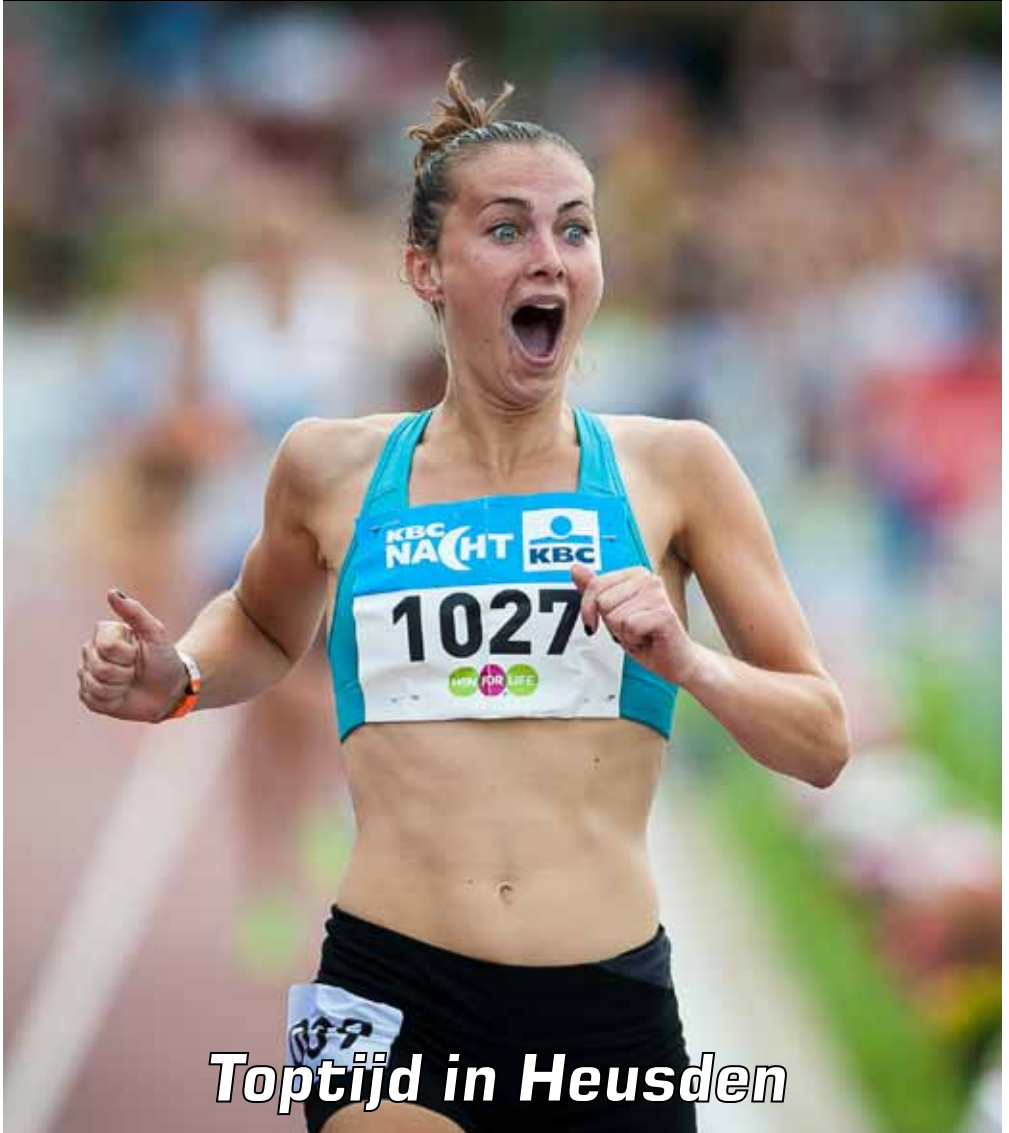


't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



Toptijd in Heusden

BESTUUR	Voorzitter : Wim van Teutem 06-37421412 <voorzitter@avphoenix.nl>
	Secretaris : Gerrieke Grootemarsink 06-28598631 <secretaris@avphoenix.nl>
	Penningmeester : Carla van Kouil 06-36557471 <penningmeester@avphoenix.nl>
	Jeugd : vacature
	Recreanten : Lidwien Koot 06-24528036 <lidwienkoot@gmail.com>
	Wedstrijd : Bas Jubels 06-14631616 <bas.jubels@ziggo.nl>
	Verenigingsmanager : Karola Mulder 06-13169375 <verenigingsmanager@avphoenix.nl>
COMMISSIES	CWT : Simon van den Enden 06-45610001 <cwt@avphoenix.nl>
	Junorencommissie : vacant <junioren@avphoenix.nl>
	Materiaal : Peter Verburg 0346-573717 <tc@avphoenix.nl>
	Oudercommissie : Pauline Verburg 030-2368072 <paulineverburg@tiscali.nl>
	PR-coördinator : vacant <pr@avphoenix.nl>
	Recreantencoördinator : Margriet Neuteboom 06-18294384 <recreantinfo@avphoenix.nl>
	Studentencommissie : vacant <studentencie@avphoenix.nl>
	Technische commissie : Karola Mulder 06-13169375 <tc@avphoenix.nl>
	Trainingscoördinator Wedstrijdatl. : Dennis de Groot <dennisdg83@hotmail.com>
	Trainingscoördinator Recreanten : Mayke Verweij 030-2281541 <mayke44@xs4all.nl>
	Trainerscoördinator Jeugd : Aileen van Gemert 06-36310904 <jeugdinfo@avphoenix.nl>
	Vertrouwenspersoon : Ernestine Elkenbracht 030-2369690 <ernestine@elkenbracht.nl>
	Vrijwilligerscoördinator : Karola Mulder 06-13169375 <verenigingsmanager@avphoenix.nl>
	Websitatie : Michel Reij 030-2211808 <michel.reij@gmail.com>
	WOC : Iris Kamp-Steверink 030-2893529 <woc@avphoenix.nl>
SECRETARIAAT	Adriaan Beyerkade 33, 3515 XV, Utrecht, 06-28598631, secretaris@avphoenix.nl (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)
WEDSTRIJD- INSCRJVING	Senioren: vacature , wsuit@avphoenix.nl. Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl. De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening NL46 INGB 0003 3217 33 t.n.v. AV Phoenix, Zeist te worden overgemaakt.
WEDSTRIJDLICENTIE	Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 21,95 , junioren EUR 13,70 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.
UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN	Peter Verburg 0346-573717 <peter.a.verburg@gmail.com>
	Recreanten: Margriet Neuteboom <recreantinfo@avphoenix.nl>
	Wedstrijd : Bas Jubels 06-14631616 <bas.jubels@ziggo.nl>
