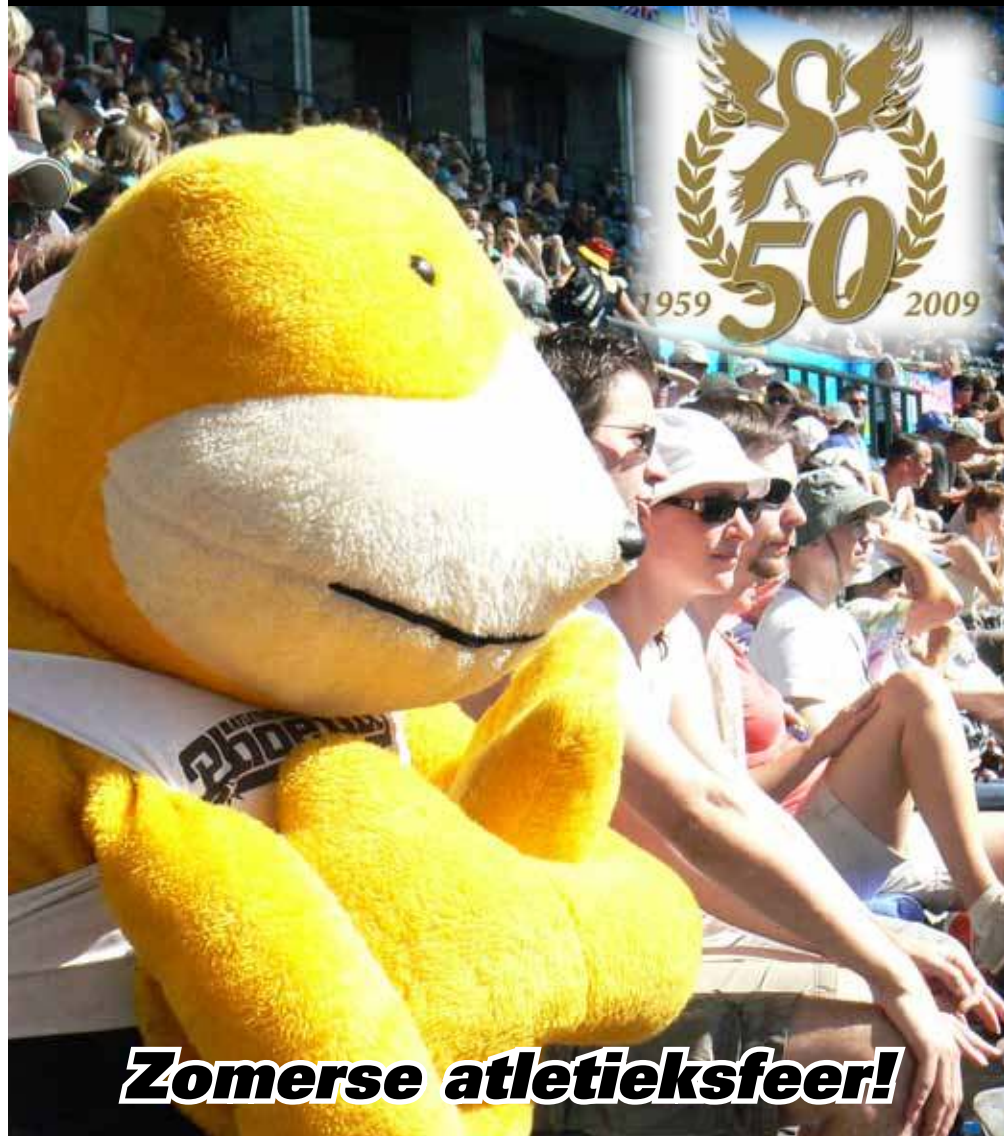


# 't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



**Zomerse atletieksfeer!**

<b>BESTUUR</b>	Voorzitter : Edwin van den Berg 06-13156572 <voorzitter@avphoenix.nl>
	Secretaris : Marijke Dijkstra 06-38223859 <secretaris@avphoenix.nl>
	Penningmeester : Jaap van der Meer 06-19174774 <penningmeester@avphoenix.nl>
	Algemeen : Maikel Waardenburg 06-26850598 <bestuur@avphoenix.nl>
	Jeugd : Jannet Vermeulen 030-6665200 <bestuur@avphoenix.nl>
	Recreanten : Hanz van de Pol 030-2318822 <bestuur@avphoenix.nl>
	Verenigingsmanager : Ad Breedijk <manager@avphoenix.nl>
<b>COMMISSIES</b>	Colours of Athletics : Marijke Dijkstra 06-38223859 <dijkstra_marijke@hotmail.com>
	CWT : Lia Wijnberger 030-2129788 <cwt@avphoenix.nl>
	Juniorencommissie : <junioren@avphoenix.nl>
	Lustrumcie : Paul Kommeren 030-2369004 <reiziger20@yahoo.com>
	Materiaal : Peter Verburg 0346-573717 <tc@avphoenix.nl>
	Oudercommissie : Herma Wouters 030-2730990 <hermawouters@telfort.nl>
	PR-commissie : Willem Michielsen 06-44682621 <prcommissie@avphoenix.nl>
	Recreantecoördinator : Bart Broex 030-2723905 <recreantinfo@avphoenix.nl>
	Studentencommissie : Bas Jubels 06-14631616 <studentencie@avphoenix.nl>
	Technische commissie : Edwin Marquart 06-24261181 <tc@avphoenix.nl>
	Trainerscoördinator Senioren : Arjan Pathmamanoharan 06-27061421 <trainerscoordinator@avphoenix.nl>
	Trainerscoördinator Jgd Beleid : Jannet Vermeulen 030-6665200 <de.mare@tiscali.nl>
	Trainerscoördinator Jgd Uitvoering : vacant
	Vertrouwenspersoon : Ernestine Elkenbracht 030-2369690 <elk@xs4all.nl>
	Vrijwilligerscoördinator : Ad Breedijk 075-6700472 <a.breedijk1@chello.nl>
	Websitecic : Michel Reij 030-2211808 <michel.reij@gmail.com>
	WOC : Govert van Eeten 030-2965539 <woc@avphoenix.nl>
<b>SECRETARIAAT</b>	Marijke Dijkstra, Cambridgelaan 597, 3584 DL Utrecht, 06-38223859 (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)
<b>WEDSTRIJD- INSCHRIJVING</b>	Esther Waj, 06-21943298, wsuit@avphoenix.nl. Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl. De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening 3321733 t.n.v. AV Phoenix, Utrecht te worden overgemaakt.
<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 19,20, junioren EUR 12,00 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.
<b>UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN CLUBKLEDING</b>	Peter Verburg 0346-573717 <peter.a.verburg@gmail.com> Recreanten: Bart Broex 030-2723905 Wedstrijd: Marijke Dijkstra 06-38223859 Alle clubkleding via Starshoe te Zeist (zie advertentie elders in clubblad)
<b>MASSEURS</b>	Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan Maaike, Judith en Hanz klaar in het Paviljoen van de SVDU op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor Maaike Baudoin, Judith Veldman en Hanz van de Pol kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassage030@gmail.com>
<b>FYSIO</b>	Iedere donderdagavond is Marjet Hengeveld als fysiotherapeute aanwezig op atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in het paviljoen. Je kunt ook mailen naar marjet@triastotaal.nl of bellen via via 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61, tel 030-2660662
<b>LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE</b>	Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)
	Per kwartaal Machtiging Acceptgiro U-pas
	Pupillen EUR 33,00 EUR 35,50 gratis
	Junioren CD EUR 33,00 EUR 35,50 gratis
	Senioren /Jun AB EUR 42,00 EUR 44,50 EUR 21,00
	Studenten EUR 32,00 (op vertoon van kopie lidmaatschap 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 8x per jaar  
oplage: 550

**Internet**

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

**Redactie**

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

**Redactie-adres**

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

**E-mail**

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

**Advertenties**

PR-commissie,  
Willem Michielsen  
06-44682621  
[prcommissie@avphoenix.nl](mailto:prcommissie@avphoenix.nl)

**Ledenadministratie**

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

**Coverfoto**

Flat Eric geniet in  
zomers Berlijn van  
topatletiek

## Nieuw seizoen

Ten tijde van dit schrijven is de zomer alweer bijna ten einde. Terwijl de laatste vakantiegangers terugkomen van mooie, verre oorden, vallen hier de eerste blaadjes van de bomen. De scholen zijn weer begonnen, de trainingen zijn weer volop aan de gang, kortom: tijd voor een nieuw seizoen. Dat betekent dat de clubkampioenschappen er weer aankomen (speciale jubileumeditie!) en het cross-seizoen kan starten.

Maar in dit Phoentje kijken we nog even terug op de zomer. Zo kun je lezen hoe Werner Andrea op het WK Masters in Finland aan de start verscheen en hoe Dennis Weijers zich vastbeet op het NK en zo een mooie prestatie behaalde.

Maar ook hoe recreante Saskia van Laar en trainer Hanz van de Pol onze burgemeester aan het rennen kregen. En wat deden Gerard Cornelissen en Meike Hesseling op Lombok? En Saskia in Benin? De jeugd vertrok naar een meerkamp in Krommenie. Benieuwd hoe zij het ervan af brachten? Lees snel verder...

Lisa Kruisheer

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

*Vrijdag 23 oktober 2009*

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

Hopelijk heeft iedereen genoten van een lekkere vakantie om er uitgerust weer goed tegenaan te gaan. Zelf heb ik inspiratie opgedaan in Griekenland met een rondreis over de Peloponnesos, bakermat van de Olympische spelen. Natuurlijk hebben wij Olympia aangedaan en in het bijzonder het oude stadion, waar in hoogtijdagen meer dan 40.000 toeschouwers de wedstrijden van toen konden aanschouwen. Behalve de spelen in Olympia hadden andere antieke steden ook hun Spelen; er was ook toen al een 'circuit'. De winnaars van destijds werden behoorlijk in de watten gelegd, meestal waren ze hun verdere leven onder de pannen.

In Nederland hebben wij winnaars eigenlijk nooit zo behandeld. Fannie Blankers-Koen kreeg een fiets voor haar 4 gouden medailles in Londen, maar daarna wel weer over naar de orde van de dag. De laatste decennia is er weliswaar een stijgende lijn in de materiele waardering voor prijswinnaars, maar rentenieren kun je er niet van. Voor een atleet op weg naar de top is het nog wel wat lastiger, het is vaak schipperen tussen optimaal trainen en (gedeeltelijk) werken of studeren. En zelfs als je de Nederlandse top bereikt en een A-status krijgt is dat nog niet echt een vetpot. Kortom, je moet een enorme intrinsieke drive hebben om vast te houden aan je doelen en daar alles voor opzij te zetten. Het momenteel binnen Phoenix ontwikkelde Topsportplan beoogt atleten die voldoen aan bepaalde criteria daarbij te ondersteunen. Binnen het bestuur hebben we het plan afgekaderd en na het verwerven van feedback uit de vereniging hopen we het eind dit jaar te introduceren.

### Vakantie?

Voor de vakanties hebben we de jeugdtrainingen voor het tweede achtereenvolgende jaar afgesloten met een door de ouders georganiseerde barbecue. Ondanks wat buien was het weer een geslaagd evenement. De recreanten sloten af met een 5000m op een zwoele zomeravond, maar eigenlijk staat het atletiekseizoen nooit stil, altijd is er wel iets te doen. Zo was in verband met het WK in Berlijn, dit jaar het NK pas begin augustus. Dennis Weijers haalde daarbij op de 5000m een 6e plaats in een uitstekend persoonlijk record. En onlangs behaalde hij ook een goede klassering in het sterk bezette NK 10km op de weg.

De junioren hebben in de vakantie door kunnen trainen als ze dat wilden. En al dan niet getraind: meer dan 30 junioren durfden het aan om eind augustus een meerkamp te doen. En daarbij werden ook enkele hoopgevende prestaties behaald, die nog eens bevestigd werden bij de D-spelen. Overigens waren ook bij

de C-spelen, nog midden in de vakantie, enkele leuke resultaten neergezet. Een mooie opsteker voor al onze CD-trainers!

### Vrijwilligers

Begin september werd ook de laatste van de 6 Trackmeetings gehouden. Hoe populair deze wedstrijdenreeks is bleek weer toen ondanks het barre regenweer er toch weer zo'n 400 deelnemers waren en bv gewoon weer 8 series 800m. Petje af voor de vele vrijwilligers, waaronder ook een flinke afvaardiging van onze recreanten, die deze wedstrijd 6x per jaar mogelijk maken.

Alles in onze vereniging staat of valt met de inzet van vrijwilligers. Onze secretaris Marijke Dijkstra is iemand die vele ballen hoog houdt, maar die nu heeft aangegeven na bijna 4 jaar het bestuurswerk te willen opgeven. Overigens blijft ze nog op vele andere plekken in de vereniging actief. We zijn daarom op zoek naar een opvolger als secretaris, iemand die ons wil helpen Phoenix de komende jaren richting te geven; zie de vacature verderop in dit Phoenkje. Onze verenigingsmanager Ad Breedijk zal de komende tijd bezig gaan met een enquête om de potentiële capaciteiten van leden en ouders in kaart te brengen. Werk er ook aan mee, samen maken we Phoenix.

### Jubileum

Heb je al ingeschreven voor de speciale jubileum clubkampioenschappen? Op zaterdag 3 oktober 2009 organiseert de WOC i.s.m. de jubileumcommissie op de Atletiekbaan Maarschalkerweerd de jaarlijkse clubkampioenschappen. Het belooft een gezellige en spectaculaire dag te worden voor alle leden en hun familie. Ook oud-leden zijn van harte welkom. Vanwege de vele organisatorische extra's van deze editie is **vooraf inschrijven verplicht!**

Inschrijvingen moeten **uiterlijk vrijdag 25 september 2009 binnen zijn.**

En na de clubkampioenschappen komt al weer heel snel de jubileumeditie van de Maliebaanloop om de hoek kijken, die plaats vindt op zondag 18 oktober. Hou ook die dag vrij, want ook hier gebeuren speciale dingen!

Succes iedereen bij de voorbereiding op het behalen van je eigen doelen.

*Edwin van den Berg*



## Jaap van der Meer nieuwe penningeester

In de Algemene Ledenvergadering van jongstleden maart, heeft het bestuur al aangekondigd dat de huidige functie van penningmeester in 2009 wordt gesplitst in een penningmeester en een financiële administrateur. De vereniging is de afgelopen jaren zo enorm gegroeid dat het penningmeesterschap te veel is geworden voor één persoon.

In het Phoentje van mei heeft een oproep gestaan voor beide functies, die boven verwachting een viertal spontane reacties heeft opgeleverd. Na enkele "sollicitatiegesprekken" hebben wij geconcludeerd dat Jaap van der Meer een geschikte penningmeester voor Phoenix zal zijn.

Iris Kamp zal daarom met directe ingang het penningmeesterschap overdragen aan Jaap. Tot het einde van dit jaar blijft Iris financieel administrateur, welke functie ze begin 2010 zal overdragen aan één van de personen die zich voor die functie hebben gemeld. E.e.a. uiteraard onder het voorbehoud dat de eerstvolgende ALV goedkeuring verleent aan deze functiewijzigingen.

Jaap van der Meer heeft Phoenix leren kennen via het ING Running Business initiatief. Toen deze looptrainingen niet meer door ING werden gefaciliteerd, is Jaap lid geworden bij Phoenix. Hij is veelal op maandagen en woensdagen bij de recreantentrainingen te vinden en heeft zich in het jaar dat hij nu lid is bij Phoenix, een aardig beeld gevormd van onze enthousiaste vereniging.

Jaap is 45 jaar, heeft 2 dochters van 8 en 9 jaar en is directeur-eigenaar van Miller-Fox Cashflow Consultants. Hiervoor is hij financieel directeur geweest van Kelly Uitzendburo en Groepscontroller van Koninklijke Ahrend.

### Opvolger gezocht

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



Het bestuur wenst Jaap veel succes in zijn nieuwe functie en dankt Iris voor haar jarenlange betrokkenheid als penningmeester en is blij dat zij gedurende 2009 als financieel administrateur aanblijft.

Voor alle betrokkenen betekent deze wijziging dat ze zich voor alle financiële zaken en declaraties voortaan tot Jaap van der Meer moeten wenden.

Hij is te bereiken via [penningmeester@avphoenix.nl](mailto:penningmeester@avphoenix.nl).

### Wat doet een secretaris:

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

### Wat vragen wij:

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



## September 2009

do	24	Tradicie studentenborrel	zie studentenhye
vr	25	Skate Parade	zie juniorencommissie
zo	27	Singeloo Utrecht	Catharijnesingel

## Oktober 2009

do	1	Lezing sportpsycholo(o)g(e) (stud.cie)	zie studentenhye
za	3	CLUBKAMPIOENSCHAPPEN	Maarschalkerweerd
vr	9	Nachtcanoën (studentencie)	zie studentenhye
vr	9 - 11	Jeugdkamp	verrassing
zo	18	25 JAAR MALIEBAANLOOP	Maliebaan Utrecht
vr	23	Kopijsluiting 't Phoentje	clubblad@avphoenix.nl
do	29	Tradicie studentenborrel	zie studentenhye
za	31	30e Pheidippidesloop	Maarschalkerweerd

## November 2009

zo	8	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
ma	9	Schaatsen ipv trainen voor junioren	zie juniorencommissie
za	21	v.a. 18 uur juniorenactiviteit	zie juniorencommissie
za	21	JUBILEUMFEEST LSTRUM AV PHOENIX	nog onbekend
vr	27	Kopijsluiting 't Phoentje	clubblad@avphoenix.nl

## December 2009

vr	4	50e verjaardag AV Phoenix	
zo	13	Berekuilloop	Sportpark De Berekuil
do	17	Kerstviering Junioren	zie juniorencommissie

## Januari 2010

za	2	Jeugdindoor	Atletiekhal Galgenwaard
vr	22	Avondindoor sen/jun/mas	Atletiekhal Galgenwaard

## Februari 2010

za	6 - 7	NK indoor	Apeldoorn
za	13 - 14	NK indoor junioren	Apeldoorn
za	20	NSK cross (datum nog ovb)	Delft
za	20 - 21	NK indoor meerkamp	Apeldoorn
vr	27	NSK indoor	Apeldoorn
za	28	NK indoor masters	Apeldoorn

Deze kalender wordt bijgehouden door Sieger de Blok.

