij het meest is bijgebleven is dat we zo'n mooie, fijne en gezellige groep atleten hebben. Waarbij jong en oud het beste uit zich zelf haalt maar ook een fijne groep creëert! Ook wil ik alle ouders bedanken voor hun enthousiaste hulp bij het meten, harken, aanmoedigen, verzorgen van drankjes en frietjes. Heel fijn dat jullie er allemaal waren, hoop jullie allemaal weer terug te zien dit winterseizoen.

Prutrace

In september vond de 14e de prutrace plaats en ook dit jaar waren er weer een hoop Phoenix jeugd leden die zich een weg door de modder gebaad hebben, lees mee over wat zij er van vonden! Het was een zware race en vies, maar wel grappig. En vooral het water was heel koud. Groetjes,

Jur (JD1)

Hoi, ik ging laatst naar de Haarse Prutrace. Ik kon helaas niet meedoen door blessures maar heb wel hard aangemoedigd! De prutrace is een race dwars door sloten, modderbakken en groentebakken. De prutrace is niet echt een wedstrijd, het is gewoon voor de leuk en je kan ook niks winnen ofzo, daarom is het ook altijd super gezellig! Jade Hermkens, Milou Eijsbroek, Jur Delissen en nog veel meer kinderen hebben aan de prut race meegedaan. Het leuke vooral was om te zien dat mensen helemaal schoon begonnen en uiteindelijk niet meer te herkennen waren door de modder. Maar er was ook gewoon een hele goede sfeer en iedereen had super veel lol. Het minder leuke was voor de deelnemers dat ze het na de race heeel erg koud hadden door alle sloten enzo. Toen iedereen was schoongespoten door de Brandweer, gingen we pannenkoeken eten bij de familie Beernink. Dat was heel erg gezellig en lekker! Zelf wil ik volgend jaar ook heel graag meedoen!! En natuurlijk de geweldige Kyra was er ook bij! Alles bij elkaar was de dag echt super gezellig en leuk! Echt een aanrader!!!

Jetske Berman (MD2)



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

Hoe lang ben je al trainer bij Phoenix?
Vijf jaar alweer!

Heb je zelf als kind aan atletiek gedaan?
Ja, hier bij Phoenix ben ik als pupil begonnen met heel veel plezier.

Wat vind je zelf het leukste onderdeel en waarom?
Midden lange afstand, omdat je langzaam in je eigen ritme komt en dat probeert vast te houden. Gedachten op nul en lekker rennen.

Wat doe je voor werk of studie?
Deze zomer ben ik afgestudeerd als fysiotherapeut. Nu werk zoekende, maar werk nog in een bejaardentehuis en geef ik naast atletiek ook nog training in het zwembad en voor mensen die willen afvallen .

Als iemand aan je vroeger vroeg: 'wat wil je later worden?' Wat was dan jouw antwoord?
Dolfijnen trainer, helaas is dat het nooit geworden.

Heb je een relatie/kinderen?
Heb nu vier jaar een vriend. Nog geen kinderen!

Naar wat voor muziek luister je graag? Waarom juist die muziek?
Heel wisselend. Ga graag naar een festival om nieuwe muziek te leren kennen en oude hitjes mee te zingen.

Wanneer en waarheen was jouw laatste vakantie? (wat heb je daar gedaan?)
Een fietsvakantie door Nederland. Deze zomer heb ik de kust van Nederland verkend op de fiets, heel mooi!

Wat is je lievelingseten?
SPINAZIE, heerlijk!!!!







De rubriek
waarin kinderen
zich voorstellen en
iets over zichzelf vertellen

“Het Estafette-Stokje”

1. Wie ben jij?

Ik ben Ella Kolsteeg. Ik ben 10 jaar. Ik ben geboren in Nigeria. Ik doe sinds 1 september 2013 aan atletiek en ik wil graag naar de Olympische Spelen. Mijn voorbeelden zijn: Dafne Schippers en Usain Bolt.

2. Wanneer train jij en bij welke trainer?

Ik train op maandag en donderdag. En mijn trainers zijn José en Joris.

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

Mijn ouders rennen en mijn broer doet voetbal.

4. Wat vind je het leukste van atletiek?

Sprint en verspringen. Ik vind dat het leukst omdat ik dat het beste kan.

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

Ja, ik doe mee aan wedstrijden en ik vind het leuk. Vorige week heb ik de regiofinale Meerkamp gewonnen bij de meisjes tot en met 11. Dat vond ik erg leuk.

6. Wat vind je naast atletiek nog meer leuk om te doen?

Dansen en zingen.

7. Heb je een huisdier?

Ik heb een poes Jopie, ze is zwart met wit. Ze is 4 jaar oud en houdt erg van knuffelen.

8. Wat wil je later worden?

Eerst in de Albert Heijn werken daarna iets met dieren en een atletiecarrière. Ik wil de dieren heel graag verzorgen en zorgen dat ze niet ziek worden. Ik vind atletiek heel erg leuk om te doen en ik wil daar beter in worden.