CLUBKLEDING	Alle clubkleding via Run2Day te Utrecht (zie advertentie elders in clubblad)
MASSEURS	Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan René en Harnie klaar in de massageruimte in de krachtruimte op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor de masseurs (René de Soete, Harnie van Dijk) kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassagemwr@gmail.com>
FYSIO	Liecke Blom is iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in de fysio/massageruimte in de krachtruimte. Je kunt ook mailen naar liecke@triastotaal.nl of bellen naar 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61.
LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE	Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)
	Per kwartaal Machtiging Acceptgiro U-pas
	Pupillen € 36,00 € 38,50 gratis
	Junioren CD € 36,00 € 38,50 gratis
	Junioren B € 46,50 € 48,50 gratis
	Senioren /Jun A € 46,50 € 48,50 € 23,25
	Studenten € 36,00 (op vertoon van kopie lidmaatschap Olympos; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart)
	Bij blessures, zwangerschap e.d. bedraagt de contributie EUR 7,50 (zelf aangeven bij de ledenadministratie). 50 % korting bij U-pas vanaf 17 jaar en vanaf elk derde gezinslid. Opzegging van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk plaatsvinden, de contributie van het lopend kwartaal blijft daarbij volledig verschuldigd.

't Phoentje**Een uitgave van:**

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

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

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

Redactie-adres

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

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

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

Coverfoto

Marijke de Visser verbaast
zichzelf met een prachtig
clubrecord op de 1500 meter
(foto: Kees Nouws)

Zomers water!

Beste lezers,

Wat een van de warmste zomers leek te worden, werd uiteindelijk een van de natste. De echte buitensporter houdt dat natuurlijk niet zo snel tegen, dus ik heb er alle vertrouwen in dat jullie thuis of op vakantie toch lekker de paden op en de lanen in zijn geweest. Ikzelf heb zojuist voor de eerste keer de pyramide van Austerlitz beklommen en ben nog voornemens om voor het verschijnen van dit clubblad Ameland onveilig te maken.