## Nieuwe leden

Guus Alfrink	Recreant	guusalfrink@hetnet.nl
Diane Griffioen	Recreant	d.griffioen@xs4all.nl
Emily Haakmat	Recreant	Rosicky_4@hotmail.com
Co Laan	Recreant	colaan@hotmail.com
Arjeh Mesquita	Recreant	a.mesquita@xs4all.nl
Dávid Messercola	jeugd	
Cor Rebergen	Recreant	c.rebergen@gmail.com
Rick van der Werf	MLA	r.j.vanderwerf@gmail.com
Menno Zuidema	gastlid	mennozuidema@gmail.com

# Wedstrijd- & trimloopkalender

september, oktober en november 2009 door Esther Waij

## Baanwedstrijden

15-09	Nijmegen	Instuifwedstrijd
18-09	Wageningen	Track Meeting
19-09	Harderwijk	Deltion baancircuit (finale)
20-09	Ede	Promotie/degradatiewedstrijd senioren (heren)
26 & 27-09	Amstelveen	NK Estafette*
03-10	Utrecht	Clubkampioenschappen
06-10	Epe	Herfstinstuif

## Crosswedstrijden

17-10	Hardenberg	Oldemeijercross
24-10	Tilburg	Snertcross
31-10	Harderwijk	Athlos cross
01-11	Hilversum	Maple Leafcross
08-11	Kaatsheuvel	Maresiacross
08-11	Zeeland	Heuvelrugcross

## Wegwedstrijden

20-09	Amsterdam	Dam tot Damloop (10EM)
20-09	Eindhoven	Airborne Ten Miles (6/11/10EM)
27-09	Utrecht	Singelloop (10)
03-10	IJsselstein	De IJsselsteinse marathon (42,2)
03-10	Alblasserdam	Rabobankloop (10/21,1)
04-10	Amsterdam	Parkstadrun (5EM/10EM)
04-10	Vught	De Meijerijloop (10)
10-10	Nijkerk	Arkervaatloop (5/10)
11-10	Heerhugowaard	Najaarsloop (10/10EM)
11-10	Bergen op Zoom	Bergse Havenloop (10/21,1)
18-10	Utrecht	Maliebaanloop (10)
18-10	Amsterdam	Amsterdam Marathon (ook 21,1)
25-10	Amsterdam	Middenmeerloop (10)
25-10	Huizen	Wolfskamerloop (5/10)
25-10	Dordrecht	Drechtstedenloop (5/10/21,1)
01-11	Mijdrecht	Zilveren turfloop (5/10/10EM)
07-11	Woudrichem	Vestingstad Run (6/11/21,1)
08-11	Zoetermeer	Dotterbloemloop (5/10/15)

## Trimlopen\*

19-09	Nieuwegein	Sluizenloop
20-09	Utrecht	Openingsloop 7-loop
04-10	Breda	Singelloop
04-10	Zeist	Panbosloop
10-10	Houten	Vlinderloop
11-10	Soest	Bosmarathon
18-10	Utrecht	Herfstloop 7-loop
25-10	Maarsseveen	VIB-loop / Hazen voor Pasen
01-11	Zeist	Panbosloop
08-11	Utrecht	Berekuilloop

## Jeugd

19 & 20-09	Enschede	NK Meerkamp Junioren B*
26 & 27-09	Amstelveen	NK Estafette*
03-10	Utrecht	Clubkampioenschappen
18-10	Utrecht	Maliebaanloop
07-11	Utrecht	Hellas Herfstindoor



\* zie ook bij wegwedstrijden

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

**september**

- 1 Bas van Gelderen (60)
- 2 Nino Kolen (15)
- 2 Marijke Dijkstra (25)
- 3 Roel Timmermans (13)
- 4 Thijs van Deudekom (12)
- 4 Leonie Oudendijk (29)
- 5 Rynke Douwes (28)
- 5 Jasper Commandeur (32)
- 5 Simon van den Enden (35)
- 6 Alexander Spoor (18)
- 6 Arianne Vermeulen (27)
- 6 Maria Langeveld (9)
- 7 Herman Verheul (77)
- 7 Robin Szczerba (10)
- 7 Leonard Tersteeg (27)
- 9 Maria van Aprigliano  
-van Kleef (57)
- 10 Jose van Dam (56)
- 11 Bastiaan de Graaf (18)
- 12 Jurjen Kalfsveld (9)
- 12 Enno Verburg (18)
- 12 Bert van Eijk (51)
- 12 Yara van der Heijden (10)
- 14 Irma Woud (39)
- 14 Nanne de Haan (32)
- 14 Chantal van der Krogt (29)
- 15 Marloes de Kovel (20)
- 15 Marjolein Frietman (19)
- 16 Florian van Heesbeen (13)
- 16 Sibren van den Berg (14)
- 17 Wouter de Bruijn (28)
- 17 Stan Zilver (11)
- 18 Hans Wesseling (57)
- 18 Merel Willemsens (11)
- 19 Ruben van Schooten (9)
- 19 Carlijn Zwart (9)
- 20 Ad Buijs (57)
- 21 Esther Wesseling (22)
- 22 Piet Wink (60)
- 24 Hayat el Kallachi (11)
- 26 Rogier Overkamp (24)
- 27 Fenneke van der Vegte (28)
- 28 Sjoerd Wolbertus (33)
- 28 Jacob Nouta (30)
- 30 Boris de Graaff (13)

**oktober**

- 1 Jan van der Steen (60)
- 2 Anja Steenhof (45)
- 2 Lennart Landsmeer (13)
- 2 Karlijn van de Vusse (12)
- 5 Nevèl van der Vorst (10)
- 5 Onno Schalken (31)
- 6 Daniël Hofman (31)
- 7 Josine Bakker - Jansen (45)
- 9 Lukas Leussink (9)
- 11 Matthijs van Leur (36)
- 12 Jim Herremans (9)
- 14 Ruud Moelands (32)
- 14 Edwin Marquart (42)
- 16 Coos van der Pol (15)
- 17 Sitie Brak (16)
- 18 Rik van Haaren (45)
- 18 Luc Reij (12)
- 18 Menno Akkerman (8)
- 19 Gwenn Logister (30)
- 19 Annabel van Heesbeen (15)
- 20 Jetske Berman (8)
- 21 Marijke Kroon (50)
- 22 Chantal Janssen (25)
- 24 Julina Bastiaanse (9)
- 24 Peter Jellema (52)
- 24 Hadassa de Velde Harsen-  
horst (19)
- 25 Nikki Minjon (16)
- 26 Tom Wevers (20)
- 26 Koen Kerklaan (28)
- 27 Aziz Boucharb (39)
- 28 Jose de Vries (49)
- 28 Joost Hordijk (30)
- 28 Sem van der Heijden (7)
- 29 Nouredine Chicar (7)
- 29 Cathelijne van Stralen (36)
- 29 Ino van der Sande (16)
- 31 Joussef El Sayed (7)
- 31 Thijs van Zon (12)

**november**

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



## Heeft u ze al?



Op 12 september is de Grote Clubactie gestart. Voor € 3 maakt u kans op de 100.000 (belastingvrij, waar heb je dat nog) en vele andere mooie prijzen en u helpt Phoenix. Van elk verkocht lot krijgt Phoenix 80% overgemaakt. In 2008 heeft dat zo'n 1200 euro opgebracht!

### Wat doen we met het geld?

Er worden bussen voor gehuurd om de jeugd naar het kamp, de strandtraining en de FBK-games te vervoeren, gezellig en milieuvriendelijk. Ook worden er trainingsmaterialen voor aangeschaft. We hebben de opbrengsten van de Grote Clubactie dus hard nodig!

### Hoe komt u aan loten?

Jeugdleden van Phoenix verkopen de loten. Er komen ook intekenlijsten bij de trainingsgroepen. De loten worden verkocht met een eenmalige machtiging, het lotnummer ontvangt u op uw bankafschrift.

Steun de Phoenix-jeugd en koop loten!

*Angelique Bijl*

## De 25e & Samhoud Maliebaanloop: doe mee!

Op 18 oktober 2009 vindt de 25e editie van de Maliebaanloop plaats. Deze jubileumeditie belooft bijzonder te worden. Het programma is uitgebreid met een Engelse Mijl voor genodigde lopers en een 1K Runaway, een landelijke competitie voor jeugd tussen 8 en 13 jaar. Daarnaast is er natuurlijk de bekende prestatie loop over 6 en 10 km en de wedstrijdloop over 10 km.

Schrijf je in voor één van de looponderdelen op [www.maliebaanloop.nl](http://www.maliebaanloop.nl). Alle deelnemers ontvangen een leuk aandelen. We hopen jullie in vele getale te mogen begroeten op 18 oktober. De Maliebaanloop kan natuurlijk niet worden georganiseerd zonder de hulp van vele vrijwilligers. Geef je snel op om te helpen bij Maikel Waardenburg:

[waardenburg.m@gmail.com](mailto:waardenburg.m@gmail.com).

*De CWT*

## Gezond bezig zijn én de samenwerking stimuleren

Hebben jullie het op de werkvloer ook zo vaak over hardlopen? Phoenix biedt de mogelijkheid om de onderlinge banden met je collega's aan te halen door samen een team te vormen en gezamenlijk tijdens de Maliebaanloop aan de start van de bedrijvenloop te verschijnen.

De Runnersworld Aart Stigter bedrijvenloop biedt werkgemers de kans om zich te profileren als een fit en gezond bedrijf. Daarnaast zijn sportende medewerkers doorgaans minder afwezig door ziekteverzuim en zal de gezamenlijke inzet de samenwerking tussen collega's zeker bevorderen. De organisatie van de Maliebaanloop nodigt alle Phoenixleden uit met collega's een team te vormen en deel te nemen aan de Runnersworld Aart Stigter bedrijvenloop.

Inschrijven kan tot 4 oktober op [www.maliebaanloop.nl](http://www.maliebaanloop.nl)

Tegen inlevering van deze  
advertentie 10% korting op  
alle onderdelen



Hondsrug 30 -31 3524 BP Utrecht tel/fax 030 - 2894581 [www.veloplan.nl](http://www.veloplan.nl)

## JUBILEUM CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 3 OKTOBER

Het is bijna zover! Op zaterdag 3 oktober organiseert de WOC i.s.m. de jubileumcommissie weer de clubkampioenschap. Vanwege ons 50 jarig jubileum pakken we dit jaar grootser uit dan anders. Serieuze atletiek, ludieke onderdelen, prestaties en plezier. Alle ingrediënten voor een geweldige dag zijn aanwezig. Dit mag je dan ook niet missen. Net als altijd zijn ook oud-leden, broertjes, zusjes, vaders, moeders, opa's en oma's van harte welkom.

Dit jaar moet je je wel uiterlijk **vrijdag 25 september** inschrijven!!! Dat kun je doen door naar de website ([www.avphoenix.nl](http://www.avphoenix.nl)) te gaan, in de kalender op de clubkampioenschappen te klikken en daar de informatie te lezen en het inschrijfformulier te downloaden. Dat formulier moet je inleveren bij je trainer, bij Ad Breedijk of Iris Kamp, of formulier opsturen naar Molenweg 22B, 3708 SC Zeist, of formulier mailen naar [woc@avphoenix.nl](mailto:woc@avphoenix.nl)

Het programma kent 4 hoofdonderdelen:

1. Voor alle leeftijden is er een 5-kamp waarbij je kunt kiezen of je serieuze atletiekonderdelen gaat doen of ludieke onderdelen.
2. De B-junioren en ouder kunnen ook kiezen voor een loop-2-kamp bestaande uit een 800m en een 3000m.
3. De "nu 50 en op weg naar de 100" jubileumloop, een "recreatieve" 5000m voor iedereen die graag een 5000m op de baan loopt.
4. De familie-estafette, inmiddels traditie, waarvan we de inhoud niet prijsgeven, maar die zeer erg leuk is en waar iedereen van jong tot oud aan mee kan doen.

We beginnen de dag om 10.00 uur en sluiten af met een buffet, muziek en gezelligheid vanaf ongeveer 17.30 uur. Wij hebben er nu al heel veel zin in en gaan er vanuit dat we velen van jullie weer zien op 3 oktober. Tot dan!

*WOC/Jubileumcommissie,  
Iris Kamp, Marcel Ribbers, Govert van Eeten,  
Niels de Winter, Jasper Commandeur en Jannet Vermeulen*





# MR. JACK'S

## GRIEKS-ITALIAANS RESTAURANT

PIZZA'S & PASTA'S  
€ 4,50

GRIEKSE GRILLSPECIALITEITEN  
€ 7,-

**OOK AFHALEN!**

VOORSTRAAT 61 UTRECHT TEL. 030 - 232 85 33

# Sportmassage praktijk VeloFit

*Phoenix leden 35% korting*

- Sportmassage
- Sportverzorging
- Lymfedrainage



Onze masseurs zijn  
NGS gediplomeerd.

praktijk: Niasstraat 10 te Utrecht ° tel: 030 - 2935570 ° [www.velofit.nl](http://www.velofit.nl)



## Hallo Junioren en Pupillen,

De zomervakantie is weer voorbij en de laatste zomertrainingen zijn weer begonnen. Hopelijk hebben jullie een heerlijke vakantie gehad en zijn jullie de afgelopen weken alweer op de baan gespot!

Want na zes weken vakantie is de vorm er bij de meesten toch een beetje uit, of niet?! Uit vorm waren de junioren die deelnamen aan de meerkamp in Krommenie echter niet, zij hebben het stuk voor stuk fantastisch gedaan!

Verder valt er natuurlijk te lezen hoe de C en D spelen zijn verlopen en nog veel meer...

Veel leesplezier en tot op de trainingen!

## ..... Veranderingen

Zoals jullie vast al hebben gezien zijn er na de zomervakantie wat verschuivingen geweest bij de trainers. Zo hebben we helaas afscheid moeten nemen van Gijs, die de komende twee jaar in Kopenhagen door gaat brengen. Wij wensen hem daar natuurlijk heel veel plezier, maar we gaan hem wel missen!

Verder heeft Sander besloten te stoppen met training geven om zich zo te kunnen richten op zijn studie en zelf te trainen. Gelukkig zien we hem nog wel op de baan en blijft hij wel bij de jeugd betrokken.

Daarnaast hebben we afscheid genomen van Enno en Remi die klaar zijn met hun stage en zich nu weer op school gaan richten. Gelukkig mogen we ook weer een aantal nieuwe trainers bij de jeugd verwelkomen. Zo gaat Carola op maandag bij de D junioren training geven en komt Roos op donderdag de D 1e jaars trainen. We zijn erg blij met deze versterking en wensen jullie veel plezier met training geven!

## Jeugdkamp van 9 tot 11 oktober

De zomervakantie is weer voorbij en dat houdt natuurlijk in dat het alweer snel tijd is voor het jeugdkamp. Vrijdag zullen we met de bus naar onze kamplocatie worden gebracht en zondag aan het eind van de middag komen we weer thuis.

De voorbereidingen zijn in volle gang en het belooft een spetterend kamp te worden, vol met leuke, gekke, sportieve en gezellige activiteiten. Wat het thema is en waar we naartoe gaan, dat verklappen we natuurlijk nog niet, maar dat mag de pret niet drukken. Zorg dat je je snel opgeeft, want als de bus volzit...

Het kamp is bedoeld voor alle pupillen en D junioren. De kosten zijn €35 voor het 1e kind en €30 voor ieder volgend kind.

Als je meewilt, zorg dan dat je het formulier zo snel mogelijk inlevert bij je trainer of mailt naar Arianne:

[ariannevermeulen@yahoo.com](mailto:ariannevermeulen@yahoo.com)

En dat je het geld overmaakt op rekeningnummer 3182795 t.n.v. J Vermeulen-Stulen o.v.v. de Voor en Achternaam van het kind. Vergeet niet dat je inschrijving pas geldt als je betaald hebt!

De Jeugdkampbegeleiders hopen jullie allemaal te zien op onze supergeheime kamplocatie voor een supergaaf kamp!

## ..... Clubkampioenschappen

Op zaterdag 3 oktober 2009 organiseert de WOC in samenwerking met de jubileumcommissie de jubileumeditie van de clubkampioenschappen op Maarschalkerweerd. Het belooft een spetterende dag te worden voor de hele Phoenix-familie en hun vrienden. Met echte atletiek, met ludieke nummers, met recreatieve nummers, met nevenactiviteiten, met eten en drinken en muziek!

Er is één maar: dit jaar is het verplicht je van te voren op te geven, zodat we weten wie er mee-doen, wie er mee-eten en wie er mee-helpen.

Jullie inschrijvingen moeten uiterlijk vrijdag 25 september binnen zijn, dus zorg dat je op tijd bent! Lever het formulier in bij je trainer, Ad Breedijk of Iris Kamp. Mailen mag ook, stuur dan je formulier naar [woc@avphoenix.nl](mailto:woc@avphoenix.nl)

Het worden super kampioenschappen, dus geef je op!

## Aziz

Donderdag 3 September heeft jeugdtrainer Aziz Boucharb een zwaar auto-ongeluk gehad, reden waarom hij er toen ook niet was. Bij dit ongeval heeft hij zijn borstbeen gebroken, maar naar omstandigheden gaat het gelukkig goed. Hij moest voor nader onderzoek in het ziekenhuis blijven, maar is op het moment gelukkig al weer thuis bij zijn gezin. Het herstel zal echter zeker 2 maanden gaan duren volgens de artsen.

Samen met de jeugd die Aziz training geeft hebben we kaartjes geschreven zodat Aziz weet dat we aan hem denken. Mocht je Aziz toch nog iets willen laten horen, dan kan dat via de mail, boucharb@msn.com. We houden jullie op de hoogte van hoe het gaat met Aziz. En natuurlijk wensen we Aziz heel veel beterschap!



Aziz

## Sponsorloop 14 juni

Weten jullie nog hoe leuk het was op het WR Festival van 14 juni? Heel veel kinderen hebben toen meegelopen met de sponsorloop om geld in te zamelen voor het goede doel. Niet alleen deden er kinderen van verschillende scholen uit Utrecht mee maar ook een hele grote groep pupillen en junioren van Phoenix! Jullie zijn vast wel benieuwd welk bedrag jullie met elkaar hebben ingezameld, en dat is echt heel erg veel!!!

In totaal hebben jullie namelijk 3526,27 euro opgehaald! Naar Local Heroes gaat 1726,27 euro, in Ethiopië zullen veel kinderen nu naar school kunnen! Naar het goede doel in Kenia, Shoe4Africa, gaat 1800 euro zodat er een kinderziekenhuis gebouwd kan worden. Iedereen die heeft meegelopen met de sponsorloop: Heel erg bedankt! Hopelijk vonden jullie het ook heel leuk!

*Namens het scholenteam van het WR Festival,  
Marijke Dijkstra*

## Gijs in Kopenhagen

Na mijn eerste twee trainingen bij Phoenix had ik gelijk door dat het een levendige en actieve vereniging is. Super was het dan ook om gelijk in November training te gaan geven samen met Elsa. In een korte tijd heb ik (mede ook door het WR Festival) veel Phoenixiërs leren kennen en een prachtige tijd gehad.