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

... Emely uit mijn groep. Ik vind haar heel erg aardig.



atleet	aantal
Jinke van der Sluis	17
Toon Feringa	14
Ella Kolsteeg	13
Luc Orbons	13
Coos Veldpaus	12
Elisa Couperus	12
Willem Veldpaus	12
Dat de Kieft	11
Douwe Slijderink	11
Gijs Bekooij	11
Lotte Kortschot	11
Yannick Brito Alves	11
Femke Brouwer	10
Johan Zomer	10
Jur Delissen	10
Lara van den Broek	10
Margriet van der Vegt	10
Nathan Grul	10
Bonnie de Vries	9
Daniël van der Poel	9
Imke Boersma	9
Jade Hermkens	9
Juras Huijben	9
Koosje van der Molen	9
Rens Feringa	9
Sanne van Enk	9
Sophie Zomer	9
Sylvester de Vries	9
Vera Pot	9
Antoni Elkenbracht	8
Carlijn Zwart	8
Eline Brinkhuis	8
Filip van der Vegt	8
Jannah de le Lijs	8
Job van de Vegt	8
Leon Mallens	8
Merijn Couperus	8
Nida Huijben	8
Robin Hetharia	8
Aaron Grul	7
Anna Verstedden	7
Hugo Scholten	7
Milan Coppens	7
Noortje Broekstra	7
Pien Bekooij	7
Ruben Immerzeel	7
Thijmen Immerzeel	7
Ariane Elkenbracht	6
Ebbe Sanders	6
Felix Bosschaart	6
Femke Beernink	6
Fieke Witte	6

door Peter Verburg

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



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

door Peter Verburg

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



26-8-2014 Vechtoop Maarsssen

jd			
3km	1	Ok de Kieft	11.36

31-8-2014 C-Spelen A'dam-Ookmeer

jd			
100m	s	Luc Orbons	11.82
100m	hf	Luc Orbons	11.77
100m	7	Luc Orbons	11.86
300m	s	Luc Orbons	38.24
300m	7	Luc Orbons	38.87
800m	s	Juras Huijben	2.22.82
100mhrd_84	s	Luc Orbons	14.08
100mhrd_84	hf	Luc Orbons	13.82
100mhrd_84	6	Luc Orbons	14.01
mc			
80m	s	Jinke van der Sluis	10.82
80m	hf	Jinke van der Sluis	10.80
300m	s	Nida Huijben	43.42
800m		Femke Brouwer	2.35.73
300mhrd_76	s	Nida Huijben	48.29
300mhrd_76	4	Nida Huijben	47.98
ver	kw.	Jinke van der Sluis	5.14
ver	5	Jinke van der Sluis	5.18
hink	2	Jinke van der Sluis	10.33

En zelfs een CR bij de MB en MA.

13-9-2014 Bunniks Mooiste Bunnik

jd			
2km	4	Willem Veldpaus	8.06
jpa			
2km	38	Nathan Grul	10.02
jpc			
1km	21	Merijn Couperus	5.11
1km	30	Aaron Grul	5.22
mpa			
2km	32	Sophie van Veen	11.27
2km	8	Elisa Couperus	9.40
2km	10	Coos Veldpaus	9.57
mpc			
1km	1	Ariane Elkenbracht	4.37
mpd			
1km	77	Lisa de Vries	8.47

16-9-2014 Baanwedstrijd Epe

jd			
1000m		Ok de Kieft	3.09.9

19-9-2014 Trackmeeting (3) Wageningen

jd			
800m		Juras Huijben	2.02.92
800m		Tim van Enk	2.19.24
mc			
800m		Femke Brouwer	2.37.28

20-9-2014 Gooi- en Eemlandcircuit Soest

jd			
100m		Luc Orbons	11.65
400m		Luc Orbons	55.87
mc			
100m		Jinke van der Sluis	13.32
100m		Nida Huijben	13.48
400m		Nida Huijben	60.16
ver		Jinke van der Sluis	5.09

22-9-2014 NK Estafette Amstelveen

jd			
4x100m		Luc O., Juras H., Milan C., Jonatan van D.	48.80
Zw. Est.	11	Luc O., Theun van der W., Juras H., Filip van der V.	2.15.71
mc			
4x80m		Esther S., Carlijn Z., Anne van G., Jannah de le L.	47.55

12-10-2014 4 Mijl van Groningen

jd			
4em	3	Ok de Kieft	25.27



Rondje Voerstreek

Crossen! Dat was van jongs af aan de ware atletiek voor mij. De heuvels konden niet hoog genoeg zijn en door de blubber ploeteren was één van m'n grootste hobby's. Afgelopen weekend heb ik de 'ware mij' herondekt!

Zaterdag 25 oktober stond de Beartrail op m'n programma: in 56km de hele Voerstreek (BE) verkennen. De week ervoor had het daar flink geregend, dus modder gegarandeerd. En de 1200 hoogtemeters waren vooraf al aangekondigd. Dus alle ingrediënten voor een topdag.