De atletiek had ook wel wat te bieden deze zomer. Zowel op tv als live was er genoeg te zien en doen. Binnen onze club werd daarbij ook nog voor het goede doel geijverd door een heuse waterloop. Verder waren er natuurlijk het NK, de Trackmeetings en vele andere baanwedstrijden in binnen- en buitenland waar weer goede prestaties en zelfs clubrecords voortgebracht werden. De jeugd maakte het ook nog gezellig voor zichzelf met twee leuke maaltijden op de baan.

Met het einde van de zomer in zicht zullen binnenkort de winterplanningen weer opgesteld moeten worden. Ikzelf ben sinds kort eindelijk weer in staat om een bostraining mee te draaien. Poe he, wat is dat lekker. Ik kan dus ook weer uitkijken naar crosswedstrijden. Voor wie ook graag wil uitkijken naar iets zijn in dit Phoentje weer de nodige aankondigingen opgenomen. Zowel de terugkijkers als de vooruitkijkers wens ik daarom veel leesplezier.

Groeten,

Simon van den Enden

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

Vrijdag 17 oktober

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

<i>Algemene informatie</i>	2
<i>Redactioneel</i>	3
<i>Inhoudsopgave</i>	4
<i>Van de voorzitter</i>	5
<i>Activiteitenkalender / Nieuwe leden</i>	7
<i>Uit de bestuurskeuken</i>	8
<i>Overzicht vacatures</i>	11
<i>Prikbord</i>	12
<i>Verjaardagen</i>	13
<i>Jeugdpagina's</i>	14
<i>Jeugduitslagen</i>	19
<i>Beeldverslag NK Atletiek</i>	20
<i>Stermiles</i>	23
<i>Uitslagen senioren</i>	25
<i>Overzicht trainers</i>	29
<i>Overzicht trainingen</i>	30

Twee weken zonder internetverbinding. Geen wifi, geen mobiel dataverkeer, helemaal niks. Stille. Voor sommigen een nachtmerrie (heb de mobiele telefoonrekening van mijn tienerzoons nog niet durven checken), maar voor mij juist onderdeel van het ultieme vakantiegevoel. Nadeel is natuurlijk wel dat je bij terugkomst in Nederland alles tegelijk op je bord krijgt. Zodra mijn smartphone was ingelogd op het wifi netwerk werd ook de to do lijst weer in ijtempo gevuld. Voor het bestuur bleek er meteen weer werk aan de winkel...

Sollicitieronde nieuwe CF

Het meest in het oog springende bericht was afkomstig van Aileen, onze combinatiefunctionaris. Om gezondheidsredenen ziet zij zich helaas genoodzaakt om haar functie op korte termijn neer te leggen. Een erg spijtig bericht. In de eerste plaats voor Aileen zelf, maar ook voor Phoenix gezien de wijze waarop zij deze functie het afgelopen jaar heeft ingevuld. Gelukkig bleek een inderhaast geplaatste vacature meteen veel reacties op te leveren, en inmiddels zitten we midden in de sollicitieronde. We hopen dan ook binnenkort weer een uitstekende nieuwe CF te hebben.

Aileen, heel erg bedankt voor je inzet het afgelopen jaar. We hopen dat het met je gezondheid snel weer de goede kant op gaat!

Nieuwe sponsorovereenkomst met Run2Day

Op 19 augustus heb ik namens Phoenix mijn handtekening mogen zetten onder een nieuwe tweejarige sponsorovereenkomst met Run2Day. Vanaf nu zal Run2Day onze exclusieve sponsor zijn als het gaat om schoenen en andere hardloopproducten. Behalve de team- en selectiekleding zal Run2Day ook de clubkleding gaan leveren. Verder zullen Phoenix en Run2Day op een aantal terreinen nauwer gaan samenwerken, met als doel elkaar wederzijds te versterken. In deze economisch moeilijke tijden, waarin onder meer subsidies aan alle kanten worden afgeschaft of gekort, betekent het sponsorcontract met Run2Day een welkome bijdrage aan de clubkas. Speciale dank gaat uit naar Wim Nieuwenhuijse, die als actief lid van de sponsorcommissie de drijvende kracht is geweest bij de totstandkoming van deze overeenkomst. Wim, namens Phoenix erg bedankt voor je inzet! Zie over de samenwerking met Run2Day ook het bericht elders in dit Phoentje.