Helaas moet ik alweer afscheid nemen aangezien ik aangekomen ben in de stad waar je 7 Euro voor een biertje betaald, alleen maar hippe mensen rondlopen en je øværl dit sørt letters tegenkomt; Kopenhagen. Hier zal ik de komende 2 jaar een master duurzame economie gaan volgen (officieel Environmental and Natural Resource Economics).



Gijs tijdens de oriëntatieloop

Ik hoor het graag als er iemand deze kant op komt. Ik ga ook zeker proberen een team bij elkaar te verzamelen om met de Batavierenrace mee te doen!

Ondanks dat ik nooit de correcte Duitse vertaling heb gehoord voor de zin 'een versnellingsloop tot de tweede lantaarnpaal' wil ik onze trainingsgroep (Jun D1 op maandag) ontzettend bedanken. Ik ben trots op al jullie prestaties, maar vooral dat jullie het samen elke training zo gezellig hadden. Houd me op de hoogte! Ik zal regelmatig in Nederland te vinden zijn en zeker ook af en toe op de atletiekbaan.

In Nederland zal er altijd maar een stad en een atletiekvereniging zijn waarnaar ik terugkeer: Utrecht (mijn stad) en AV Phoenix! Iedereen bedankt voor de prachtige tijd en tot snel!

Med venlige hilsen,

*Gijs*



Op de jaarlijkse Nationale D-spelen in het Olympisch Stadion in Amsterdam kwamen op 6 september 4 junioren van Phoenix aan de start. Luc Reij, Max Verbrugge, Yara van Dee en Julia Orbons.

#### Luc Zilver op de 80 meter horden!

Nadat Luc in de 80 meter horden series de snelste tijd met 13.27 sec had neergezet, ging hij met spanning de finale tegemoet. Helaas kwam hij in de finale net tekort en liep hij met 13.57 naar een mooie 2e plaats en een zilveren medaille! Zeker iets om trots op te zijn, al blijft het balen dat je met de snelste tijd van de dag geen goud binnenhaalt! Toch zijn we allemaal hartstikke trots op Luc!

#### Yara 6e op kogel en 7e op discus

Ook Yara deed het erg goed met twee finaleplaatsen: op kogel werd zij 6e met 10,32 meter, wat even ver was als de verste worp van de nummer 5 en een nieuw PR voor Yara. Bij discus werd ze 7e met een nieuw PR van 20,67 meter, waar de nummer 6 20.68 meter had. Het was voor Yara dus een spannende strijd.

#### Max, Luc en Julia op sprint in de halve finale

Op de 80 meter vlak wisten Julia, Max en Luc alle drie door te dringen tot de halve finales. Luc werd in zijn serie netjes 2e in 11.46 en plaatste zich daarmee automatisch voor de halve finale. Max liep in een snelle serie naar de 3e plaats in 11.25. Voor hem was het dus afwachten en na de uitslagen bestudeerd te hebben ging ook Max als tijdsnelste naar de halve finale. Bij beide zat een finaleplaats er vandaag helaas niet in.



*Julia loopt zo hard als ze kan*



*Yara stoot de kogel over de 10 meter*

Julia liep in de series eenvoudig naar de 2e plaats in 8.70 en plaatste zich direct. In de haar halve finale werd ze nipt 3e in 8.68. Helaas bleek dat, na de automatisch geplaatsten, het de vierde tijd te zijn terwijl alleen de eerste twee tijdsnelste naar de finale gaan. Uiteindelijk in de finale bleek dat nummer 2 uit haar serie zich had afgemeld en de baan leeg bleef. Maar wel erg goed gedaan van dit drietal.

#### Hoog en horden...

Naast het mooie sprinten en werpen, mocht Max ook nog aantreden voor het hoogspringen, iets wat hij toch als geen ander kan. Helaas mocht het voor Max vandaag niet helemaal lukken en kwam hij niet verder dan een mooie 1.40 meter hoog, wat 10 centimeter onder zijn eigen pr en 15 centimeter onder de winnende hoogte van vandaag was. Ook Julia kwam nog een keer in actie en wel op de 60 meter horden. Zij liep een mooie tijd van 11.62 sec. en werd hiermee 5e in haar serie. Voor een halve finaleplek kwam ze helaas iets meer dan 2 tienden tekort.

Met al deze goede prestaties was de dag ook weer snel voorbij. Een mooie wedstrijd en vooral leuk om mee te doen en eens andere atleten tegen te komen dan die je normaal op de wedstrijd ziet, want voor de D spelen komen ze uit het hele land. Gaan we volgend jaar met meer?



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

## “Het Estafette-Stokje”

**Ik ben Valentina van Drooge, ik ben 10 jaar en ik ben A-pupil 2e jaars.**

**Ik train op donderdag bij José.**

**Ik zit sinds 3 ½ jaar op atletiek. Vroeger was atletiek voor mij: hordelopen. Op een dag waren we in de duinen aan het wandelen. Er waren houten balken waar ik overheen wilde springen, maar dat lukte niet. Toen bedacht ik me dat ik het wilde leren om over die balken te springen. En dat ik dat op atletiek zou kunnen doen.**

**Ik woonde toen nog met mijn moeder in Amsterdam. Ik ben daar, bij AV '23, begonnen als C pupil. Sinds vorig jaar wonen mijn moeder en ik in Utrecht, waar mijn vader en ik al woonden. Ik heb toen een andere atletiekvereniging gezocht. Eentje waarbij je op Maarschalkerweerd kunt trainen. Dat werd Phoenix.**

**Ik woon dus in twee huizen. In het ene met mijn vader en in het andere met mijn moeder. Met mijn vader spreek ik Italiaans, met mijn moeder Nederlands. Ik heb geen broertjes of zusjes. Mijn moeder traint bij een loopgroep. We lopen wel eens samen de Berekuilloop. Ik loop dan 1 rondje van 2 ½ km en zij loopt er dan meer.**

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

Ik vind atletiek leuk omdat je het buiten doet. Op mijn vorige vereniging, AV '23, trainten we het hele jaar op de buitenbaan. Heel soms was dat wel erg koud, maar meestal viel dat reuze mee. Ik vind het jammer dat we bij Phoenix een deel van het jaar in de zaal moeten trainen. Ook vind ik atletiek leuk omdat je verschillende dingen doet. Het is alsof je verschillende sporten doet.

Mijn lievelingsonderdelen zijn de lange afstand, verspringen en de estafette. Het minst leuk vind ik hoogspringen. Ik ben er niet zo goed in en ik ben bang voor de lat.



De leukste atletiekwedstrijd vind ik een ouder-kind wedstrijd. Dat deden we bij AV '23. Alle kinderen tegen alle ouders. En de kinderen wonnen altijd!

*2) Wat vind je nog meer leuk naast atletiek?*

Zoveel! Buitenspelen, zingen, toneelspelen, spannende boeken lezen, dieren, knutselen en zelfs school. Vorig jaar deed ik op school mee aan een talentenjacht. Ik werd eerste met de liedjes die ik zong. Ik vind zingen zo leuk, dat ik dit jaar ook op zangles ga.

Als je me vraagt wat mijn lievelingsboek is, dan is het antwoord “alle Harry Potter boeken!”. Ik vind ze allemaal even spannend en allemaal even goed.

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

Ik wens dat er vrede op aarde is. Ik vind oorlog heel naar. Ik hoop dat niemand het hoeft mee te maken. Ik wens ook dat er geen dierproeven meer gedaan worden. Ik vind het zielig voor de dieren.

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

Ja, Claartje, een borstelharige cavia. Ze is nogal dik. Ze moet eigenlijk ook aan atletiek gaan doen! Hoewel, dat doet ze al. Zij kan heel goed hoogspringen. Haar etensbakje staat op haar huisje, dus daar springt ze telkens op als ze wat wil eten.

Claartje is bijna 4 jaar. Ze is rond 4 oktober jarig, dus haar verjaardag vieren we altijd tegelijk met dierendag.

*Naar wie gaat de volgende keer het stokje?*

Naar Femke Brouwer, een meisjes pupillen B, of misschien zelfs C.

## Meerkamp Krommenie Dag 2

Na een gezellige nacht in onze tentjes waren de eerste mensen al om 8 uur op. Er scheen gelukkig een heerlijk zonnetje! De tent van Miriam en Rebecca was de "ontbijtent". Onder het luifeltje was het hele ontbijt uitgestald, hier kon iedereen lekker zijn ontbijtje maken.

Roos moest als enige al vroeg verspringen, dat is natuurlijk best lastig als je nog geen uur wakker bent. Ze stond om half 10 al in te springen! Ook Daniël moest al vroeg zijn tent uit, hij moest namelijk op 10 uur al de 110 meter horden lopen. Het waren hoge hordes, maar hij deed het erg goed voor de eerste keer! Daarna moesten ook de JC en JD aan de slag met horden, daarbij viel Joran op met zijn supertijd van 14.8 op de 100 meter. Hij viel nog bijna bij de laatste horde, maar ondanks zijn bijna valpartij was hij mooi 2e bij horden.

Ook liep Luc een razendsnelle tijd van 13.00 op de 80 meter horden. Om 11:45 moesten de jongens D1 hoog, waarbij Luc en Max het erg spannend maakten! Uiteindelijk zijn de allebei tot 1.45 gekomen, waardoor ze samen met nog een jongen gedeeld eerste waren bij het hoogspringen. Ondertussen moesten ook de meisjes C en D verspringen. Daarbij sprongen Eva (met 4.43), Damiët (met 4.46), Josja (met 4.32) en Yara (met 4.25) er uit. Romée had het ook heel goed gedaan, ondanks een knieblesure heeft ze toch lekker vergesprongen! Ook bij het kogelstoten viel Yara duidelijk op met haar 10.08,



*Annabel scheert over de horden*



*Daniël springt super polsstokhoog*

waardoor ze dik eerste was bij kogel. Bij Justin ging het ook erg goed met speerwerpen, hij worp 26.15.

Hoe later het werd, hoe dichter we weer bij de loopnummers kwamen. Josja liep een erg snelle 600 meter waarbij ze eindigde met een tijd van 1.51.8. Ook werd bij de jongens C2 weer even duidelijk gemaakt dat Phoenix heel snel kan lopen op de 1000 meter.. Jeroen liep namelijk 3.02.5, Justin 3.06.0 en Kas 3.07.8. Kas verbeterde zijn persoonlijk record met bijna 10 seconden!

Yara wist dat ze alles moest geven om 3e te worden en dat heeft ze dan ook gedaan! Uiteindelijk was het net niet genoeg voor een 3e plek, maar ze had wel alles gegeven. Ook Kyra liep erg goed op de 600 meter, waardoor ze eindigde met een tijd van 2.19.6, een persoonlijk record!

Toen iedereen zo'n beetje klaar was, moest alleen Daniël nog de 1500 meter lopen. En omdat ie de enige was, moedigde bijna heel Phoenix hem aan! Na alle loopnummers werd het dan toch tijd op alle tentjes weer netjes op te ruimen, nog snel voor de prijsuitreiking.

Phoenix heeft het supergoed gedaan dit weekend, ondanks dat het net vakantie geweest en niet iedereen had doorgetraind. Luc en Max zijn heel mooi 2e en 3e geworden. Sibren is uiteindelijk ook nog 3e geworden! Voor de rest heeft iedereen het heel goed gedaan en zijn er heel veel persoonlijke records verbroken! Het was een heel gezellig weekend, volgend jaar zeker weer!

*De Juniorencommissie*





*Kas probeert de toren van pizza te maken....*



*Joran maakt het gezellig met zijn gitaar*



Heb je al veel loten verkocht? Voor elk verkocht lot krijgt Phoenix 2.40. Daarvan kunnen we weer bussen huren om gezellig met z'n allen naar bijvoorbeeld de strandtraining te gaan.

Voor jou hebben we ook iets leuks, als je minimaal 8 loten verkoopt, krijg je een mooi Phoenix-rugzakje. Bij de laatste buitentraining maken we de uitslag bekend. Veel succes!

## ..... C-Spelen!

Vijf jongens C-junioren (Justin van Bente, Rens Woltjes, Joran van der Sluis, Kas Woudstra en Jeroen Zwart) hebben op 22 en 23 augustus, op zondag begeleid door Bas Jubels, deelgenomen aan de 40e editie van de nationale C-spelen. Deze wedstrijden worden jaarlijks georganiseerd door AAC in Amsterdam. Deelnemers komen uit het hele land en het niveau is er hoog. Mooi was natuurlijk dat ook het snelle estafette-team (Rens, Joran, Kas en Jeroen) ingeschreven was.

### Joran: twee keer een clubrecord op één dag

Het weer was prachtig, de wedstrijden spannend en leuk om te zien en de jongens hadden het zichtbaar naar hun zin. Justin van Bente en Joran van der Sluis traden op beide dagen aan. Op zaterdag legde Justin de 1500 meter af in iets meer dan 4.50; Joran eindigde in zijn

serie 100 meter horden als derde en ging als een van de tijdsnelsten door naar de halve finale, waar hij werd uitgeschakeld (hij miste de finale op 0.03 honderdste). Wel verbeterde hij twee keer zijn eigen clubrecord!

### Rens breekt clubrecord met polstok

Op zondag waren alle vijf de heren aanwezig. Toen Bas arriveerde waren Kas Woudstra en Rens Woltjes aan het polstokhoogspringen. Kas, die ook al net de series 100 meter had gelopen en gezien zijn tijd even moest afwachten of hij de halve finale had bereikt, haakte af na 2.50, maar Rens ging stug door en leverde een knappe 2.90 (nieuw clubrecord) af.

Joran liep vervolgens de series 300 meter horden niet snel genoeg voor plaatsing in de finale (overigens was zijn tijd maar 1 seconde boven het clubrecord uit 1991). Justin, Jeroen en Rens waren op de 800 meter ingedeeld in serie 3, 4 en 5 (en werden daarin ook 3e, 4e en 5e!). Alle drie liepen heel behoorlijk; Rens liep zelfs een nieuw pr.

### en tenslotte 4e met de estafette

Kort voor de estafette moest Kas de halve finale 100 meter lopen. Hoewel sneller dan in de series kon hij geen plaatsing voor de finale afdwingen. Ten slotte de 4 x 100 meter, waarin naast diverse clubteams ook obscure combinaties van hele snelle sprinters uit Brabant en Overijssel waren ingeschreven. Het Phoenix-team eindigde op de vierde plaats, met een hele redelijke 48.63. En daarmee kwam een einde aan een fraai wedstrijdweekend, waarin de heren weer eens ervaring konden opdoen door te strijden tegen de landelijke top bij de C-junioren.

Pieter Zwart



Bas & his boys



De oplettende atleet had al gezien dat er de vorige geen hout van klopte. En welgeteld één oplettende lezer heeft dat gemeld: Papa Zwart. Ik had in mijn enthousiasme alle p'tjes van heel vorig jaar ook meegeteld. Fijn dat jullie zo lekker opletten. Dus de aantallen zijn iets lager dan de vorige keer, maar ja, als we met z'n allen een meerkamp gaan doen, dan loopt het toch weer lekker op. 170 p'tjes op één wedstrijd! Dit is dan nu de stand (denk ik):

door Peter Verburg

Heb je zelf uitslagen die het melden waard zijn?

Mail deze dan naar

<peter.a.verburg@gmail.com.>



atleet	aantal		
Joran van der Sluis	18	Maj Grootendorst	8
Luc Reij	18	Rosa de Graaff	8
Kas Woudstra	17	Ruben van Schooten	8
Jeroen Zwart	16	Anne Groenen	7
Max Verbrugge	15	Fenna Albrecht	7
Thimon van der Sluis	15	Irene Cauwels	7
Rachelle Boodoe	14	Jade Hermkens	7
Rens Woltjes	14	Jitse Schipper	7
Yara van Dee	14	Jorieke Beernink	7
Jinke van der Sluis	13	Juul Bolder	7
Luc Orbons	13	Leanne van den Berg	7
Luna van Velzen	13	Lisa Brandenburg	7
Robin Szczerba	13	Lukas Leussink	7
Justin van Bente	12	Mees van Tilburg	7
Martinus Maas	12	Pim Cauwels	7
Sibren van den Berg	12	Rebekka van der Grift	7
Zwanet Young	12	Sterre Wiss	7
Bjorn Witteman	11	Veerle Jansen	7
Lara Witte	11	Yara de Weerd	7
Nina van Eijk	11	Yara van der Heijden	7
Damiet Korver	10	Anne Spruit	6
Josja Veul	10	Dylo van Houten	6
Jurre Homan	10	Femke Beernink	6
Luc Smiesing	10	Femke Brouwer	6
Anass Charki	9	Hannah Jansen	6
Annabel van Heesbeen	9	Judith Kok	6
Carlijn Zwart	9	Manon Dol	6
Dzifa Kusenuh	9	Vera de Kok	6
Floris Roest	9	Arnout van der Zouw	5
Jan Willem Spruit	9	Joanet van Velzen	5
Julia Orbons	9	Leire Brouwer Munoz	5
Martha Brouwer Munoz	9	Marie Boot	5
Merle Beernink	9	Niels Teunissen	5
Milou Eijsbroek	9	Sebastiaan van der Grift	5
Thijs Masmeijer	9	Sven van der Zouw	5
Wietske Brouwer	9	Thijs van Zon	5
Esther Spruit	8	Basten Gerbrands	4
Eva Boot	8	Dewi Jager	4
Fieke Witte	8	Eva Leussink	4
Floor ten Bruggencate	8	Fenna Rozemond	4
Jamie Jansen	8	Floortje van der Teems	4
Jetske Berman	8	Mathilde Brusche	4
Kyra Pluimakers	8	Max Gerbrands	4
		Romee van Bente	4
		Thijs Bon	4

## Peter's P-tjes Parade

Valentina van Drooge	4	Nina van Eijk	19
Vera Pauptit	4	Thimon van der Sluis	19
Aicha Their	3	Floor ten Bruggencate	18
David Soetermeer	3	Judith Kok	17
Duane ter Steege	3	Dylo van Houten	16
Ewa de Weerd	3	Merel Willemsens	16
Femke Wessels	3	Robin Szczerba	16
Jasper Wilshaus	3	Rosa de Graaff	16
Lotte Rutgers	3	Sebastiaan van der Grift	16
Madelon Leenheer	3	Vera de Kok	16
Mathilde Blok	3	Cleo Orbons	15
Menno Akkerman	3	Esther Spruit	15
Nol Simons	3	Eva Boot	15
Simon van Teutem	3	Jorieke Beernink	15
Boaz Welkers	2	Thimo van den Berg	15
Daan de Natris	2	Bjorn Witteman	14
Jesse van der Velden	2	Leanne van den Berg	14
Max Simons	2	Marie Boot	14
Merel Willemsens	2	Rachelle Boodoe	14
Safi Their	2	Sven van der Zouw	14
Simon Toussaint	2	Duane ter Steege	13
Thimo van den Berg	2	Eva Leussink	13
Tobias Pauptit	2	Hiwad Rashad	13
Jort Brandenburg	1	Martha Brouwer Munoz	13
Julia Verheugt	1	Merle Beernink	13
Thijs van Deudekom	1	Roos Post	13