Na een lange nacht heerlijk slapen in een vlakbij gelegen hotelletje stond ik om 9 uur met nog 200 collegalopers fris en fruitig aan de start van één van m'n hoogtepunten van 2014 (de Transvlucania in La Palma, het Rondje Amsterdam en de Matterhorn Ultraks30 waren de andere drie).

Het was prachtig: mooie vergezichten, leuke holle weggetjes, de typische Belgische bouw, pittige heuvels, langs riviertjes (lees: door riviertjes) en dwars door de weilanden. Ik heb er geen strijd tegen de klok van gemaakt, vooral genoten en hier en daar een foto gemaakt. En wat die modder betreft, ben ik volledig aan m'n trekken gekomen. Heb er zelfs languit in gelegen! Gelukkig niets beschadigd en lachend weer door.

Ben je benieuwd hoe zoiets eruit ziet? Kijk eens op YouTube (<http://www.youtube.com/watch?v=MaReommtCPU>) of doe ook een keer mee, er zijn natuurlijk ook kortere afstanden. Leuk om te doen: 9 november- Nedereindse bergloop heavy 10km, 22 november Holtingerveldloop 30km (er is ook een 15km). En vergeet vooral niet om onderweg te genieten van de prachtige natuur!

Jannet Vermeulen



De Winter overweegt te stoppen met praten

Lars de Winter denkt eraan om in de toekomst blijvend minder te gaan praten. De 20-jarige praatgrage Tukker was tot op heden in de veronderstelling dat veel praten een prestatieverbetering als gevolg zou hebben. Het lijkt erop dat De Winter junior nu tot het inzicht is gekomen dat die veronderstelling onjuist is.

‘Ik dacht altijd dat je maar beter veel kon praten. Dan was je tenminste een hoop kwijt. Dan hoef je dat niet allemaal mee te zeulen tijdens het lopen. Net zoals je als loper het best zo afgetraind mogelijk kan zijn. Dat scheelt gewicht en geeft voordeel.

Nu was het zo dat ik laatst een keer last van mijn keel had en praten een beetje pijn deed. Ik downgrade mijn spraakdichtheid naar een niveau wat bijna op zwijgen leek. Het weekend erop liep ik een wedstrijd en kon ik alsnog een pr noteren. De tijd was niet goed, daar niet van, maar het was wel een pr’.

Een directe verklaring waarom De Winter een pr kon lopen met weinig praten kon hij niet direct geven. Toch is ‘junior’ voornemens om dit stramien door te zetten. ‘Ik heb nu ervaren dat je van veel praten helemaal niet harder gaat lopen. Waarom zou ik dat dan blijven doen?’

Clubgenoten kunnen hun geluk niet op. Volgens Steven Mesman komt er nu eindelijk rust in de trainingen. ‘Eindelijk zal ik niet meer worden afgeleid door dat continue gelul van die jongen. Begrijp me niet verkeerd, Lars is een hele aardige en toffe gozer hoor, maar als ik ga trainen wil ik dat serieus en met discipline doen. Dat is nauwelijks mogelijk als iemand constant schijtlollig aan het doen is’.

Leon Grauweman

Poll: toevoeging aan clubnaam

Welke toevoeging aan de clubnaam heeft jou voorkeur? Stel, je voorkeur gaat uit naar ‘Lokomotiv’ dan is de nieuwe clubnaam Lokomotiv Phoenix. De toevoeging A.V. komt te vervallen. Stuur je voorkeur door aan shachtar@aphoenix.nl

Metalurg	Dinamo	Otelul
Dnjepr	Torpedo	Inter
Shachtar	Lokomotiv	Sporting
Club	Go Ahead	Olympic
Vfb	Bayern	Real
Racing	Metalist	Eintracht
Aston	West Brom	Crystal
Celta	Deportivo	Atalanta
Zenit	CSKA	Rubin
Terek	Sturm	Rapid
Young	Slavia	Dukla
Slovan	PAOK	Hajduk



Mannen

nr	naam	totaal	ver	ptn	speer	ptn.	200m	ptn.	discus	ptn.	1500m	ptn.
1	Lars Janssen	2676	6,65	746	36,95	444	24,5	579	30,35	482	04:56,50	425
2	Bas Jubels	2327	5,64	523	29,98	330	23,3	687	23,27	311	04:47,90	476
3	Nadim van Minnen	2230	5,35	456	33,30	386	22,9	726	22,31	286	05:06,00	376
4	Tieme Klinkers	1832	5,68	532	29,08	314	25,8	473	19,77	217	05:22,00	296
5	Jeroen Witteveen	1816	4,87	339	32,05	365	24,2	605	22,52	291	05:40,10	216
6	Sebastiaan van der Grift	1512	5,07	388	34,82	411	26,4	427	22,32	286		0
7	Simon van den Enden	1385	4,41	222	22,48	190	27,4	356	17,37	147	04:48,80	470
8	Dennis de Groot	1217	4,99	369	21,93	179	23,5	669		0		0
9	Siem Uittenhout	835	5,06	386	24,89	237	34,2	0	19,60	212		0
10	Edwin Voors	520		0		0	25,2	520		0		0
11	Nayim el Bouayadi	0		0		0		0		0		0
	Folkert Boersma										05:42,00	
	Bas Henzing										05:10,90	

Vrouwen

nr	naam	totaal	ver	ptn	speer	ptn.	200m	ptn.	discus	ptn.	800m	ptn.
1	Marieke Grimbel	1701	3,93	404	7,48	57	31,30	392	15,84	208	02:32,70	640
2	Eline Albers	1487	4,10	449	13,82	251	30,50	438	14,34	164	03:32,70	185

Verse biologische groente uit Utrechts achtertuin?

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

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



Of...



Boerenmarkt Utrecht

Elke vrijdag staan we met een ruim assortiment aan verse groenten en fruit op de Boerenmarkt Utrecht op Vredenburg. Van 10,00 tot 18,00 uur.
Meer informatie: www.boerenmarktutrecht.nl

De samenstelling van de ploeg die de vorige keer met 15 miles ervandoor ging voor het CR 4x100m klopte maar voor 50%, maar Alice heeft nog aangegeven dat zij en Mariska voor deze topprestatie Lisa Rodenburg en Kirsten Huijgen als teamgenoten hadden.

En ondanks de zomerse rust was er heel wat te beleven, reden genoeg om snel verder te gaan naar de 10 gelukkingen van deze aflevering.

10 miles

Bij het NK Estafette in Amstelveen waren heel wat Phoenix-ploegen actief en wat **Nida, Jinke, Fieke** en **Yara** er deden, zorgt voor de volle mep voor deze dames die zowel op de 4x200m als de Zweedse Estafette het CR bij de MB verbeterden. Op het tweede nummer waren ze ook sneller dan ooit enige MA- of Damesploeg van Phoenix was.

9 miles

Nou, die **Lorraine Ravenstein** loopt ook als een speer dit jaar. 2.15.34 en 2.14.49 op de 800m. En hier vermeld ik alleen maar de pr-verbeteringen sinds het verschijnen van het vorige clubblad. Als vaste lezer herkent u de voorgaande tekst vast uit een vorig clubblad, maar ja, wat wil je ook met zo'n regelmaat aan prestaties.

8 miles

Er paste nog geen nagel tussen de spikes en de plasticinebalk, zo perfect was zijn afzet bij het verspringen op weg naar het clubkampioenschap en ook de rest van de prestaties mocht er zijn. Maar vooral die 6.65, lekker hoor, **Lars Janssen**.

7 miles

Leon Graumans is op de terugweg, en op de weg ook terug met een klinkende 19.33 op de 4 Engelse Mijlen tussen Haren en Groningen. En dat is gewoon een erg snelle tijd.

6 miles

In de strijd om de promotieplekken was **Jeroen Witteveen** de snelste man van die dag, met een 100m die hij sneller aflegde dan ooit: een prachtige 11.18 is zijn nieuwe pr.

5 miles

Op weg naar het slot van het seizoen wordt de 800m een populair nummer, ook bij de Bassen die we van het wat kortere werk kennen. En zo'n 2.02.58 van **Bas Land** in Soest mag er zijn!



4 miles

Lisa de Ruiter was ook bij de competitiefinale in Eindhoven en liep er een schitterende 400m, waar ze nog net boven de minuut uitkwam in een heel mooi pr van 60.05. En ook die barrière wordt nog doorbroken, natuurlijk.

3 miles

Het was dit jaar vrij rustig rond 1 van de meest ervaren atleten van Phoenix, maar hij slaagt er op het eind van het seizoen toch weer in nog een CR in de boeken te zetten met een prima 37.46.26 op de 10.000m. **Ad Buijs** sluit daarmee het baanseizoen van 2014 met een klinkende tijd af.

2 miles

Wim Nieuwenhuijse is volop in voorbereiding voor een mooie najaarsmarathon en loopt op weg daarnaartoe prima tijden op 10 Engelse mijlen en 30 km, beide in de omgeving van het IJ. 1.07.39 van A tot Z (denkt u de msteren aandammen er maar bij) en 2.20.05 op de 30 km van Amsterdam-Noord.

1 mile

In Wageningen bij de laatste Track Meeting daar, op het blauwe tartan van De Bongerd, liep **Anton van der Stoep**, hij startte er op de 5000m en eindigde er in een nieuw pr van 16.41.46. En dat is een prima tijd om mee af te sluiten.

Hoewel, niet helemaal, want er waren nog wel meer opmerkelijke zaken te noteren de afgelopen maanden. In het bloedhete Izmir liep Bernard zichzelf naar een 3e plek op de 10.000m bij het EK Masters en ook heeft Mieke Baldé haar spikes en loopschoenen definitief in de wilgen gehangen. Mieke, voor al die jaren dat je de diverse competitieploegen gevuld en ondersteund hebt, bedankt en speciaal daarvoor een stel dankmijlen en een vereeuwiging in dit clubblad.