Hierbij de eerste tussenstand van de P'tjes Parade van dit jaar (vanaf 7 p'tjes: de volledige lijst staat in Phoentje 7):

atleet	aantal		
Kas Woudstra	35	Annabel van Heesbeen	12
Luna van Velzen	32	Arnout van der Zouw	12
Jinke van der Sluis	31	Floris Roest	12
Joran van der Sluis	31	Romee van Benten	12
Pim Cauwels	30	Thijs van Zon	12
Carlijn Zwart	29	Jamie Jansen	11
Justin van Benten	27	Nikki Minjon	11
Yara van Dee	27	Thijs Masmeijer	11
Irene Cauwels	26	Tobias Pauptit	11
Luc Orbons	25	Vera Pauptit	11
Max Verbrugge	24	Levien van Heesbeen	10
Fieke Witte	23	Luc Smiesing	10
Jeroen Zwart	23	Luke Hilhorst	10
Rens Woltjes	23	Sterre Wiss	10
Anne Groenen	21	Anna Kok	9
Lukas Leussink	21	Daan de Natris	9
Sibren van den Berg	21	David Soetermeer	9
Zwanet Young	21	Floortje van der Teems	9
Anass Charki	20	Jetze van der Pol	9
Luc Reij	20	Josja Veul	9
Martinus Maas	20	Milou Eijsbroek	9
Julia Orbons	19	Stan Zilver	9
		Hugo Verheugt	8
		Jetske Berman	8
		Maj Grootendorst	8
		Rebekka van der Grift	8
		Ruben van Schooten	8

Anne Spruit	7
Donna Vegt	7
Fenna Albrecht	7
Fenna Rozemond	7
Isoud Ottens	7
Jade Hermkens	7
Jan Willem Spruit	7
Jitse Schipper	7
Josje Veenhoven	7
Julia Verheugt	7
Juul Bolder	7
Lisa Brandenburg	7
Mees van Tilburg	7
Milou Neijens	7
Nol Simons	7
Yara de Weerd	7
Yara van der Heijden	7



Luc laat zijn mooie hordentechniek zien

## UITSLAGEN

### Opmerkingen:

p = persoonlijk record (of evenaring)

CR = clubrecord

BP = Beste Prestatie (clubrecord op niet officieel nummer)

AT = Allertijdenranglijst van Phoenix

Getal achter prestatie = windmeting

4-7-2009	Zomerwedstrijd	Veenendaal	
jc			
800m	2	Justin van Bente	2.21.2
hoog		Jeroen Zwart	1.35
discus_1		Jeroen Zwart	24.91 p
Jeroen was 5e in de werptweekamp			
discus_1		Justin van Bente	25.10 p
speer_600		Justin van Bente	26.52
speer_600		Jeroen Zwart	16.99 p
jd			
80m	8	Thijs Bon	11.9 p
1000m	9	Thijs Bon	3.29.6
mc			
80m		Eva Boot	10.8
Eva won de sprintweekamp			
150m		Eva Boot	20.5 p
600m		Eva Boot	2.05.6
discus_1		Romee van Bente	16.38
Romee was derde in de werptweekamp			
discus_1		Eva Boot	20.65 p
Eva was tweede in de werptweekamp			
speer_500		Romee van Bente	25.45
speer_500		Eva Boot	22.82 p
md			
60m	1	Yara van Dee	8.8
discus_0,		Yara van Dee	19.92 p
speer_400		Yara van Dee	17.81
Yara won de werptweekamp			
mpa			
60m		Luna van Velzen	8.8
Luna won de meerkamp			
ver		Luna van Velzen	4.37 p
kogel_2		Luna van Velzen	8.82
5-7-2009	Jeugdwedstrijd	Utrecht-M.	
jc			
100m		Kas Woudstra	12.41
100m		Joran van der Sluis	12.97
150m		Kas Woudstra	17.96 p
150m		Rens Woltjes	19.23 p
1000m		Justin van Bente	3.00.69 p
100mhrd		Joran van der Sluis	14.97
ver		Kas Woudstra	5.62

## UITSLAGEN!

ver	Joran van der Sluis	4.72	p	1000m	Robin Szczerba	4.06.60	p	
ver	Duane ter Steege	3.95	p	ver	Luna van Velzen	4.44	p	
hoog	Joran van der Sluis	1.50	p	ver	Jinke van der Sluis	3.75		
pols	Rens Woltjes	2.80	p	ver	Fieke Witte	3.41		
pols	Kas Woudstra	2.60		ver	Robin Szczerba	3.24		
kogel_4	Joran van der Sluis	8.96	p	kogel_2	Luna van Velzen	8.71		
kogel_4	Duane ter Steege	7.31	p	kogel_2	Jinke van der Sluis	6.15		
jd				kogel_2	Fieke Witte	4.95		
80m	Max Verbrugge	11.08	p	kogel_2	Robin Szczerba	4.56	p	
80m	Luc Reij	11.10	p	mpb				
80m	Thimon van der Sluis	12.59		40m	Floortje van der Teems	7.89	p	
1000m	Simon van Teutem	3.42.23	p	1000m	Floortje van der Teems	4.32.45	p	
80mhrd_76	Luc Reij	14.82	p	ver	Floortje van der Teems	3.14	p	
80mhrd_76	Max Verbrugge	15.59	p	kogel_2	Floortje van der Teems	3.48	p	
80mhrd_76	Thimon van der Sluis	17.24	p					
ver	Max Verbrugge	4.34		<u>10-7-2009 Track Meeting (4) Utrecht-O.</u>				
ver	Thimon van der Sluis	3.75	p	jc				
ver	Luc Reij	3.74		1000m	Justin van Benten	3.00.97		
hoog	Max Verbrugge	1.40						
hoog	Luc Reij	1.20		<u>7-8-2009 Track Meeting (5) Utrecht-O.</u>				
hoog	Thimon van der Sluis	1.20	p	jc				
kogel_3	Max Verbrugge	8.09	p	800m	Jeroen Zwart	2.21.79		
kogel_3	Luc Reij	7.09						
kogel_3	Thimon van der Sluis	5.41	p	<u>22-8-2009 C-Spelen Amsterdam-Ookmeer</u>				
jpa				jc				
60m	Luc Orbons	9.23	p	100m	s	Kas Woudstra	12.38	0,9
1000m	Luc Orbons	3.47.72	p	100m	hf	Kas Woudstra	12.28	
ver	Luc Orbons	4.24	p	0,9				
kogel_2	Luc Orbons	6.31	p	800m		Rens Woltjes	2.12.91	p
md				800m		Jeroen Zwart	2.15.96	
60m	Julia Orbons	8.63		800m		Justin van Benten	2.19.97	
60m	Yara van Dee	9.10		1500m		Justin van Benten	4.50.46	
60m	Martha Brouwer Munoz	9.79		100mhrd		Joran van der Sluis	14.65	CR
60mhrd_76	Julia Orbons	11.33		100mhrd		Joran van der Sluis	14.59	CR
60mhrd_76	Yara van Dee	12.79	p	300mhrd		Joran van der Sluis	45.09	p
60mhrd_76	Martha Brouwer Munoz	13.56	p	pols		Rens Woltjes	2.90	CR
ver	Julia Orbons	3.85		pols		Kas Woudstra	2.50	
ver	Yara van Dee	3.76		4x100m		Phoenix jc	48.63	
ver	Martha Brouwer Munoz	3.51						
hoog	Yara van Dee	1.30	p	<u>30-8-2009 Meerkamp Krommenie</u>				
hoog	Martha Brouwer Munoz	1.20	p	jc				
hoog	Julia Orbons	1.15		100m		Kas Woudstra	11.6	2,4
kogel_2	Yara van Dee	9.93	p	100m		Rens Woltjes	12.3	2,4
kogel_2	Julia Orbons	7.83	p	100m		Joran van der Sluis	12.6	
kogel_2	Martha Brouwer Munoz	7.30	p	100m		Sibren van den Berg	13.1	
mpa				100m		Jeroen Zwart	13.1	2,4
60m	Robin Szczerba	10.43	p	100m		Justin van Benten	13.3	p
60m	Fieke Witte	10.45		100m		Bjorn Witteman	14.1	p
60m	Luna van Velzen	8.96	p	100m		Jurre Homan	14.4	p
60m	Jinke van der Sluis	9.81		100m		Jan Willem Spruit	14.7	p
1000m	Luna van Velzen	3.42.56	p					

1000m	Jeroen Zwart	3.02.5		discus_1	Bjorn Witteman	11.15	p
1000m	Justin van Benten	3.06.0		speer_600	Sibren van den Berg	27.70	p
1000m	Kas Woudstra	3.07.8	p	speer_600	Justin van Benten	26.15	
1000m	Rens Voltjes	3.11.7	p	speer_600	Jeroen Zwart	21.65	p
1000m	Sibren van den Berg	3.20.4	p	speer_600	Kas Woudstra	19.99	
1000m	Joran van der Sluis	3.25.2		speer_600	Rens Voltjes	19.59	p
1000m	Bjorn Witteman	3.48.9	p	speer_600	Jan Willem Spruit	19.31	p
1000m	Jan Willem Spruit	3.51.9	p	speer_600	Bjorn Witteman	19.03	p
100mhrd	Joran van der Sluis	14.8		speer_600	Joran van der Sluis	18.40	p
100mhrd	Kas Woudstra	16.7	p	speer_600	Jurre Homan	17.90	p
100mhrd	Jeroen Zwart	17.7	p	achtkamp	Kas Woudstra	4579	p
100mhrd	Rens Voltjes	18.7	p	achtkamp	Joran van der Sluis	4353	p
100mhrd	Justin van Benten	19.1	p	achtkamp	Jeroen Zwart	4095	p
100mhrd	Sibren van den Berg	19.5	p	achtkamp	Rens Voltjes	4012	p
100mhrd	Bjorn Witteman	19.7	p	achtkamp	Justin van Benten	3932	p
100mhrd	Jan Willem Spruit	21.3	p	achtkamp	Sibren van den Berg	3779	p
100mhrd	Jurre Homan	21.3	p	achtkamp	Bjorn Witteman	3154	p
ver	Kas Woudstra	5.20		achtkamp	Jan Willem Spruit	3033	p
ver	Jeroen Zwart	5.06		achtkamp	Jurre Homan	2195	p
ver	Joran van der Sluis	4.98	p	jd			
ver	Rens Voltjes	4.52	p	80m	Luc Reij	10.8	p
ver	Sibren van den Berg	4.19	4,0	80m	Max Verbrugge	11.2	
ver	Jan Willem Spruit	4.14	p	80m	Thimon van der Sluis	11.6	p
ver	Bjorn Witteman	4.12	2,9	80m	Thijs Masmeijer	12.1	p
ver	Justin van Benten	4.08	p	1000m	Luc Reij	3.21.2	p
ver	Jurre Homan	3.67	p	1000m	Max Verbrugge	3.30.7	p
hoog	Kas Woudstra	1.55	p	1000m	Thijs Masmeijer	3.46.9	p
hoog	Bjorn Witteman	1.50	p	1000m	Thimon van der Sluis	3.49.5	
hoog	Rens Voltjes	1.50		80mhrd_76	Luc Reij	13.0	p
hoog	Joran van der Sluis	1.45		80mhrd_76	Max Verbrugge	15.3	p
hoog	Jeroen Zwart	1.40		80mhrd_76	Thijs Masmeijer	16.5	p
hoog	Jan Willem Spruit	1.35	p	80mhrd_76	Thimon van der Sluis	16.8	p
hoog	Justin van Benten	1.35		ver	Luc Reij	4.17	p
hoog	Sibren van den Berg	1.35	p	ver	Max Verbrugge	4.16	
hoog	Jurre Homan	1.25	p	ver	Thijs Masmeijer	4.10	
kogel_4	Justin van Benten	9.37		ver	Thimon van der Sluis	3.67	
kogel_4	Kas Woudstra	9.20		hoog	Max Verbrugge	1.45	
kogel_4	Joran van der Sluis	9.17	p	hoog	Luc Reij	1.45	p
kogel_4	Sibren van den Berg	8.88	p	hoog	Thijs Masmeijer	1.30	p
kogel_4	Rens Voltjes	8.73	p	hoog	Thimon van der Sluis	1.20	p
kogel_4	Jan Willem Spruit	8.14	p	kogel_3	Max Verbrugge	8.08	
kogel_4	Bjorn Witteman	8.12	p	kogel_3	Luc Reij	7.77	p
kogel_4	Jeroen Zwart	8.08		kogel_3	Thijs Masmeijer	6.48	
kogel_4	Jurre Homan	7.45	p	kogel_3	Thimon van der Sluis	5.34	
discus_1	Joran van der Sluis	28.74	p	speer_400	Max Verbrugge	27.55	p
discus_1	Justin van Benten	27.23	p	speer_400	Luc Reij	16.72	
discus_1	Kas Woudstra	25.39		speer_400	Thijs Masmeijer	16.01	p
discus_1	Sibren van den Berg	22.84		speer_400	Thimon van der Sluis	13.64	p
discus_1	Jeroen Zwart	22.71		zevenkamp	Luc Reij	3413	p
discus_1	Rens Voltjes	20.94		zevenkamp	Max Verbrugge	3297	p
discus_1	Jan Willem Spruit	18.79	p	zevenkamp	Thijs Masmeijer	2558	p



# UITSLAGEN!

zevenkamp	Thimon van der Sluis	2311	p	speer_500	Lara Witte	11.80	p
mc				speer_500	Damiet Korver	10.09	p
150m	Eva Boot	21.0		zevenkamp	Eva Boot	3088	p
150m	Annabel van Heesbeen	21.2	p	zevenkamp	Annabel van Heesbeen	2674	p
150m	Damiet Korver	21.7	p	zevenkamp	Damiet Korver	2653	p
150m	Merle Beernink	22.9	p	zevenkamp	Merle Beernink	2469	p
150m	Lara Witte	23.4	p	zevenkamp	Lara Witte	2058	p
150m	Dzifa Kusenuh	23.9	p	zevenkamp	Dzifa Kusenuh	1966	p
150m	Romee van Bente	24.7	p	zevenkamp	Romee van Bente	1407	
600m	Annabel van Heesbeen	1.52.1	p	zevenkamp	Joanet van Velzen	1073	
600m	Lara Witte	1.57.7	p	md			
600m	Eva Boot	2.02.6		600m	Josja Veul	1.51.8	p
600m	Dzifa Kusenuh	2.03.1	p	600m	Veerle Jansen	1.57.6	p
600m	Damiet Korver	2.05.8	p	600m	Julia Orbons	1.58.9	p
600m	Merle Beernink	2.11.1		600m	Wietske Brouwer	2.10.7	p
80mhrd_76	Annabel van Heesbeen	14.5	p	600m	Yara van Dee	2.11.9	p
80mhrd_76	Damiet Korver	15.7	p	600m	Anne Spruit	2.16.1	p
80mhrd_76	Eva Boot	16.3		600m	Kyra Pluimakers	2.19.6	p
80mhrd_76	Merle Beernink	16.6	p	600m	Rebekka van der Grift	2.19.7	p
80mhrd_76	Lara Witte	17.6	p	600m	Martha Brouwer Munoz	2.20.7	p
80mhrd_76	Joanet van Velzen	19.2		60mhrd_76	Julia Orbons	11.8	
80mhrd_76	Romee van Bente	20.3	p	60mhrd_76	Josja Veul	11.9	p
80mhrd_76	Dzifa Kusenuh	21.2	p	60mhrd_76	Rebekka van der Grift	12.3	
ver	Damiet Korver	4.46	p	60mhrd_76	Yara van Dee	12.7	
ver	Eva Boot	4.43	2,1	60mhrd_76	Veerle Jansen	13.1	
ver	Dzifa Kusenuh	3.24		60mhrd_76	Martha Brouwer Munoz	13.5	
ver	Annabel van Heesbeen	3.97	2,8	60mhrd_76	Kyra Pluimakers	14.1	p
ver	Merle Beernink	3.94		60mhrd_76	Anne Spruit	14.8	p
ver	Lara Witte	3.55	p	60mhrd_76	Wietske Brouwer	15.2	
ver	Romee van Bente	3.45	2,6	60mhrd_76	Nina van Eijk	17.1	2,2
ver	Joanet van Velzen	3.29		ver	Josja Veul	4.32	
hoog	Eva Boot	1.35	p	ver	Yara van Dee	4.25	p
hoog	Damiet Korver	1.35	p	ver	Julia Orbons	3.70	
hoog	Merle Beernink	1.30	p	ver	Martha Brouwer Munoz	3.34	
hoog	Dzifa Kusenuh	1.25	p	ver	Veerle Jansen	3.29	
hoog	Annabel van Heesbeen	1.15		ver	Wietske Brouwer	3.21	2,6
hoog	Lara Witte	1.10	p	ver	Kyra Pluimakers	3.20	
kogel_3	Eva Boot	9.21		ver	Anne Spruit	3.01	
kogel_3	Damiet Korver	7.40	p	ver	Nina van Eijk	2.77	
kogel_3	Merle Beernink	7.19	p	ver	Rebekka van der Grift	3.73	
kogel_3	Romee van Bente	7.01		hoog	Martha Brouwer Munoz	1.25	p
kogel_3	Joanet van Velzen	6.85		hoog	Yara van Dee	1.20	
kogel_3	Annabel van Heesbeen	6.17	p	hoog	Rebekka van der Grift	1.15	
kogel_3	Dzifa Kusenuh	6.04	p	hoog	Josja Veul	1.20	p
kogel_3	Lara Witte	5.39	p	hoog	Veerle Jansen	1.10	p
speer_500	Eva Boot	24.36	p	hoog	Julia Orbons	1.05	
speer_500	Romee van Bente	24.13		hoog	Nina van Eijk	1.05	p
speer_500	Joanet van Velzen	19.48		hoog	Wietske Brouwer	1.00	p
speer_500	Merle Beernink	17.30	p	hoog	Kyra Pluimakers	0.95	p
speer_500	Dzifa Kusenuh	15.28	p	hoog	Anne Spruit	0.95	p
speer_500	Annabel van Heesbeen	12.13	p	kogel_2	Yara van Dee	10.08	p

kogel_2	Rebekka van der Grift	8.81	p	zeskamp	Anne Spruit	1350	p	
kogel_2	Josja Veul	8.72	p	zeskamp	Wietske Brouwer	1223	p	
kogel_2	Julia Orbons	8.37	p	zeskamp	Kyra Pluimakers	1152	p	
kogel_2	Martha Brouwer Munoz	7.28		zeskamp	Nina van Eijk	867	p	
kogel_2	Anne Spruit	6.97	p					
kogel_2	Veerle Jansen	6.93	p					
kogel_2	Nina van Eijk	5.90	p	6-9-2009	D-Spelen	Amsterdam-OS		
kogel_2	Wietske Brouwer	5.76	p	jd				
kogel_2	Kyra Pluimakers	5.38	p	80m	Max Verbrugge	11.25	-0,9	
speer_400	Rebekka van der Grift	15.40	p	80m	Luc Reij	11.46	-1,4	
speer_400	Julia Orbons	15.17		80m	Luc Reij	11.52	1,4	
speer_400	Yara van Dee	14.80		80m	Max Verbrugge	11.57	0,2	
speer_400	Martha Brouwer Munoz	14.12		80mhrd_76	Luc Reij	13.27	-0,5	
speer_400	Anne Spruit	12.11	p	80mhrd_76	2	Luc Reij	13.57	-0,7
speer_400	Nina van Eijk	10.05	p	hoog	Max Verbrugge	1.40		
speer_400	Josja Veul	9.49		md				
speer_400	Wietske Brouwer	5.92	p	60m	Julia Orbons	8.68	0,6	
speer_400	Kyra Pluimakers	5.17		60m	Julia Orbons	8.70	-1,6	
zeskamp	Josja Veul	2301	p	60mhrd_	Julia Orbons	11.62	0,3	
zeskamp	Yara van Dee	2196	p	kogel_2	5	Yara van Dee	10.01	
zeskamp	Julia Orbons	2113		discus_0,75	7	Yara van Dee	20.67	p
zeskamp	Rebekka van der Grift	1972	p					
zeskamp	Martha Brouwer Munoz	1752	p					
zeskamp	Veerle Jansen	1664	p					