Stermiles

	Oud	Nieuw	Stand
Lorraine Ravenstein	30	9	39
Marijke de Visser	32		32
Lars Janssen	19	8	27
Annieke Dunnink	19		19
Luc Reij	18		18
Jeroen Witteveen	11	6	17
Yara van Dee	12,5	2,5	15
Leon Graumans	8	7	15
Mariska Bun	14,75		
Lisa de Ruiter	9	4	13
Lisa Rodenburg	10,75		
Carel van de Werff	10		
Bas Land	5	5	10
Eline Bardeel	9		
Ad Buijs	6	3	9
Kasper Kerver	8		
Dennis de Groot	8		
Kirsten Huijgen	7,75		
Arjan van der Logt	7		
Alice Achterberg	6,75		
Bert Kamphorst	6		
Bart Luijk	5		
Nadim van Minnen	5		
Fieke Witte	3,5	2,5	6
Nida Huijben	3,5	2,5	6
Jinke van der Sluis	3,5	2,5	6
Gerrieke Grootemarsink	3		
Pascale Schure	2		
Wim Nieuwenhuijse		2	2
Eric de Jonge	1		
Siem Uittenhout	1		
Anton van der Stoep		1	1



22-8-2014 EK Masters Izmir (Tur.)

h40			
10.000m	3	Bernard te Boekhorst	35.46.27

23-8-2014 Matterhorn Ultraks Zermatt (Zwi.)

d55			
??? km	13	Jannet Vermeulen-Stulen	5u52.46

27-8-2014 Avondstuijf (3) Leiden

d5en			
400m		Lisa de Ruiter	62.21

30-8-2014 5 van Wijchen Wijchen

hsen			
5km	16	Maarten van Ommen	16.19
5km	18	Mark Broekman	16.37
d5en			
5km	8	Marijke de Visser	18.20

31-8-2014 Keistaadmeerkamp Amersfoort

d5en			
100mhrd_84		Kirsten Huijgen	18.11
hoog		Kirsten Huijgen	1.40
kogel_4		Kirsten Huijgen	8.83
200m		Kirsten Huijgen	27.66
ver		Kirsten Huijgen	4.66
speer_600		Kirsten Huijgen	32.07
800m		Kirsten Huijgen	2.37.05
zevenkamp		Kirsten Huijgen	3692

Goed voor een 6e plaats aller tijden bij Phoenix

31-8-2014 Royal Run Baarn

h40			
10,5km	1248	Reinier Gerritsen	60.02

31-8-2014 Instuif Lisse

jb			
110mhrd_91		Luc Reij	16.31 4,3

4-9-2014 Werpwedstrijd Zwolle

h50			
kogelsl_6		Carel van der Werf	37.74

7-9-2014 30 van Amsterdam Noord Amsterdam

h45			
30km	20	Wim Nieuwenhuijse	2u20.05 p

7-9-2014 Mastercompetitie (fin.) Enschede

h35			
100m		Werner Andrea (h40)	12.17
100m		Eric de Jonge (h45)	13.17

door Peter Verburg

Mis je een uitslag?

Mail deze dan naar

peter.a.verburg@gmail.com



400m	Eric de Jonge (h45)	60.14
800m	Simon van den Enden (h40)	2.11.15
1500m	Ad Buijs (h60)	4.59.28
5000m	Jaap Vink (h35)	17.24.20
ver	Lars Janssen (h40)	6.25
hoog	Lars Janssen (h40)	1.65
kogel_6	Peter Verburg (h50)	9.94
discus_1,5	Peter Verburg (h50)	34.11
speer_800	Lars Janssen (h40)	37.70
Zw. estafette	Simon, Eric, Jaap Peter	2.23.64
totaal	10 Phoenix h35	7017

Op alle nummers minder gescoord dan vorig jaar ini de finale in eigen huis. Maar toch weer top tien...

11-9-2014 Instuif Naaldwijk

h45			
5000m		Frank Staal	17.34.60
h60			
5000m		Ad Buijs	18.37.33

13-9-2014 Bunniks Mooiste Bunnik

hsen			
6km	6	Jeffrey Vullink	22.48
12km	53	Marcel Stam	63.00
h35			
6km	73	Loc Le	37.54
h50			
6km	10	Paul van Schaik	26.49
6km	27	Diederik de Klerk	28.34
h55			
6km	18	Marco Antonietti	27.46
h60			
12km	67	Peter Bosman	66.17
d5en			
12km	5	Lauren Weeke	58.09
12km	12	Mariska van Sprundel	62.27
d40			
12km	3	Ernestine Elkenbracht	60.58
6km	5	Martine Nagelkerke	30.57

13-9-2014 Fish Potato Run Emmeloord

d5en			
8em	8	Lysanne Aarden	52.58

UITSLAGEN!

14-9-2014 Seniorencompetitie 2e div. (fin.) Eindhoven

hsen				
100m	7	Jeroen Witteveen	11.18	p
100m	14	Dennis de Groot	11.55	
200m	12	Jeroen Witteveen	23.26	
200m	15	Dennis de Groot	23.47	
400m	7	Bas Jubels	52.38	
800m	2	Jeroen Rodenburg	2.00.09	
5000m	6	Bernard te Boekhorst (h40)	15.41.10	
5000m	7	Maarten van Ommen	15.44.11	
110mhrd_106	7	Lars Janssen (h40)	16.28	
110mhrd_106	10	Bas Land	16.83	
400mhrd_91	7	Bas Land	58.53	
3000mst_91	3	Siem Uittenhout	10.12.89	
ver	7	Lars Janssen (h40)	6.43	
ver	15	Tieme Klinkers	5.92	
hoog	1	Tieme Klinkers	1.95	
pols	11	Eelco Koelewijn	3.00	
kogel_7	18	Lars Janssen (h40)	10.04	
kogel_7	21	Martijn Spaan	9.07	
discus_2	10	Peter Verburg (h50)	31.16	
speer_800	10	Jeroen Eerden	46.92	p
4x400m	5	Phoenix hsen	3.29.74	
totaal	6	Phoenix hsen	94	
dsen				
100m	6	Mariska Bun	12.42	
100m	9	Alice Achterberg	12.79	
200m	7	Mariska Bun	26.02	
200m	8	Alice Achterberg	26.51	
400m	6	Lisa de Ruiters	60.05	p
400m	13	Kirsten Huijgen	62.20	
800m	2	Lorraine Ravestein	2.15.34	p
3000m	3	Lorraine Ravestein	10.01.95	
3000m	6	Karin Gorter	10.53.07	
100mhrd_84	11	Fieke Witte	17.39	
100mhrd_84	12	Kirsten Huijgen	17.59	p
400mhrd_76	9	Lisa Rodenburg	71.03	
ver	15	Yara van Dee (mb)	4.78	
hoog	18	Sanne van Essen	1.40	p
hink	12	Janna Lukkezen	8.48	
pols	1	Annemieke Dunnink	3.60	
kogel_4	15	Yara van Dee (mb)	9.53	
speer_600	7	Vivian Boer	31.51	
kogelsl_4	9	Iris Steverink (d40)	29.57	
4x100m	5	Yara, Mariska, Alice, Pascale	49.82	
4x400m	7	Eline, Lisa, Kirsten, Karin	4.08.73	
totaal	10	Phoenix dsen	88	

14-9-2014 Sint Pietersbeartrail Maastricht

d55				
32km	18	Jannet Vermeulen-Stulen	3u46.35	

16-9-2014 Baanwedstrijd Epe

h60				
5000m		Ad Buijs	18.34.9	

19-9-2014 Trackmeeting (3) Wageningen

hsen				
5000m		Anton van der Stoep	16.41.46	p
5000m		Hans Rebers	17.13.12	
h40				
5000m		Simon van den Enden	17.54.51	
dsen				
1500m		Marieke Gimbel	5.22.86	

20-9-2014 Vredesloop Den Haag

h60				
10km	23	Ad Buijs	39.00	

20-9-2014 Sluizenloop Nieuwegein

h40				
10km	45	Ruud van Suijdam	48.38	
dsen				
5km	1	Inge van 't Veer	22.51	

20-9-2014 Gooi- en Eemlandcircuit (5) Soest

hsen				
100m		Jeroen Witteveen	11.30	
100m		Dennis de Groot	11.74	
200m		Jeroen Witteveen	23.14	
800m		Bas Land	2.02.58	p
Gestart als haas, met een 400mhrd in de benen...				
3000m		Leon Graumans	8.53.5	
400mhrd_91		Bas Land	56.91	
h50				
discus_1,5		Carel van der Werf	34.04	
speer_700		Carel van der Werf	31.85	
dsen				
100m		Kirsten Huijgen	13.72	
800m		Lorraine Ravestein	2.14.49	p
Met haar vierde pr van dit seizoen op de 800m schuift Lorraine op naar de 5e plaats aller tijden.				
ma				
200m		Eline Bardeel	28.03	-0,2

21-9-2014 29e Halve van Deurne

h35				
halve	5	Jaap Vink	1u19.15	

21-9-2014 Dam-tot-Damloop Zaandam

h35							
10em	3396	Rob Visser	1u29.39				
h45							
10em	19	Wim Nieuwenhuijse	1u07.39	p			
h55							
10em	20	Barend Janbroers	1u21.32				
d5en							
10em	1027	Heleen Foesenek	1u29.38	p			
d50							
10em	2083	Katinka Knoop	1u36.45	p			
d55							
10em	6	Jannet Vermeulen-Stulen	1u16.51				

22-9-2014 NK Estafette Amstelveen

hsen							
4x200m	5	Jeroen H., Bas L., Bas J., Dennis de G.	1.33.53				
4x400m	5	Nadim van M., Jeroen R., Dennis de G., Bas J.	3.30.76				
Zw. estafette	5	Nadim van M., Bas J., Dennis de G., Bas L.	2.02.41				
d5en							
4x100m	1	Lisa R., Mariska B., Alice A., Eline B.	49.68				
4x800m	1	Caroline B., Marieke G., Inge van 't V., Kirsten H.	10.06.02				
Zw. estafette	1	Lisa de R., Lisa R., Kirsten H., Alice A.	2.21.97				
mb							
4x200m	3	Yara van D., Jinke van der S., Nida H., Fieke W.	1.47.03	CR			
Zw. estafette	2	Nida, Fieke, Jinke, Yara	2.21.14	CR			

De jonge garde liep harder dan de seniorenploegen en verbeterde de clubrecords van de MB, MA en de d5en.