*Jurre, Björn en Jan-Willem laten hun hordekunsten zien.*

## Marijke geroemd door College van Bestuur

Op 31 augustus was de traditionele opening van het Academisch jaar in alle studentensteden. In Utrecht wordt deze al sinds jaar en dag in de Domkerk gehouden, die dan volzit met hoogleraren, burgemeesters, college van bestuur, medewerkers en genodigde studenten van de Universiteit. Een heel bijzondere happening. Dit jaar was extra speciaal, omdat Marijke Dijkstra was genomineerd tot student van het jaar van de Universiteit Utrecht! Een bijzondere nominatie, die gaat naar studenten die én zeer goed en voorspoedig door hun studie lopen én daarnaast zich maat-



schappelijk ook zeer actief hebben getoond.

In een bomvolle Domkerk met vele hoogwaardigheidsbekleders opende de voorzitter van het College van Bestuur met een noodkreet naar het kabinet dat verdere verscha-



ling van het onderwijs Nederland als kennisland een stap terug zal zetten. Tevens stond zij uitgebreid stil bij de nominaties van de verschillende studenten, die als voorbeeld naar andere studenten worden gezien.

Alle studenten hadden een video-opname gemaakt en Marijke liet de honderden aanwezigen in een duidelijke boodschap weten wat een studente voor elkaar kan krijgen tijdens een brede studietijd. Een indrukwekkende samenvatting van al die jaren dat Marijke zich zo enorm voor onze club, de jeugd en de integratie in Utrecht inzet!

Uiteindelijk werd Marijke gedeeld 2e achter de bachelorstudente Liberal Arts & Sciences Seren Dalkiran, die een eigen stichting Verdwaalde Gezichten heeft opgezet om daarmee een bijdrage te leveren aan mensenrechten. Ook heeft zij eerder een reportage over eerwraak gemaakt.

We kunnen trots zijn op een studente als Marijke, die door de Universiteit vandaag is bekroond met haar nominatie tot Topstudente. Laat het een voorbeeld zijn voor de vele andere studenten binnen Phoenix en inspiratie geven richting de vele mooie dingen die je ontplooiën kunt in je studietijd!

*Arjan Pathmamanoharan*

## De race van Dennis Weijers tijdens het NK Baan

Mijn voorseizoen was allesbehalve denderend. Echter drie weken trainen, gezond eten en vooral veel rusten op het fantastische sportvakantieresort Club la Santa (Lanzarote) moest ervoor zorgen dat ik in topvorm aan de start stond van mijn tweede NK Baan. Het laatste testlooptje over 1000m in 2.32 minuten gaf me goede hoop op een mooi resultaat. Nog een weekje rusten en acclimatiseren in Nederland en dan mocht ik gaan vlammen in het Olympisch Stadion in Amsterdam....

Vorig jaar was ik nog erg vroeg aanwezig in het Olympisch Stadion. Ik kon toen mijn zenuwen erg slecht de baas blijven. Met de ervaring van vorig jaar op zak reisden we ditmaal stukken later af richting het Olympisch Stadion. Bij het meldbureau controleerde ik goed of het startnummer overeen kwam met het nummer op de enveloppe. Eén dag eerder had hinkstapspringer Fabian Florant namelijk het verkeerde nummer bij het meldbureau gekregen met diskwalificatie als gevolg. Een dergelijk incident zou mijn goede voorbereiding alsnog kunnen verpesten. Gelukkig had ik wel het goede startnummer in de enveloppe zitten!

Na eerst nog even clubgenote Maud van Alphen naar een mooie 7e plaats op de 1500 meter gelopen te zien hebben, besloot ik de rest van de nummers te laten voor wat het was en te beginnen met de warming-up. Op het warming-up veld spotte ik diverse kanshebbers voor het goud: Michel Butter, Abdi Nageyee, Khalid Coukoud en als laatste out-sider Guus Janssen. Volgens mij was de 5000meter op een NK de laatste jaren nog nooit zo goed bezet geweest. Indrukwekkend om te zien op wat voor een tempo er door sommige ingelopen werd... Dat belofde nog wat voor zodadelijk! Na mijn gebruikelijke rituelen voor een wedstrijd (nog enkele slokken sportdrink en een sportreep naar binnen werken), meldde ik me in de callroom. Alom strakke en gespannen gezichten in de callroom.

Eindelijk, we mochten de baan op. Indrukwekkend om te zien met wat voor een overmacht Gregory Sedoc de 110 meter horden won. Daarna was het de beurt aan ons. Als 5000meter atleet bof je wel, maar liefst twaalfenhalve ronde heeft het publiek de mogelijkheid om je aan te moedigen. Van zowel de aanhang uit Doetinchem e.o. als Utrecht e.o. kreeg ik nog de laatste succeswensen toegeschreeuwd. Alle camera's waren gericht op de grote favorieten Michel Butter en Abdi Nageyee. Met Butter naast mij en Abdi op de lijn voor mij pakte ik ook nog wat Studio Sport seconden mee. Nu volledig focussen op de race. Pang! Daar klonk het startschot. De eerste ronde bleef ik rustig achterin de groep van 20 atleten hangen. De tweede ronde werd er echter flink versneld. Het was nu

zaak om niet te lang achterin te blijven hangen en positie te kiezen. De kopgroep met alle favorieten erin scheidde zich langzaam van de rest van de groep af. Een aantal moedige atleten probeerde met de kopgroep mee te gaan. Ik besloot af te wachten.

Geen onverstandige keuze. Samen met het jonge talent Jesper van der Wielen maakte ik om en om tempo en liepen we voortdurend 69 seconden per rondje. Eén voor één kwamen haalden we atleten in. Helaas moest Jesper noodgedwongen uitstappen met buikkrampen. Gelukkig kon good-old Marco Gielen (al bijna tegen de 40 jaar!) meekomen en trok hij nog één keer stevig aan het tempo.



Bijtdend op mijn tandvlees kon ik in zijn kielzog volgen. Vlak voor het ingaan van de laatste ronde, plaatste Marco een splijtende demarrage. Helaas kon ik hem nu niet meer volgen. De laatste ronde was het afzien, maar het eindresultaat mocht er in mijn ogen absoluut wezen. Een nieuw PR van 14.24... en een 6de plaats! Weer twee plaatsen in de klassering opgeschoven ten opzichte van vorig jaar. Wie weet kan ik volgend jaar bij het NK Baan wederom 1 á 2 plaatsjes opschuiven. Dan komt het podium nog eens in zicht! Voorlopig kan ik daar alleen nog maar van dromen....

Moe en voldaan keerde ik weer huiswaarts richting de Achterhoek. Echter niet voordat we in Duiven een plaatselijke fastfood keten aangedaan hadden. Dat had ik wel verdiend naar 4 weken keihard trainen en het mooie resultaat. De volgende dag moest er echter gewoon weer getraind worden voor het volgende doel begin september: het NK 10 kilometer op de weg in Tilburg. Keep on Running!

*Dennis Weijers*

## Liesbeth van Leeuwen in Dublin

Terwijl in Emmeloord de Nederlandse kampioenschappen voor junioren werden gehouden, kwam Liesbeth van Leeuwen dit weekend tot een uitstekende prestatie in Dublin op de 10km snelwandelen bij de vrouwen in Dublin. Ze liet zien dat ze terecht geselecteerd was voor deze interland en hield zich goed staande tussen het hoge internationale niveau op dit specialistische nummer.

De atleten hadden het zwaar op deze afstand door de hoge temperatuur. Dit leidde bijvoorbeeld tot het uitvallen van de beste Engelse atlete. De twee Zwitserse atletes beheersten de wedstrijd en paktten de eerste en tweede plaats. Liesbeth liet een uitstekende tijd van 59.33 min. noteren. Haar tweede tijd ooit en een 6e plaats in het vrouwen klassement. Ze was rond twee minuten sneller dan vorig jaar in Zwitserland.

De 3 Nederlandse mannen wisten op de 20 km alle 3 de finish te halen maar hadden het ook zwaar door de warmte. De Nederlandse ploeg eindigde uiteindelijk in het landenklassement op de 4e plaats.

*bron: De Noordoostpolder*



# Thais Restaurant

# MAHANAKORN

มาหานาคORN

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

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



## WK Masters in Lahti: spannend tot aan de finish

Al vroeg in het jaar ben ik al aan het voorbereiden, aangezien je zo'n 3 maanden van te voren moet aanmelden of je mee wilt doen. In het begin van het seizoen ging het nog niet echt lekker, dus had ik mijn twijfels over de vorm, in het voorjaar ging het echter al beter. Het is dan zaak om de beentjes goed te verwennen en vooral heel te blijven tot aan het WK.

28 juli. Na een treinrit van 2 uur van Utrecht naar luchthaven Dusseldorf, is het wachten op de vlucht naar Helsinki. Inmiddels is mijn reisgenoot Jurgen - kampioen van deelgebied Noord Rijnland-Westfalen op de 10 kilometer - vanuit München-gladbach gearriveerd. Samen vervolgen we onze reis na inchecken richting de controlepoort, waar ik (waarschijnlijk door mijn lengte ofzo) grondig onder handen word genomen door een colonne douaniers, die zo veel mogelijk antwoorden wilden, zonder zelf veel te vragen; daarna spurten naar de gate G9, waar mijn reisgenoot en ik al 2 maal zijn omgeroepen. Eenmaal in het vliegtuig, kan ik eindelijk even tot rust komen.

Eind van de middag, aangekomen bij het hotel dat ligt op een van de vele heuveltoppen in Heinola, 40 kilometer ten noorden van Lahti, 140 kilometer ten noorden van Helsinki, valt de overweldigende dennengeur direct op. Aan de ene kant zie ik op een heuveltop een net aangelegde mondbaan en aan de andere kant heb ik uitzicht op een meer genaamd maistaislahti.

Bij het hotel om de hoek loopt een pad dat uitkomt bij een huisje met alweer een meer. Het blijkt de sauna van het hotel te zijn. Wat verder het bos in is een openlucht opstelling voor een barbecue.

1 augustus. De dag voor de 200 meter, meld ik me aan bij de grote hal.

Het leuke is dat je als atleet, naast alle formaliteiten, meekunt doen aan allerlei onderzoekjes en testjes op het gebied van gezondheid, sporten en bewegen. Ik doe mee aan een longcapaciteitstest, een sprongtest, een botscaan en een reactietest. Gedurende de dag, tijdens en na de tests, kom ik al heel wat atleten uit eerdere EK's en WK's tegen. s' Middags ga ik even bij het stadion kijken naar een aantal onderdelen. Voordat ik de hal die dag weer uitloop, kijk ik even op de definitieve deelnemerslijst; tot mijn verbazing komt mijn grootste concurrent uit. . . . . ., Nee, India!?!?. Niet echt wat ik in eerste instantie verwacht, maar bij nader inzien, India is natuurlijk booming, net als meer landen in het Aziatische continent!!

De volgende middag sta ik aan de start voor de series. Goede omstandigheden, 25 graden, weinig wind. Start:



serie 1, baan 2; ik weet dat ik Tipper (GB) in de gaten moet houden, de rest ken ik niet.

De race gaat goed, wel een mindere bocht, ik verbaas me wel over de tijd; ik loop ontspannen hard; 22.64. beste seizoenstijd. Tipper finisht net achter me.

3 augustus. Halve finale in het Lahti stadion. Ik heb de concurrentie gepeild, ik weet dat ik een kans maak, maar het moet wel wat harder dan de dag ervoor, dat is mij duidelijk. Even kijken op de lijst: baan 5 mooie uitgangspositie, kan ik vanuit een ooghoek de concurrentie in de gaten houden, op het eind aanzetten. Tijd:22.59, verbetering van mijn seizoenstijd, het ging weer ontspannen hard. De Maltees voor me, oogt fit; door naar de finale een paar uur later.

De volgende race. Finale 200 meter. Met de vierde tijd, start ik vanuit baan 6. Mijn grootste concurrenten zitten in baan 2,3 en 4. Het is dus zaak fel te starten. Alles voelt goed, maar de tank begint langzaam leeg te raken, meerdere keren lopen eist langzaam zijn tol. Aan de andere kant is de vorm de afgelopen jaren niet zo goed geweest, dus ga ik ervoor.

18.20 uur.

De knal! Iedereen is weg. Ben goed weg, maar merk dat bij de derde en vierde pas al dat het niet echt lekker gaan, de Maltees komt langs. Ik mis vervolgens de concentratie en de scherpheid, maar loop zo hard mogelijk door, de concurrentie nadert.

Nederland, Finland, Denemarken en India op 1 lijn op het laatste rechte stuk, richting de finish!! Het wordt langzaam zwart voor mijn ogen van alle spanning.

Op het bord zie ik dat de nummers 2 tot en met 5, binnen 0,13 seconden van elkaar zijn geëindigd!!

Mijn finaalstijd: 22.34. Geen medaille, wel voldaan. Beste seizoenstijd op het WK in Lahti!!

Werner Andrea

## FC Phoenix in de Pyreneeën

Deze zomer ruilde een zestal Phoenixatleten haar hardloopschoenen tijdelijk in voor een racefiets en doorkruisten hiermee in negen fietsdagen de Franse Pyreneeën van oost naar west, in de voetsporen van de Tour de France. Hier volgt een verslag van de 7e etappe van Arcizanz-Avant naar Arette, gereden op 31 augustus 2009 met een lengte van 95 km.

De Tour wacht op niemand en onze fietstocht vormt daarop bepaald geen uitzondering. Stipt om tien uur zijn alle tenten opgeruimd en staan we met zijn vijven klaar om aan onze fietsetappe te beginnen. Onze achterzakken zijn gevuld met bananen, frambozenrepen en geplette croissants. Niet iedereen begint topfit vandaag.

Zo heeft Sander nog enige buikpijn van de canard die hij de avond ervoor heeft genuttigd in een lokaal restaurant. Martijn, onze bergkoning, is vandaag aan de beurt om ploegleider te spelen, hetgeen inhoudt dat hij in een bestelbusje achter ons moet rijden, nadat hij bij de lokale hyper/supermarkt veel eten en drinken heeft ingeslagen.

Ter compensatie heeft hij een dag eerder op de rustdag de Hautacam beklommen, zodat hij deze fameuze Tourberg van de Hors Categorie van zijn lijstje af kan vinken.

Direct na vertrek gaat het gelijk op en af en wordt er reeds stevig doorgefietst. Bart, de koploper in het bordjesklassement (*die eer was al lang vergeven aan Ruud, die echter bleef volharden in het dragen van de bolletjestrui - red.*), zet meteen een demarrage in om als eerste langs het plaatsnaambordje van het volgende dorp te rijden.

Yes, weer een punt erbij! Na zijn sprint rolt hij stoempend uit en we zullen hem pas weer veel later terugzien. Elders in het veld rijdt Sander lek.

Na 10 kilometer begint de eerste beklimming van vandaag: de 1474 m hoge Col de Soulor. Je kunt een heel jaar lang kikkeren, wentelwieken en kruiwagen lopen, maar dan nog blijft het opfietsen van zo'n berg een flinke beproeving.

Direct aan de voet van de klim geeft Lia "De Adelaar van Wittevrouwen" een snok d'r aan en we zullen haar pas weer op de top van de volgende berg terugzien. De rest volgt in zijn eigen tempo. Na zo'n drie kwartier trappen is de top bereikt.

In de afdeling van de Soulor komt Ruud me in een rap tempo voorbij, alsof hij een brommer heeft ingeslikt. Ik probeer achter hem aan te fietsen, maar rij dan plots een donkere tunnel in. Gedurende een aantal seconden fietst



ik in complete duisternis alsof ik met mijn ogen dicht rij. Daarna zie ik weer licht aan het einde van de tunnel en kan ik veilig doorfietsen. Ruud is echter uit het zicht verdwenen. Ik besluit maar eens wat tempo te minderen en te genieten van het geweldige uitzicht vanaf de in een hoge rotswand uitgehakte weg.

Als de afdaling van de Soulor is afgelopen, wordt het tijd om de 1709 m hoge Col d'Aubisque te beklimmen. Onder toezicht van een zwerm vale gieren slinger ik me een weg omhoog. Na een bocht begint het ineens hard te waaien en kom ik Bart tegen die geparkeerd staat op een steile helling. Ik zit dan echter ook al achterstevoren op mijn fiets. Toch komen we allemaal aan de op de Col d'Aubisque.