25-9-2014 Baanwedstrijd Hengelo

h60							
10.000m	Ad Buijs		37.46.26	CR			

28-9-2014 Singelloop Utrecht

hsen							
10km	43	Mark Broekman	34.56				
10km	44	Siem Uittenhout	35.10				
10km	60	Marc Leijtens	38.15				
h35							
10km	8	Najim el Bouayadi	40.59				
h40							
10km	3	Bernard te Boekhorst	33.19				
10km	7	Bart Luijk	36.42				
10km	14	Roelof Goodijk	40.54				

h50							
10km	5	Bert Kamphorst	41.34				
h55							
10km	7	Teun Harteveld	46.16				
d5en							
10km	24	Sanne van Essen	54.24				
10km	28	Brigit Croonen	58.01				
d50							
10km	4	Karin Muzerie	53.00				

28-9-2014 Run Forest Run trail Gasselte

d55							
25km	6	Jannet Vermeulen-Stulen	2u15.34				

28-9-2014 HRR 1 van de 4 loop Wassenaar

h45							
10km	2	Frank Staal	37.21				

4-10-2014 Zegerplasloop Alphen a/d Rijn

d55							
15km	1	Jannet Vermeulen-Stulen	1u13.53				

5-10-2014 Werpvijskamp Huizen

hsen							
kogel_7	Martijn Spaan		9.19				
discus_2	Martijn Spaan		24.47				
speer_800	Martijn Spaan		25.58				
kogelsl_7	Martijn Spaan		22.18				
gewicht_15	Martijn Spaan		10.57				
werpvijfkamp	Martijn Spaan		1620			p	
h50							
kogel_6	Carel van der Werf		9.97				
discus_1,5	Carel van der Werf		35.75				
speer_700	Carel van der Werf		32.84				
kogelsl_6	Carel van der Werf		38.60				
gewicht_11	Carel van der Werf		13.37				
werpvijfkamp	Carel van der Werf		2914				

7-10-2014 Baanwedstrijd Weert

h60							
5000m	Ad Buijs		18.35.3				

11-10-2014 RunningPoint crossloop Vlaardingen

h45							
7km	2	Frank Staal	27.27				

12-10-2014 Marathon van Eindhoven

h35							
halve	439	Rob Visser	1u56.40	p			
d5en							
halve	243	Heleen Foesenek	1u56.40	p			

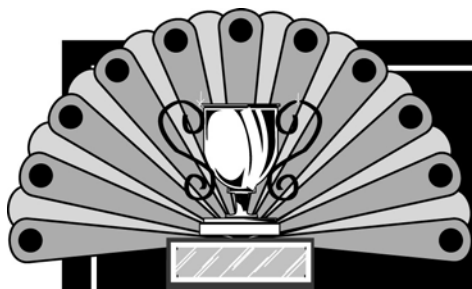
Ron Agterberg



**DE
SCHARRELSLAGER** ©



Nachtegalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW

SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

OVERZICHT TRAINERS

Sprint

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

Technisch

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

Midden- & Lange Afstand

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

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Bert van Eijk 030-2203264 (ma, basisgroep en za) <eijkbos@tele2.nl>
Kirsten de Meijer (ma, basisgroep)
Marjon Boers 06-10402632 (ma, basisgroep)
Barend Janbroers 020-6254944 (ma, midden/snelle groep) <b.janbroers.01@mindef.nl>
Paul van Schaik 0343-755460 (ma en za) <pvanschaik000@ziggo.nl>
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>
Rixt Bode 06-48634660 (ma, wo en zo) <rixtbode@gmail.com>
José van Dam 06-36162949 (wo, basisgroep) <josevandam@ziggo.nl>
Jan Pieter Stam 06-55121941 (wo, basisgroep) <stamjp@gmail.com>
Karin Muzerie 06-53192078 (wo, middengroep) <k.muzerie@live.nl>
Hanz van de Pol 06-15696921 (wo) <hanz@tuxtown.net>
Herman Lenferink 06-53787190 (wo, parktraining Lombok) <hlenferink@lombok.nl>

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Hadassa de Velde Harsenhorst 030-2718676 (Pup C/mini's ma)
Sacha Boomkens 06-46390862 (Pup C/mini's ma)
Anne Elevelt 06-18991690 (mini's do)
Lars de Winter (mini's do)
Luna van Velzen 06-15060982 (Pup C do)
Fieke Witte 06-44860336 (Pup C do)
Jorieke Beernink 0346-564859 (Pup B ma en do)
Janna Lukkezen 06-51385695 (Pup B do)
Julia Orbons 06-14178996 (Pup A1 ma en do)
Chaya Friedhoff 06-43792995 (Pup A1 do)
José van Dam 06-36162949 (Pup A2 ma en do)
Joris Koenders 06-41051629 (Pup A2 ma en do)
Sibren v/d Berg 06-11179972 (Jun D ma en do)
Kyra Pluimakers 06-81355910 (Jun D ma en do)
Bas Jubels 06-14631616 (Jun C ma)
Mariska Bun 0114-316975 (Jun C ma)