Daar is het een drukte van belang. Onze ploegleider Martijn staat al met een bestelbus klaar om ons te voorzien van lunch. Er staan echter ook tientallen paarden op het parkeerterrein. Eén paard weet in één welgemikte hap het gehele brood uit de lunchtas uit de auto te stelen.

Na een daadkrachtige interventie van Lia met een fietsband kan toch nog een deel van onze lunch worden gered. Met een gevulde maag pieren we even later van de berg af naar het dal.

Als 'toetje' resteert nog de beklimming van de 'slechts'

1035 m hoge Col de Marie-Blanche. Sander besluit in verband met de gevolgen van de canard toch maar af te zien van de beklimming van deze col en fietst om de berg heen naar het eindpunt van de etappe. Hij weet dan nog niet dat hij nog twee leuke banden zal krijgen en uiteindelijk langs een D-weg zal stranden met een gescheurde buitenband en daar anderhalf uur zal moeten wachten om opgepikt te worden door de ploegleider. En dat is misschien maar goed ook. Het uitgedunde peloton begint dapper aan de beklimming. De oostzijde van de Col de Marie-Blanche lijkt niet zwaar met een gemiddeld stijgingspercentage van 5%. De beklimming is echter zeer onregelmatig, vals plat wordt afgewisseld met steile haarspeldbochten. Ook de temperatuur, die inmiddels is opgelopen tot zo'n 39°C maakt het niet makkelijker.

Ondanks het feit dat we minimaal gekleed zijn, moeten we daarom allen tijdens de beklimming een hele flinke jas uitdoen. Onderweg zien we mensen languit in de zon liggen en kinderen met water spelen en vragen we ons af waar we in vredesnaam tijdens onze vakantie mee bezig zijn. Als we één voor één op de col aankwamen, zijn we stuk voor stuk 'gekookt' en zijn alle bidons tot op de laatste waterdruppel leeg. Helaas blijkt de kiosk met koude drankjes op de col een fata morgana te zijn, dus beginnen we maar snel met

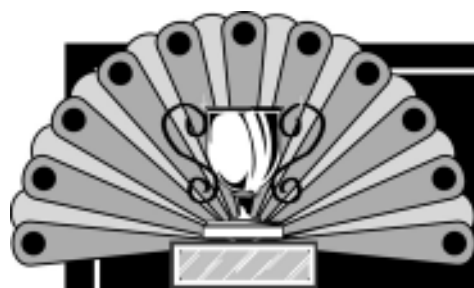
de afdaling.

Bij de westelijke afdaling van de Col de Marie-Blanche heb je nog net geen touwen en stijgieters nodig, maar het gemiddelde hellingspercentage van 13% met los grind en kuilen vergt op een racefiets toch enige behendigheid. Ruud slaagt erin om op het allersteilste stuk van de afdaling een klapband te krijgen, maar toch netjes via de grasberm zigzaggend tot stilstand te komen en zijn band in diagonale positie te plakken.

Na de afdaling bereiken we Escot, het zoveelste slaperige dorp. Ook daar is nog steeds geen kiosk, café, winkel of ploegleider te vinden. Gelukkig is er wel een drinkwaterput, die ons voor verdere uitdroging behoedt. De laatste 20 km van de etappe zijn op papier vlak. Toch passeren we onaangekondigd nog een drietal heuvels van de categorie "Amerongse Berg++". Rond 5 uur bereiken we de Camping Municipal in het uitgestorven dorp Arette en zit de 7e etappe er voor deze zes atleten weer op. Hoe zou Alberto Contador zich voelen als hij zou meedoen aan de Maliebaanloop?

*Werner Halter*





de hoogste kwaliteit  
tegen de laagste prijs

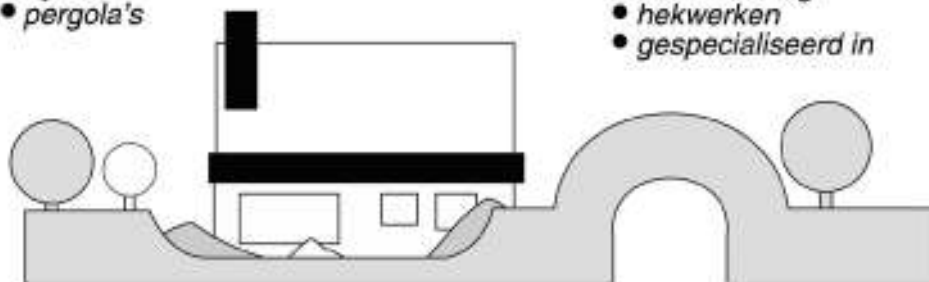
# NICO PAUW

## SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

## Hoveniersbedrijf C.J. Verwaal

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



Werkhoven

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

Tevens interieurbeplanting "Hydrocultuur"

## **Over burgemeester Aleid Wolfsen, trainer Hanz van de Pol en een blijde recreant**

Wat hebben burgemeester Aleid Wolfsen, Hanz van de Pol trainer op de woensdagavond en ik, een blijde recreant met elkaar gemeen? Klopt, we wonen alledrie in Utrecht. Heel goed, we behoren alledrie tot de senioren. Eenmaal, andermaal: het winnende antwoord is: we staan elke woensdagochtend om 07.00 uur voor het stadhuis te trappelen om te trainen in Lepelerburg. En we zijn bepaald niet de enigen! Sterker nog, een kakelebont gezelschap stapt elke week vroeg uit de veren om mee te doen. Hoe het zover heeft kunnen komen? Dat is een bijzonder verhaal.

### **Een inspirerende nieuwjaarstoespraak**

Het begon met de nieuwjaarstoespraak van de burgemeester op 2 januari. In de stadsschouwburg riep hij Utrecht op tot meer bewegen. Ik vraag me nog steeds af of hij ooit had kunnen bedenken dat hij zelf als eerste aan de beurt zou zijn. Want ik zie mezelf nog op rij vijf zitten. Met een vriendin was ik naar de bijeenkomst gegaan omdat ik alles leuk vind wat mijn nieuwe woonplaats betreft. Tijdens zijn hele speech dacht ik alleen maar 'Volgens mij beweeg je zelf niet'. En opeens kwam ik op het idee om hem samen met Hanz, mijn hardlooptrainer, een training aan te bieden voor de tien kilometer tijdens de Utrechtse Marathon. Toen ik Hanz belde zei hij direct ja. Ik ben dezelfde nacht nog in de pen geklommen en heb een klinkende brief naar Aleid geschreven waar hij wel op moest reageren. En dat deed hij! Hanz en ik stonden echt te stuteren toen we werden uitgenodigd.

### **Zwaan kleef aan**

Toevallig was de burgemeester al van plan om meer te gaan sporten. De marathon op 13 april was alleen wat krapdag waardoor we al snel op de Singelloop aanstaande zondag 27 september uit kwamen.

Het ging ons alleen niet uitsluitend om hem. Het idee was dat hij zijn netwerk zou uitnodigen en dat dat netwerk hun netwerk weer zou oproepen om zo heel Utrecht in beweging te krijgen. We wilden ook de publiciteit opzoeken om zoveel mogelijk mensen te bereiken. En dat is precies wat is gebeurd.

Hij heeft bijvoorbeeld de directeurs van Douwe Egberts, PriceWaterHouseCoopers en Corio meegevraagd en alle medewerkers van de gemeente via de mail opgeroepen. Het heeft in de nieuwsbrief van de Singelloop gestaan. Ik ben door de Esta geïnterviewd en heb mijn voorzitter van de Hogeschool opgetrommeld en via haar zijn weer collega's aangespoord. Daarna ben ik begonnen met iedereen uit te nodigen die ik tegen kwam. De fietsenhandelaar Co van Beek, die ook mee doet, stelde mij bijvoorbeeld voor

aan de burgemeestersvrouw. Zij haalde toevallig net haar fiets op toen ik de mijne bracht. Binnen een uur besloot ze haar man te verrassen door de volgende keer onverwacht mee te trainen. Sindsdien lopen ze samen. Romantisch, toch?

### **Een Singelloop met een staartje**

Terwijl we met de burgemeester in februari al zijn begonnen, sluiten zich nog steeds nieuwe mensen aan. Wat wil je? De stad is 's ochtends vroeg op zijn mooist en Hanz is de meest enthousiaste trainer die ik ken. Als je dan ook nog zo'n gevarieerd gezelschap bij elkaar hebt, kan het niet missen. Dan wil je nooit meer anders! Ik zie dit keer dan ook niet op de Singelloop zelf, maar eerder tegen de dagerna. Ik zal de trainingen beslist missen. Hoewel... we voeren al gesprekken over een mogelijk vervolg. Dus let op: deze Singelloop krijgt nog een verrassend staartje!

Meedoen? Dat kan. We vertrekken om stipt 07.00 uur vanaf de ingang van het stadhuis op de Korte Minrebroederstraat. Hanz zorgt ervoor dat je precies om 08.00 uur weer terug zodat je daarna helemaal fit aan de dag kunt beginnen. Wedden dat je daarna elke keer aansluit?

*Saskia van Laar*

## Rusten en weer Rennen in Benin

Juli 2009. Op Schiphol zie ik in een kiosk het nieuwe nummer van de Runners staan. Ik heb nog ruim de tijd voor mijn vliegtuig naar Afrika zal vertrekken, dus besluit ik mijn laatste momenten in Nederland nog even aan mijn grote hobby te besteden.

Ik sla de Runners open en stuit tot mijn verbazing op een grote foto van mijzelf. Van Vugt valt in grote letters op het startnummer te lezen; dat kan niet missen dus!

Het is een artikel over het NK 10.000m wat 2 weken daarvoor in Utrecht had plaats gevonden. Waar ik met mijn gebroken voet mijn titel heb geprolonged, zo valt te lezen. Ook dat kan ik inmiddels definitief bevestigen. Het gevolg is dat ik even niet meer mag lopen. En dat komt eigenlijk best goed uit nu ik op reis ga.

Immers, 200-tjes en 400-tjes op Schiphol zou best lastig zijn! Ook in Cotonou, de grote stad van Benin waar ik de volgende dag landt, komt het loopverbod best wel gelegen. Er is hier zoveel verkeer, dat alleen al het oversteken van een straat hier een zeer riskante onderneming is. Laat staan om je als renners te mengen in het verkeer...

De volgende dag in de bus naar het platteland, zie ik de oplossing: midden in de stad is een grote verkeersrotonde, en die wordt gewoon gebruikt als atletiekbaan. Onze donderdagdrukte op Maarschalkerweerd is er niks bij!

Enmaal gestationeerd in Boukombé, een klein dorpje in het noordwesten van Benin, begint het in mijn lijf langzamerhand net zo hevig te borrelen als de pannen kokende bouille (=maispap) die in deze contreien elke ochtend

gegeten wordt. Zodra het stevig drukken op het gebroken bot me geen scherpe pijn meer geeft, trek ik dan ook gewoon de stoute (hardloop)schoenen weer aan en probeer in alle vroegte eens voorzichtig een rondje...

Wegens succes geprolonged! Al snel loop ik bijna iedere ochtend voor zessen – met een sprong over de slagboom – het dorp uit. Nog voor de zon op is, zodat de temperatuur nog enigszins dragelijk is. In het donker wel extra alert om een misstap te voorkomen, om de geiten die over de weg kuieren te ontwijken en over enkele kippen heen springend, neem ik 1 voor 1 de heuvels en sta 40 minuten later voldaan weer thuis.

Hoewel het me om 6 uur 's ochtends al meer zweetdruppels kost dan enig kampioenschap in Nederland ooit gedaan heeft, geniet ik hier in Benin van ieder hardlooptmomentje met meer dan volle teugen.

Ik kan hier lekker mijn gang gaan. Zonder directe publicatie van mijn woorden en daden in lokale kranten of bladen, zonder fan-mail van geheime bewonderaars, of sms-jes van onbekenden die me ergens hebben gezien en me herkend hebben...

Met stomheid ben ik dan ook geslagen als het hele dorp me overdag aanspreekt op de ochtend dat ik een rustdag nam. Waarom ik die ochtend niet gelopen heb, wil iedereen ongegeneerd van mij weten. De Nederlandse sport-pers die altijd van mijn hele leven op de hoogte lijkt te zijn, is er niks bij! En ik maar denken dat iedereen zo 's ochtends vroeg nog ligt te slapen...



Saskia





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

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

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

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

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



# Ron Agterberg

DE  
**SCHARRELSLAGER**®

Nachtegalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

## De Rinjani, weer eens wat anders dan de Kanaalstraat

Fietsen in Indonesië is heerlijk, de fijnste fietservaring sinds de Filippijnen met Lars in 1994. We traptten van Oost-Flores westwaarts via Sumbawa, Lombok en Bali naar Java, en vooral Flores was favoriet, met verlaten en soms heftig actieve vulkanen, meerennende kinderen, blijde ontspannen mensen, groene onbedorven bossen, en vooral zonder auto's, en zonder stukken weg waar je harder kon dan 40 km/uur. Dat kwam dan weer door de eindeloze bochtigheid en steilte van de wegen.

Op het risico een onbeschaamde opschepper gevonden te worden, kan ik het toch niet laten even te citeren uit de reisgids: "A few superhuman cyclists with legs of steel manage to traverse the island of Flores. However, its topography rules out cycling for all but Tour-de-France trainees". Hilarisch, en nogal dom, als een recente herniapatient en een rondjesloper die al zes weken geen meter gefietst heeft, zonder enig probleem en met enorm veel genot Flores overpeddelen, en door alle hellingen (toegegeven, vaak lang, en boven 20% steil, gemeten met de inclinometer van dezelfde Lars) (meten is belangrijk) goed getraind raken voor het eigenlijke thema van dit verhaaltje: de bestorming van de Rinjani, een knaap van een vulkaan op het eiland Lombok.

Dit aan drie kanten door zee omgeven gevaarte is maar liefst 3726 m hoog, en op het moment van bestormen enigszins actief zodat het onzeker was of we door zouden mogen stormen naar de top. De hele vorige dag waren we

lastiggevallen door grapjassen die zeiden dat je perse een gids nodig had omdat de klim anders niet verantwoord was, een terugkerend probleem in Indonesië waar je grootste zorg het vinden van het juiste pad is, niet de moeilijkheidsgraad ervan.

Probleem van die gidsen is bovendien dat het meestal ketting-kretek (kruidnagelsigaret) rokende, iets te dikke lui zijn zonder enige kennis van de natuur die (ik overdrijf niet) een gemiddeld maandloon vragen voor een dagje meehobbelen op zo'n berg. Niks voor ons, dat moge duidelijk zijn. Een ander nadeel van vulkaanbestormingen in Indonesië is dat meestal om een uur of 10 's ochtends de wolken en mist komen binnenrollen, waardoor je honds-vroeg moet starten om nog een beetje lekkere uitzichten op de top te hebben.

Zo gezegd, zo gedaan, en om 3.24 stonden we, zonder gids natuurlijk, in een stikdonkere maanloze nacht gereed met onze hoofdlampen om rennend naar de top te gaan. Volgens een informatiebord stond er 8 uur voor de klim van het dorp op 1100 m naar de kraterrand op 2680 m, en nog eens 6 voor de top op 3726 m, dus we konden maar beter gaan rennen als we voor de mist de krater in wilden turen of de top wilden halen! Ik had de dag ervoor hardlopend de eerste 5 km van het pad omhoog verkend en geconstateerd dat het inderdaad de moeilijkheidsgraad van een bospad in Maarn had, maar dat het wel lekker gemeen eerst 8 km lang op en neer ging voordat de serieuze klim echt begon.



We jogden rustig onder de overdonderende zuidelijke sterrenhemel, waarbij het opviel dat ik, met iets te zware rugzak, niet vooruit te branden was en Meike een hele goede dag had. Kijk, dat moesten we nou precies hebben, want (beetje lullig misschien) dan is het lekker genivelleerd en kunnen we gezellig samen naar de top rennen. Om kwart voor zes werd het licht, overbodig om te zeggen dat de zonsopgang onvergetelijk mooi was, met zee en spannende vulkanische bergruggen aan alle kanten, en zacht gouden licht dat over de lavastrepen van onze kameraad Rinjani speelde. Bizar om al ruim 2 uur gelopen te hebben om 5.45, en minstens net zo bizar om al om 6.45 op de kraterrand aan te komen, net op tijd om een paar slaperige Fransen (die daar kampeerden met een stuk of wat gidsen en een veelvoud aan dragers) hun bed uit te zien rollen.



De vulkaan was inderdaad lekker bezig, het leek wel alsof er een atoombom in de krater was gegooid. Het grappige van de Rinjani is dat er een nieuwe vulkaan aan het ontstaan is middenin het kratermeer dat op zijn beurt in een knots van een krater (6 km doorsnee) ligt. We renden snel door richting top, en waren vanaf de kraterrand alweer zo'n 300 hoogtemeters gevorderd in de goede richting, toen we ineens dachten dat we een stel brulapen achter ons menselijke geluiden hoorden maken.

Sterker nog, het waren mensen, en ze riepen "COME BACK!" Daar hadden we eigenlijk geen zin in, maar goed, we daalden toch maar weer 200 m af, om te stuiten op een ranger en een soldaat, en ze waren niet blij, ondanks dat de soldaat een sprekende gelijkenis met Haile G vertoonde. Of we wel wisten dat de vulkaan te actief was? En of we wel wisten dat een gids verplicht was? Ik zei dat kamperen op de kraterrand me aanzienlijk gevaarlijker leek dan de top beklimmen (de activiteit was in de krater, niet op de top), en de heren zeiden dat ze het daar volmondig mee eens waren, maar dat de autoriteiten nou eenmaal besloten hadden dat de top niet mocht, en kamperen wel.

Dat van die gids wisten we gelukkig echt niet, en eigenlijk vonden ze het uiterst hilarisch dat we gewoon met zijn 2-en langs waren komen rennen. Een Bengbeng (lokale Twix) later lachte Haile alweer, en waren we de beste vrienden en werden we uitgenodigd om koffie/thee en noedels te komen consumeren bij hun tent, want ze waren al 4 dagen onverantwoord dicht bij de uitbarsting aan het kamperen om in de gaten te houden of er niemand de lef zou hebben om door zou lopen naar de relatief veilige top. Kunt u het nog volgen? Ik niet, en de ranger en militair, en hun drager, eigenlijk ook niet.

De wolken kwamen voorzichtig opzetten en Meike maakte de perfecte hardloophfoto van mij. Op de kraterrand, het

hele dal al precies regelmatig afgevuld met wolken, met op de achtergrond de top en een prachtig regelmatig patroon van lavastrepen van eerdere uitbarstingen. Ik beschrijf het zo goed aangezien een paar dagen later al ons geld en fototoestel werden gejat, waardoor jullie het moeten doen met een renfoto van een latere vulkaanbestorming op Java.