Roos Post 06-54686454 (Jun C do)
Vincent Hocq 06-33165650 (Jun B ma)
Nadim van Minnen 06-31745989 (Jun B do)
Sibren v/d Berg 06-11179972 (Bostraining zo)

Invaltrainers

Vivian Boer 06-42946385
Janine Brassé 06-41678857
Jannet Vermeulen 06-28591846
Gerrieke Grootemarsink 06-28598631
Miriam Hentzen 06-24427142
Monique van Schip 0343-754928

Jeugd Differentiatie

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

WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag			
Kinderen 5 t/m 7 jaar	Gymzaal Bangkokdreef	15.15-16.00	Maurice Beiler
Kinderen 8 t/m 10 jaar	Gymzaal Bangkokdreef	16.00-17.00	Maurice Beiler
Pupillen C + mini's	Sporthal de Dreef	17.15-18.30	Hadassa de Velde Harsenhorst en Sacha Boomkens
Pupillen B	Sporthal de Dreef	17.15-18.30	Jorieke Beernink
Pupillen A 1e jaars	Sporthal de Dreef	17.15-18.30	Julia Orbons
Pupillen A 2e jaars	Overvecht	17.30-18.45	José van Dam en Joris Koenders
Juniores D	Overvecht	17.30-19.00	Sibren v/d Berg en Kyra Pluimakers
Juniores C	Overvecht	17.30-19.00	Bas Jubels en Mariska Bun
Juniores B	Overvecht	19.00-20.30	Vincent Hocq

Woensdag

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

Donderdag

mini's	Sporthal Galgenwaard	17.30-18.30	Anne Elevelt en Lars de Winter
Pupillen C	Sporthal Galgenwaard	17.30-18.30	Luna van Velzen en Fieke Witte
Pupillen B	Sporthal Galgenwaard	17.30-18.30	Janna Lukkezen en Jorieke Beernink
Pupillen A 1e jaars	Sporthal Galgenwaard	17.30-18.30	Chaya Friedhoff en Julia Orbons
Pupillen A 2e jaars	Sporthal Galgenwaard	18.30-20.00	José van Dam en Joris Koenders
Juniores D	Sporthal Galgenwaard	18.30-20.00	Sibren v/d Berg en Kyra Pluimakers
Juniores C	Sporthal Galgenwaard	18.30-20.00	Roos Post
Juniores B	Sporthal Galgenwaard	18.30-20.00	Nadim van Minnen

Vrijdag

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

Zondag

Juniores BCD + pupillen A 2e jaars	bos (vertrek vanaf Maarschalkerweerd)	09.30-11.00	Sibren van den Berg
------------------------------------	---------------------------------------	-------------	---------------------

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

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

SPRINT / TECHNISCH

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

MIDDEN- & LANGE AFSTAND

Maandag	zaaltraining	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
	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
Donderdag	baantraining	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm, Henny Meijvis
	NB Zorg bij baantrainingen dat je 15 minuten ingeloopt hebt, zodat je om 19:00 aan de oefeningen kunt beginnen.			
Zaterdag	bostraining	Panbos Zeist	14:00-16:00	Joost Borm
	NB verzamelen 13:30 op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			

RECREATIEF

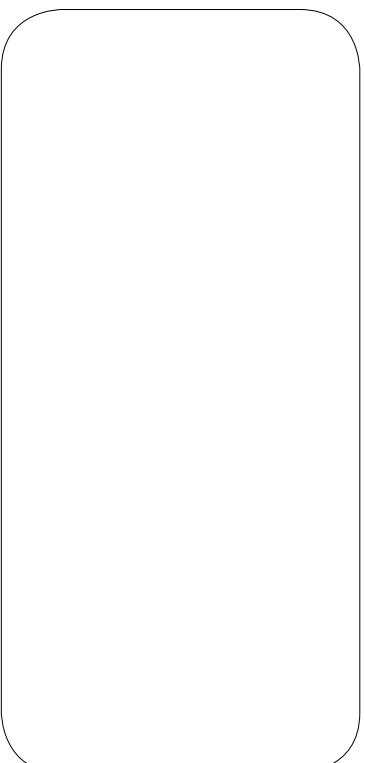
Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	basisgroep - Rixt Bode midden- en snelle groep (gecombineerd, in winterseizoen ook met basisgroep sprint) Bert van Eijk/Paul van Schaik/André Verwei
	zaaltraining	Gerrit Rietveldcollege	20:00-21:30	Marco Antonietti/Ruud Kamp/Diederik de Klerk
Dinsdag	looptraining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