De afdaling was een groot feest. De soldaat begon, Haile waardig, als eerste over de steile vulkanische rolsteentjes te rennen op zijn legerkisten, al snel voorbij gedenderd door hun drager en mij, waarbij vooral de drager een ware sensatie bleek. Ter achtergrond: ik loop minstens 3-4 keer per week op kleine gemeen stenige Noorse paadjes, en kan sneller afdalen dan de meeste van mijn Noorse Tour-de-Mont-Blanc kameraden, en deed werkelijk mijn best om die drager af te schudden, aangezien die natuurlijk op teenslippers liep en een onhandige last van twee tonnen vastgebonden aan een bamboestok naar beneden liep te torsen. Onmogelijk hem af te schudden!

Wat een held, deze man, en wat een plezier om samen met hem de berg af te denderen, onder het luidkeels roepen van "tidak apa apa" (geen probleem) en "lari bagus" (rennen is goed). Ik zal de verbijsterde blikken van de hijgende klimmers die we tegenkwamen niet snel vergeten!

Conditie hadden de drager en de soldaat echter niet, om van de ranger nog maar te zwijgen. Meike liep het steile eerste deel van de afdaling met laatstgenoemde op, en kreeg het gevoel dat die dat wel erg gezellig vond, kortom tijd om de laatste 8 heuvelte-op-heuvelte-af kilometers eens even flink door de sjezen, en om 11 uur waren we weer geknipt en geschoren bij ons hotel. De dag kon beginnen!

Gerard

## Achter de cijfers met... Iris Kamp

Na jarenlang met verschillende functies in het bestuur te hebben gezeten, is Iris sinds kort uit het bestuur gestapt. Wel blijft zij nog financieel administrateur tot het voorjaar 2010. Ik sprak met haar over haar ervaringen tijdens het afgelopen decennium.

### *Hoe en wanneer ben je bij Phoenix terechtgekomen?*

In 1997 stapte ik over van ATOS (Amsterdam) naar Phoenix toen ik in Utrecht ging wonen. Ik sprak op de baan in Overvecht wat mensen aan en vroeg waar de sprintgroep was. De sprintgroep?! Een vrouw voor in de sprintgroep?! Dat was toen nog bijzonder. En zo kwam ik als een van de eerste vrouwen in de sprintgroep onder leiding van Alfred Verhoef.

### *Doe je al lang aan atletiek?*

Ik ben tijdens mijn studie begonnen bij GVAV Rapiditas in Groningen in 1993. Al snel richtte ik me op de korte sprint en 100 meter horden. Dat heb ik eigenlijk altijd gedaan. In 2003 kreeg ik wat spierblessures en was er een tekort aan werpers voor de competitie, waarop ik ben gaan werpen (met name kogelslingeren) op de dinsdagavond bij Carel vd Werf. Het is leuk om te doen voor een bepaalde periode, maar de sprint blijft wel het leukst. Na deze zwangerschap wil ik weer op de sprint terugkomen.

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

De sfeer! De gezelligheid bij trainingen en wedstrijden. Ik ben altijd erg op wedstrijden gericht geweest en probeer andere atleten te motiveren om naar wedstrijden te gaan.

### *Naast de wedstrijden nam je ook vrijwilligerswerk op je. Wat heb je inmiddels allemaal gedaan binnen Phoenix?*

Toen ik lid werd in 1997 ben ik na een paar maanden al in de WOC gegaan. In 2001 werd ik algemeen bestuurslid en vervolgens in 2004 penningmeester. Dat jaar ben ik gestopt met de WOC, maar dat heb ik in 2006 weer opgepakt, omdat bijna de hele WOC was leeggelopen. Daarnaast heb ik mee geholpen aan de organisatie van het NK baan in 2004 en NK junioren in 2007. De laatste paar jaar ben ik afwisselend wedstrijdsecretaris (thuis) geweest, scheidsrechter, wedstrijdleider, docent en examinerator bij de Atletiekunie, afstandsmeter (bij de werpnummers). Op dit moment ben ik financieel administrateur tot het voorjaar 2010 en help ik waar nodig mee bij wedstrijden en activiteiten zoals de sprint challenge.

### *Wat vind je zo leuk aan dit werk?*

Ik haal er veel voldoening uit om een wedstrijd perfect te laten verlopen. Daarbij vind ik het vooral leuk om me bezig te houden met cijfers, dus werk ik graag met de verwerking



van lijsten en uitslagen. Dit heb ik ook een keer voor de jeugdcompetitie gedaan. Er was op dat moment niemand die de uitslagen (regionaal) kon verwerken, wat betekende dat de kinderen pas na de schoolvakantie zouden weten of ze in de finale zaten. Dat vond ik eigenlijk niet kunnen, dus heb ik aangeboden de uitslagen te verwerken. Helaas is tijd bij het vrijwilligerswerk de beperkende factor.

### *Wat is je mooiste (sportieve en organisatorische) herinnering?*

Als atleet: de deelname aan het NK outdoor in Tilburg in 2001. We gingen toen met een groepje van 6 atleten en ik mocht meedoen aan de 100 en 200 meter. Ik weet nog dat er echt een sfeer van saamhorigheid heerste. Als vrijwilliger vond ik de organisatie van het NK senioren in 2004 geweldig; dat we zonder ervaring zoiets moois hebben neergezet. In de aanloop naar het NK was ik nog druk bezig met drie examens, ik weet niet hoe ik dat toen allemaal voor elkaar heb gekregen! Daarnaast vind ik de clubkampen erg leuk, vooral om te zien hoe fanatiek mensen kunnen zijn.

Phoenix is gewoon 'mijn' club en ik zal altijd op de een of andere manier betrokken blijven!

Iris, bedankt voor dit interview!

Lisa Kruisheer



## Flat Eric op jacht naar.....



Na heel wat jaren was er eindelijk weer een WK Atletiek op een goed bereisbare afstand en na een oproep op het forum stond het reisgezelschap van 3 doorgewinterde Phoenix-leden op 17 augustus klaar op Utrecht-Centraal. ??? Ja, want de identiteit van nr. 4 werd nog even geheimgehouden door Bas, Rob en Bart. Het doel was duidelijk, zoveel mogelijk atleten en atletes op de foto krijgen met deze snel rijzende ster.

Door omstandigheden was een kaartje 1e klas het goedkoopst en toen bleek dat verderop in de coupé ook nog Bram Som en Martijn Nuijens zaten, raakte Flat Eric zijn dekmantel kwijt en begon zijn magische

krachten al te verspreiden in de coupe. En daar profiteerden beide atleten duidelijk van door als enige leden van de ploeg de kwalificatie (en halve finale) te overleven en een finaleplaats te behalen. Na een dag Berlijn bezoeken en 's avonds eten op het straat terras (met ook zeer levendige straat-handel) terug naar het hotel, ontbijten met een stevige kom muesli en daar moet je je tijd voor nemen. 19 augustus, tijd voor het stadionbezoek met bv. de meerkamp (ook hier 3 Nederlanders in actie), de kwalificatie voor het hoogspringen maar vooral ook als hoogste doel Eric en Usain Bolt op 1 foto te krijgen. Het filmpje op [www.atletiek.nl](http://www.atletiek.nl) was een beloning voor een omkleedactie van Bas.



20 augustus, de slotdag van de meerkamp en voor ons een plek vlakbij de 200m-start: 's ochtends in de volle zon, maar 's avonds wel perfect uitzicht op de 200m start. Je moet er wat voor over hebben... Tussendoor picknicken in een park (Maaike Groendijk was er ook bij) en dan terug voor de avondsessie. Een onervaren steward wilde Eric nog weigeren, maar werd door de ervaren collega's teruggefloten, hij was toch al dagenlang probleemloos binnengekomen en kreeg voldoende aandacht van de locals. De donderdagavond was het hoogtepunt van de reis, de spannende hoogspringfinale en natuurlijk de finale van de 200m waren onvergetelijk.

*Bart Broex*

## STERMILES 18 SEPTEMBER 2009

Wat een keus weer, de zomer werd goed gebruikt om te trainen en te presteren. En dat het zo lastig is, daar worden we blij van. Lees snel verder!

### 10 miles

Hier was geen discussie over, een echte no-brainer dus. Later dan gebruikelijk werd om de nationale titels gestreden in het Olympisch Stadion, **Dennis Weijers** was erbij en in een goed deelnemersveld liep hij een verstandige en erg sterke 5000 m. 6e in een prachtig nieuw PR van 14.24.21 en de volle mep in deze rubriek zijn het resultaat.

### 9 miles

Deze man is niet te stoppen! Hij kan Dennis dan nog wel niet bijhouden, maar ooit iemand zoveel pr's zien lopen in een paar jaar tijd? **Simon van den Enden** timmert aan de weg en de afgelopen maand gebeurde dat weer wat nadrukkelijker met een 3000m in 9.25.12 en een 5000m in 16.42.02. Uiteraard waren dat pr's. En ook die 400 meters waren lang niet slecht, Simon! Het zou zomaar eens kunnen zijn dat dit nog niet je laatste stermiles waren, ga vooral zo door!

### 8 miles

Wat een heerlijk weekend heeft deze man gehad in Delft, het is ook zeker dat hij zichzelf 8 miles zou geven (Phoentje okt 2003) want zo goed is hij wel en hij wordt er als H35+ 2e mee bij het WK 20kamp. Ja, een 20kamp! Wie loopt er nou 24710 m in 1.37.54,97, hinkverpolstaphoogspringt 23,64m en slingerstootwerpt bij elkaar 17,32kg weg naar 103,86m? Natuurlijk gaat het dan om Lars Janssen, die daarmee ook een NR vestigt en op een stel afzonderlijke onderdelen (en op de 10kamp) CR's vestigt en zelfs een PR op het kogelslingeren. Daar mag je trots op zijn!

### 7 miles

**Werner Andrea** ging naar Finland om er hard te lopen en dat deed hij. Op het WK-Masters in Lahti liep hij een keurig aflopende reeks op de 200m (22.64 – 22.59 – 22.34), zij het 1 keer met net teveel rugwind maar wel goed voor een 5e plek en hoe dan ook erg sterk. Voor meer wedstrijdverhalen (hij was er ook voor de 400m) moet je bij hem zelf zijn.

### 6 miles

In een paar weken tijd wordt **Marijke Dijkstra 25**, studeert af in haar tweede studie en wordt genomineerd voor een prestigieuze studentenprijs. Niet mis, maar daarvoor krijg je natuurlijk geen stermiles! Wel als je het weekend daarop je eerste halve marathon loopt en dat meteen in een toptijd van 1.29.28 doet. Petje af voor deze ambitieuze dame!

### 5 miles

De laatste Trackmeeting van het seizoen, naar het schijnt nogal nat en onstuimig verlopen maar dat schrikt **Sander van Alphen** niet af om af te sluiten met een prachtige tijd op de 5000 m: 17.03.68! En dan ook nog eens een prachtige tijd bij een eerdere Trackmeeting, 4.49.80 op de Engelse mijl is maar 5 tellen boven het CR van Paul Gerlach.

### 4 miles

3 prachtige pr's op uiteenlopende afstanden, dat is wat **Marcel Kwakkel** deze zomer liet klokken. 800 m in 2.07.96, 1500m in 4.20.63 en 5000m in 16.47.56. Het gebeurde allemaal in Utrecht, Wageningen en Heiloo op 1 van de vele prachtige zomeravonden van dit jaar!

### 3 miles

**Ad Buijs** en **Bernard te Boekhorst** schelen dan wel 20 jaar in leeftijd maar hebben absoluut gemeen dat ze als geen ander weten hoe ze prijzen moeten pakken op internationale evenementen voor masters. Bernard pakt in Finland op de valreep brons op de 10.000m (32.07.95) en Ad grijpt zelfs het goud op de 5000m van de Senior games in de categorie 55+ (17.58.82). Eerlijk delen!

### 2 miles

Na een matige start van 2009 door blessures begint **Michiël Mooibroek** weer in vorm te komen. Na enkele zeer aardige 1500 meters weet hij vervolgens zijn pr's op de langere afstanden zelfs (nipt) de verbeteren: een 10 km in 33.42 en een halve marathon in 1.14.05. We zijn benieuwd naar het vervolg Michiel!

### 1 mile

**Mieke Baldé** en **Lorraine Ravenstein** verdelen dit laatste punt, beiden gebruikten de nazomer voor nog wat sterke prestaties. Mieke loopt haar masters-pr aan flarden op de 400 m (nu 1.07.31) en voor Lorraine was het seizoen nog





niet afgelopen na een reeks mooie prestaties op de baan. In Breda snelt zij naar 2.25.99 op de 800 meter aldaar. Die is in de pocket en dus toch nog een mooi baanseizoen na die zeer lange blessureperiode.

En natuurlijk zijn er heel wat mensen net niet gekozen, de prestaties zijn wel een eervolle vermelding waard. Om te beginnen beide masters-ploegen die 2e zijn geworden bij de competitiefinale in Vught (PH was onverslaanbaar), Jaap Vink komt na vele jaren onder de "10" op de 3000m (9.51.32), Jeroen Rodenburg loopt een prima 400m en op het NK waren Maud van Alphen en Suzanna Landman erg goed bezig. Suzanna liep een paar weken later ook nog eens solo naar een nieuw pr op de 1500m (4.48.10)

Stermiles 2009	Oud	Nieuw	Stand
Dennis Weijers	26	10	36
Dorien van der Schot	30		30
Lia Wijnberger	22		22
Saskia van Vugt	20		20
Marnix Hebly	16		16
Suzanna Landman	16		16
Simon van den Enden	7	9	16
Maud van Alphen	15		15
Sander van Alphen	8	5	13

Werner Andrea	4	7	11
Bernard te Boekhorst	8	1,5	9,5
Ayla Snoeys	9		9
Lars Janssen		8	8
Ad Buijs	6	1,5	7,5
Iris Kamp	7		7
Jannet Vermeulen	7		7
Gilbert Wijntjens	7		7
Marcel Kwakkel	3	4	7
Dennis van Doorn	6		6
Marjolein Frietman	6		6
Marijke Dijkstra		6	6
Liesbeth van Leeuwen	5		5
Chantal van der Krogt	4		4
Gerard Cornelissen	4		4
Annemieke Dunnink	3		3
Daniël Godefrooij	2		2
Monique van Schip	2		2
Michiel Mooibroek		2	2
Lorraine Ravenstein	1	0,5	1,5
Léon Graumans	1		1
Pascale Schure	0,5		0,5
Peter Jellema	0,5		0,5
Mieke Baldé		0,5	0,5



**Loodgieters-  
Verwarmings en  
Dakdekkersbedrijf**

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

# UITSLAGEN!

## 4-7-2009 ZAP Amersfoort

dscn			
discus_1	Ayla Snoeys	26.91	p
speer_600	Ayla Snoeys	35.91	

hsen			
60m	Daniël Godefrooij	7.4	
60m	Jeroen Witteveen	7.5	
60m	Jeroen Witteveen	7.7	
80m	Daniël Godefrooij	9.2	
80m	Jeroen Witteveen	9.4	
100m	Daniël Godefrooij	11.6	
100m	Jeroen Witteveen	11.7	
100m	Bas Jubels	11.7	
200m	Bas Jubels	23.6	
400m	Bas Jubels	52.5	
400m	Marcel Kwakkel	57.5	p
1500m	Marcel Kwakkel	4.40.8	p
discus_2	Marnix Hebly	23.98	p
discus_2	Daniël Godefrooij	22.27	p
speer_800	Marnix Hebly	41.28	p
speer_800	Bas Jubels	35.92	

## 5-7-2009 Instuif Amsterdam-OS

hsen			
5000m	Simon van den Enden	17.08.60	p
5000m	Steven Verwaard	18.05.24	

## 5-7-2009 Jeugdwedstrijd Utrecht-M.

jb			
100m	Lars van Dee	11.91	
200m	Lars van Dee	24.95	p

## 5-7-2009 Meerkamp Zaandam

dscn			
200m	Maaïke Groendijk	28.33	
200m	Mirthe Muilwijk	30.84	
800m	Maaïke Groendijk	2.31.43	
800m	Mirthe Muilwijk	2.50.65	
100mhrd_84	Mirthe Muilwijk	19.76	
100mhrd_84	Maaïke Groendijk	19.89	
ver	Maaïke Groendijk	4.67	
ver	Mirthe Muilwijk	4.26	
hoog	Mirthe Muilwijk	1.45	p
hoog	Maaïke Groendijk	1.45	p
kogel_4	Mirthe Muilwijk	7.86	
kogel_4	Maaïke Groendijk	7.52	
speer_600	Mirthe Muilwijk	28.10	p
speer_600	Maaïke Groendijk	26.95	p
zevenkamp	Maaïke Groendijk	3416	
zevenkamp	Mirthe Muilwijk	2970	p

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



## 8-7-2009 Instuif Leiden

h55			
5000m	Ad Buijs	17.50.56	
hsen			
100m	Bas Jubels	11.76	2,3
200m	Bas Jubels	23.48	2,2

## 10-7-2009 Track Meeting (4) Utrecht-O.

d40			
1em	Lia Wijnberger	5.38.45	p
dscn			
150m	Maaïke Groendijk	20.31	2,8
300m	Gerrieke Grootmarsink	49.13	p
1000m	Lorraine Ravenstein	3.09.08	p
200mhrd	Elsa Berends	40.43	2,1

h35			
150m	Werner Andrea	16.51	1,2
4000m	Dennis van Doorn	13.30.00	

h40			
1em	Frank Staal	4.58.48	
h45			
1em	Chris Daanen	4.53.10	
h55			
1em	Wim van Teutem	5.37.19	

hsen			
150m	Jeroen Witteveen	17.90	p
300m	Rogier Overkamp	40.10	p
300m	Jeroen Witteveen	40.75	p
1000m	Marcel Kwakkel	2.45.17	p
1000m	Sieger de Blok	3.04.14	p
1em	Simon van den Enden	4.40.82	p
1em	Steven Verwaard	5.02.67	p
4000m	Jaap Vink	13.50.04	
ver	Rogier Overkamp	5.49	

ja			
150m	Rafael van der Steen	17.78	p
1em	Sander van Alphen	4.49.80	p
1em	Thierry van Benten	4.55.07	p
1em	Joerie Gennisse	5.17.27	p
1em	Rafael van der Steen	6.46.85	p

11-7-2009 Alphense Stratenloop Alphen (NB)  
 h40  
 10km 15 Edwin Marquart 38.39

17-7-2009 Pallas Track Meeting (2) Wageningen  
 h35  
 1500m Dennis van Doorn 4.30.39  
 hsen  
 1500m Michiel Mooibroek 4.13.66  
 1500m Marcel Kwakkel 4.20.63 p  
 1500m Ramon van Dijk 4.38.88 p  
 1500m Sieger de Blok 4.49.50 p

18-7-2009 KBC Nacht Heusden (B.)  
 dsen  
 1500m Maud van Alphen 4.39.16

26-7-2009 Flanders Cup Merksem  
 dsen  
 800m Suzanna Landman 2.13.32

26-7-2009 Loopinstuif Amstelveen  
 ja  
 800m Sander van Alphen 2.07.95  
 800m Thierry van Bente 2.16.93 p

30-7-2009 Decathlon Polderloop De Kwakel  
 d45  
 10km 4 Marijke Kroon 46.40  
 dsen  
 10km 3 Marijke Dijkstra 41.41  
 10km 7 Marjolein Secrève 44.55  
 10km 15 Gwenn Logister 49.45  
 h45  
 10km 20 Paul Kommeren 41.24  
 hsen  
 10km 21 Werner Halter 40.32  
 10km 23 Willem Michiels 40.49

31-7-2009 Instuif Heiloo  
 h35  
 200m Lars Janssen 24.94 1,1  
 h55  
 3000m Ad Buijs 10.09.18  
 hsen  
 1000m Simon van den Enden 2.38.13 p  
 3000m Michiel Mooibroek 9.10.48  
 3000m Maarten van Ommen 9.27.18  
 3000m Marcel Kwakkel 9.32.58 p  
 3000m Jaap Vink 9.52.13 p

3000m Ramon van Dijk 10.02.61 p  
 3000m Kasper Kerver 10.36.41 p

30-7-2009 WK Masters Lahti (Fin.)  
 h35  
 5000m 5 Bernard te Boekhorst 15.39.69

2-8-2009 WK Masters Lahti (Fin.)  
 h35  
 200m Werner Andrea 22.64 1,6

3-8-2009 WK Masters Lahti (Fin.)  
 h35  
 200m hf Werner Andrea 22.59 0,1  
 200m f4 Werner Andrea 22.34 2,2  
 10.000m 3 Bernard te Boekhorst 32.07.95

Mooie prestaties van onze knarste knarren op het wereldpodium.

1-8-2009 NK Baan (dag 1) Amsterdam-OS  
 dsen  
 800m Suzanna Landman 2.13.78 serie  
 pols Annemieke Dunnink 3.01

2-8-2009 NK Baan (dag 2) Amsterdam-OS  
 dsen  
 800m 7 Suzanna Landman 2.14.12 fin.  
 1500m 7 Maud van Alphen 4.43.55 fin.

hsen  
 5000m 6 Dennis Weijers 14.24.21 p  
 En ook op het landelijke titeltoernooi was Phoenix erbij. Marnix helaas niet wegens de gevolgen van een tekenbeet.

7-8-2009 Track Meeting (5) Utrecht-0.  
 d35  
 400m Mieke Baldé 68.57

dsen  
 400m Suzanna Landman 59.52  
 h35  
 400m Lars Janssen 53.74  
 1500m Dennis van Doorn 4.38.46  
 3000m Lars Janssen 10.49.93  
 h45  
 400m Jaap van der Meer 65.49  
 3000m Chris Daanen 9.47.89  
 h55  
 1500m Wim van Teutem 5.23.62  
 3000m Ad Buijs 10.09.83

## UITSLAGEN!

hsen				22-8-2009	Singelloop		Hollandscheveld
100m	Werner Andrea	11.59	2,1	h35			
100m	Jeroen Witteveen	11.81	p	10km	3	Bernard te Boekhorst	32.14
400m	Bas Jubels	52.24		24-8-2009	Instuif		Leiden
400m	Maarten Hanssen	62.27		d35			
800m	Jesse Kayser	1.59.63		400m		Mieke Baldé	67.31
800m	Marcel Kwakkel	2.07.96	p	hsen			
800m	Jeroen Moorman	2.09.12	p	400m		Simon van den Enden	56.78 p
800m	Ramon van Dijk	2.11.52	p	ja			
1500m	Michiel Mooibroek	4.14.74		1000m		Sander van Alphen	2.47.00 p
3000m	Simon van den Enden	9.25.12	p				
3000m	Jaap Vink	9.51.32	p	25-8-2009	Ronde van Abcoude		Abcoude
3000m	Werner Halter	10.45.17		d45			
ver	Gilbert Wijntjens	6.27		10km	6	Marijke Kroon	47.10
8-8-2009	Runnersworldloop		Apeldoorn	28-8-2009	Goudse Kaas en		Gouda
hsen				h55			
10km	10 Kasper Kerver	38.05		3000m		Ad Buijs	10.22.09
12-8-2009	Vakantieloop		Biest-Houtakker	29-8-2009	Track Meeting Breda		Breda
h35				d5en			
10km	2 Bernard te Boekhorst	32.37		800m		Lorraine Ravenstein	2.25.99 p
14-8-2009	Instuif		Heiloo	h35			
d5en				3000m		Bernard te Boekhorst	8.50.40
100m	Gerrieke Grootmarsink	15.39	-0,8	29-8-2009	Deltion Baancircuit finale		Z wolle
800m	Suzanna Landman	2.13.93		h35			
800m	Gerrieke Grootmarsink	2.43.39		100m		Werner Andrea	11.26 1,9
h35				Zijn snelste tijd van het seizoen.			
100m	Lars Janssen	12.20	-0,7	200m		Werner Andrea	22.55 3,4
800m	Lars Janssen	2.08.04		hsen			
5000m	Dennis van Doorn	17.28.51		3000mst_91		Simon van den Enden	10.52.55 p
5000m	Lars Janssen	19.30.62		30-8-2009	Keistadmeerkampen		Amersfoort
h55				d5en			
5000m	Ad Buijs	17.40.01		200m		Mirthe Muilwijk	31.24
hsen				800m		Mirthe Muilwijk	2.49.37 p
100m	Bas Jubels	11.97	0,4	100mhrd_84		Mirthe Muilwijk	18.95 2,1
100m	Jeroen Witteveen	12.16	-0,2	ver		Mirthe Muilwijk	4.22
200m	Bas Jubels	23.81	0,3	hoog		Mirthe Muilwijk	1.32
200m	Jeroen Witteveen	24.55	-0,2	kogel_4		Mirthe Muilwijk	7.71
3000m	Ramon van Dijk	17.33.31	p	speer_600		Mirthe Muilwijk	27.51
5000m	Michiel Mooibroek	16.13.48		zevenkamp		Mirthe Muilwijk	2863
5000m	Marcel Kwakkel	16.47.56		30-8-2009	Sparta Games		Den Haag
5000m	Jaap Vink	17.18.72		h35			
18-8-2009	Amsterdam Open		Amsterdam-OS	100m		Lars Janssen	12.52 -0,9
d5en				800m		Lars Janssen	2.10.05
1500m	Suzanna Landman	4.48.10	p	ver		Lars Janssen	6.02 0,8

<u>30-8-2009</u>	<u>Meerkamp</u>		<u>Krommenie</u>	pols		Annemieke Dunnink	3.00	
jb				h35				
100m	Daniel Derksen	14.6	p	1500m		Lars Janssen	4.39.73	
1500m	Daniel Derksen	6.34.4	p	1500m		Dennis van Doorn	4.45.57	
110mhrd_91	Daniel Derksen	23.2	p	5000m		Dennis van Doorn	18.25.19	
ver	Daniel Derksen	4.04	2,5	ver		Lars Janssen	5.97	3,0
hoog	Daniel Derksen	1.35	p	kogelsl_7		Lars Janssen	25.10	
pols	Daniel Derksen	0.00		h45				
kogel_6	Daniel Derksen	7.46	p	1500m		Chris Daanen	4.51.10	
discus_1,5	Daniel Derksen	17.98	p	hsen				
speer_700	Daniel Derksen	21.20	p	100m		Arnout Smit	12.47	0,9
negenkamp	Daniel Derksen	1715	p	200m		Bas Jubels	24.76	
mb				800m		Bas Jubels	2.10.64	
200m	Roos Post	31.9	p	800m		Martin van den Berg	2.12.34	p
800m	Roos Post	3.10.1	p	5000m		Simon van den Enden	16.42.02	p
100mhrd_76	Roos Post	21.0	3,5	Zijn laatste wedstrijd als senior. 34 jaar en 364 dagen... En dan een pr lopen.				
ver	Roos Post	3.86		hoog		Mark Leeman	1.55	
hoog	Roos Post	1.15	p	ja				
kogel_3	Roos Post	7.39		5000m		Sander van Alphen	17.03.68	p
speer_600	Roos Post	17.31	p					
zevenkamp	Roos Post	1968	p					
				<u>5-9-2009</u>	<u>NK 10km Weg/Tilburg Ten Miles</u>			<u>Tilburg</u>
<u>2-9-2009</u>	<u>Sevenaerun</u>		<u>Zevenaar</u>	h55				
hsen				10km	6	Ad Buijs	37.14	
5km	1	Dennis Weijers	14.53	hsen				
				10km	15	Dennis Weijers	30.21	
<u>4-9-2009</u>	<u>Track Meeting (6)</u>		<u>Utrecht-0.</u>	10km	48	Michiel Mooibroek	33.36	
d35				10km	56	Maarten van Ommen	34.13	
200m	Mieke Baldé	31.89		10km	64	Marcel Kwakkel	35.58	
dsen				10km		Feico Boersma	42.34	
800m	Mirthe Mulwijk	2.47.31	p					
pols	Mara Verduin	2.40						

### HERBALIFE, DE WINNENDE SPORTVOEDING!

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

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

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

**BE WHAT YOU WANT TO BE**  
onafhankelijk Herbalife distributeur

Lees de ervaring van Simon van den Enden op [www.gezondheidensport.nl](http://www.gezondheidensport.nl). Meer informatie? Stuur een e-mail [info@gezondheidensport.nl](mailto:info@gezondheidensport.nl) of bel Patricia de Bruin 030 2 619189.



# OVERZICHT TRAINERS EN ACCOMODATIES

## Sprint

Jeroen Sengers 06-13815968 <j\_tc\_s@hotmail.com>

## Technisch

Andre Verwei 030-2721434 (basisgroep do) <andreverwei@wishmail.net>  
Fredo Schotanus 06-30093068 (basisgroep do) <fshotanus@hotmail.com>  
Henk vd Lans 06-41884626 (horden) <spaarzorg@spaarzorg.nl>  
Egbert vd Bol 030-2936842 (ver/hss/hoog) <egbert.van.den.bol@zonnet.nl>  
Bram Kreykamp 06-23115343 (polshoog) <polshooginfo@avphoenix.nl>  
Miriam Hentzen 06-24427142 (werpen) <miriamhentzen@hotmail.com>  
Kees Betlem 030-6771798 (werpen) <werpinfo@avphoenix.nl>  
Nader Shirazeh 06-20991676 (krachttraining) <naderlee2003@yahoo.com>  
Daniel Godefrooij 06-24773639 (krachttraining) <daniel\_god@hotmail.com>

## Midden- & Lange Afstand

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

## Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

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

## Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Aziz Boucharb	030-2656538 (pup C ma)	Rebecca van Balen	06-42720303 (jun D1 do)
Ernst Teule	06-41813225 (pup C ma)	Miriam Hentzen	06-24427142 (jun D2 ma en do)
Christijn Hesselink	0346-564859 (pup BC do)	Carola Puschel	030-0000000 (jun D2 ma)
Gerrieke Grootemarsink	030-2421638 (pup BC do)	Christijn Hesselink	0346-564859 (jun C ma)
Rafael vd Steen	030-2310485 (pup BC do)	Bas Jubels	06-14631616 (jun C ma)
Thierry van Bente	030-2628016 (pup B ma)	Lisa Meurs	06-30645741 (jun C ma, jun D2 do)
Chaya Friedhoff	030-2515510 (pup A1 ma en do)	Gilbert Wijntjens	06-23924380 (jun C do)
Rebecca van Balen	06-42720303 (pup A1 ma)	Werner Andrea	06-10124778 (jun C do)
Mirthe Muilwijk	06-23384361 (pup A1 do)	Aziz Boucharb	030-2656538 (jun B ma en do)
José van Dam	030-2931149 (pup A2 ma en do)	Maaik Groendijk	06-38481590 (invaltrainer)
Juliet de Barbanson	030-6912212 (pup A2 ma)	Astrid Eijkelenboom	06-16502760 (invaltrainer)
Marijke Dijkstra	06-38223859 (pup A2 do)	Jannet Vermeulen	030-6665200 (invaltrainer)
Marloes Pleijte	06-48921480 (pup A2 do)	Marijn Dideren	06-42803060 (invaltrainer)
Elsa Martens	06-46260640 (jun D1 ma)	Paul van Schaik	030-2445238 (invaltrainer)

## Jeugd Differentiatie

Aziz Boucharb	030-2656538 (sprint woensdag)	<boucharb@msn.com>
Danielle Verkade	030-6661936 (werpen woensdag)	<danielle-martin@hetnet.nl>
Gilbert Wijntjens	06-23924380 (polsstok donderdag)	<gilbertwijntjens@hotmail.com>
Ariane Vermeulen	030-6665200 (bostraining zaterdag)	<arianevermeulen@yahoo.com>
Henk vd Lans	06-41884626 (horden vrijdag)	<spaarzorg@spaarzorg.nl>

## ACCOMMODATIES

Atletiekbaan Overvecht, Franciscusdreef 4, Utrecht, tel. kantine 030-2862972

Atletiekbaan Maarschalkerweerd, Mytylweg 17, Utrecht, tel. beheerder 030-2862976, tel. SVDU 030-2512261

# ZOMERTRAININGEN

van 1 april tot en met 31 oktober 2009

## SPRINT / TECHNISCH

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Overvecht	19:15-21:00	Jeroen Sengers
	basisgroep	Overvecht	19:30-21:00	Marco Antonietti/Paul van Schaik/Bert van Eijk
	ver/hss/hoog polshoog	Maarschalkerweerd Maarschalkerweerd	19:00-21:00 19:00-21:00	Egbert van den Bol Bram Kreykamp
Dinsdag	krachttraining 400/800	Overvecht Panbos Zeist	18:30-21:00 19:00-21:00*	Nader Shirazeh Joost Borm
	Woensdag	horden werpen	Maarschalkerweerd Maarschalkerweerd	19:00-21:00 19:30-21:00
Donderdag	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Jeroen Sengers
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Andre Verwei/Fredo Schotanus
Vrijdag	krachttraining zelfstandig	Overvecht	18:00-19:30	Zelfstandig
	krachttraining	Overvecht	20:00-21:30	Daniël Godefrooij
	horden	Overvecht	19:00-21:00	Henk vd Lans
	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp

\*Verzamelen om 18:45 uur bij de Museumlaan tegenover het Hooghe Huis

## MIDDEN - & LANGE AFSTAND

Maandag	looptraining	Overvecht	19:00-21:00	selectiegroep - Herman Lenferink basisgroep - Joost Borm
Dinsdag	bostraining	Panbos Zeist	19:00-21:00*	Joost Borm/Ruud van Suijdam
Donderdag	looptraining**	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	selectiegroep - Herman Lenferink basisgroep - Ruud van Suijdam, Martijn Estor

\* Verzamelen om 18:45 uur bij de Museumlaan tegenover het Hooghe Huis

\*\* Zorg dat je er om 18:45 uur bent zodat je een kwartier kunt inlopen

## RECREATIEF

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

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

## JEUGD

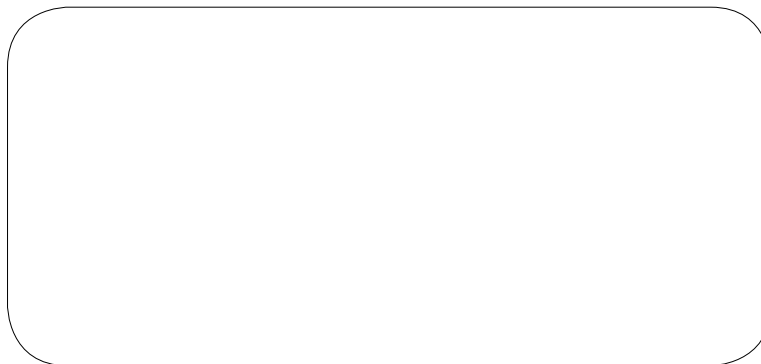
Maandag	baan (pup C/mini)	Overvecht	17:45-18:45	Aziz Boucharb, Ernst Teule	
	baan (pup B)	Overvecht	17:45-18:45	Thierry van Benten, vacature	
	baan (pup A 1e jaars)	Overvecht	17:45-18:45	Chaya Friedhoff, Rebecca van Balen	
	baan (pup A 2e jaars)	Overvecht	17:45-18:45	Jose van Dam, Juliet de Barbanson	
	baan (jun D 1e jaars)	Overvecht	17:30-19:00	Elsa Martens, vacature	
	baan (jun D 2e jaars)	Overvecht	17:30-19:00	Miriam Hentzen, Carola Puschel	
	baan (jun C)	Overvecht	17:30-19:00	Christijn Hesselink, Bas Jubels, Lisa Meurs	
	baan (jun B)	Overvecht	19:00-20:30	Aziz Boucharb	
	Woensdag	diff. polsstok jun B/C/D	Maarschalkerweerd	18:00-20:00	Gilbert Wijntjens
		diff. sprint jun B/C/D	Maarschalkerweerd	18:30-20:15	Aziz Boucharb
diff. werpen jun B/C/D		Maarschalkerweerd	18:30-20:15	Danielle Verkade, Miriam Hentzen	
Donderdag	baan (pup BC/mini)	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Gerrieke Grootemarsink, vacature	
	baan (pup BC/mini)	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Christijn Hesselink, Rafael vd Steen	
	baan (pup A 1e jaars)	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Chaya Friedhoff, Mirthe Muilwijk	
	baan (pup A 2e jaars)	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Jose van Dam, Marloes Pleijte, Marijke Dijkstra	
	baan (jun D 1e jaars)	Maarschalkerweerd	17:45-19:00	Rebecca van Balen, Roos Post	
	baan (jun D 2e jaars)	Maarschalkerweerd	17:45-19:00	Miriam Hentzen, Lisa Meurs	
	baan (jun C)	Maarschalkerweerd	17:45-19:00	Gilbert Wijntjens, Werner Andrea	
	baan (jun B)	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Aziz Boucharb	
	Vrijdag	diff. horden jun B/C/D	Overvecht	17:30-19:00	Henk vd Lans
Zaterdag	bostraining jun B/C/D	Maarschalkerweerd	09:30-11:00	Arianne Vermeulen	

**DRUKWERK**



**TPG Post**

Port betaald  
Port payé  
Pays-Bas



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