Phoenix dames timmeren aan de weg

Op de NK senioren wist Annemieke Dunnink met een evenaring van haar clubrecord van 3.70 een fraaie vierde plaats te behalen. Marijke de Visser finishte na een dapper gelopen race als vijfde op de 1500m. Vlak achter haar werd Lorraine Ravestein zevende in een nieuw pr van 4:29.85. Een week eerder had Marijke bij de Nacht van de Atletiek in Heusden haar eigen CR met maar liefst elf seconden

aangescherpt naar een 4.15.55. En Lorraine verbeterde haar pr begin augustus nog eens naar 4.27.11. Vervolgens liepen beiden ook nog fraaie pr's op de 3000m. Onze Phoenix-dames zijn duidelijk bezig aan een ijzersterk seizoen... Bij het NK junioren waren Nida Huijben en Luc Reij goed voor finaleplaatsen, waarbij Nida als C juniore tussen allemaal B



meisjes zelfs vierde wist te worden. Klasse! In de competitie hebben zowel de dames als de heren zich geplaatst voor de promotiewedstrijd op 14 september in Eindhoven. Natuurlijk gaan we onze Phoenix kanjers daar massaal aanmoedigen!

Sponsorloop mooi succes

Donderdag 3 juli was er een sponsorloop voor de hele vereniging om geld in te zamelen voor Stichting SCHODEC, ter ondersteuning van drinkwaterprojecten in Ghana. Het was een tropisch warme zomeravond, en door onze jeugdige atleten werd er massaal en enthousiast over het speciaal uitgezette 'waterparcours' gerend en gespetterd. Jullie voorzitter heeft in de bloedhitte nog een 3000m gelopen, waarbij hij geloof ik twee keer is gedubbeld door Bernard. De opbrengst was het fraaie bedrag van €2000, waarvan 90% naar het goede doel gaat en 10% naar de clubkas. Drijvende kracht achter de organisatie was Gerrieke, die gewapend met een megafoon, alles perfect in goede banen wist te leiden.

Vacatures bestuur

Direct na mijn vakantie kwam er helaas ook het bericht dat er opnieuw twee vacatures in het bestuur gaan ontstaan. Bas wil om persoonlijke redenen zijn taken als bestuurslid wedstrijdletiek graag op korte termijn overdragen aan een geschikte opvolger. En ook Lidwien, die een erg drukke baan heeft, wil haar taak als bestuurslid recreanten graag gaan overdragen. Omdat de functie van bestuurslid jeugd na het vertrek van Sonja ook nog niet bezet is, zij we nu dus op zoek naar drie nieuwe bestuursleden. Gelukkig vormen voorzitter, secretaris en penningmeester samen een enthousiast team waardoor de continuïteit nog niet direct gevaar loopt. Maar dat neemt niet weg dat we met het ontstaan van deze vacatures wel weer dringend behoefte hebben aan versterking. Dus ben jij enthousiast voor de jeugd-, de wedstrijd-, of de recreantenatletiek? Vind je het leuk om dingen samen te doen? En heb je misschien een paar uurtjes per week beschikbaar voor de club? Dan is dit waarschijnlijk net iets voor jou. We hopen binnenkort weer een paar enthousiaste nieuwe collega's in het bestuur te verwelkomen...

Wim van Teutem



RUN 2 DAY

MAAKT HARDLOPEN NOG LEUKER

WINTERKLAAR?

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

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

Run2Day maakt hardlopen nog leuker.

WWW.RUN2DAY.NL

 FACEBOOK.COM/RUN2DAYNEDERLAND  TWITTER.COM/RUN2DAYNL  YOUTUBE.COM/RUN2DAYNEDERLAND

september

za	06	NSK Teams	Studenten	Utrecht Overvecht
zo	07	D-spelen	D-junioren	Amsterdam (Olympisch Stadion)
zo	07	Finale Masterscompetitie	Masters	Deels op limiet, max 2 ond. per atleet
za	13	Landelijke finale CD-competitie	CD-junioren	Enschede
za	13	Finale pupillencompetitie	Pupillen	Nog niet bekend
zo	14	Berenkuilloop 25 jaar Lustrum	Allen	Alleen geplaatste ploegen
zo	14	Promotie/degradatiewedstrijd 1e/2e divisie	Allen	VAV (Veenendaal)
			Senioren	Alleen geplaatste atleten
za/zo	27/28	NK Estafette	Jeugd & Senioren	Berenkuil Utrecht
				Eindhoven
				Amstelveen

oktober

zo	05	Clubkampioenschappen	Allen	Atletiekbaan Maarschalkerweerd
zo	19	Maliebaanloop 30 jaar Lustrum	Allen	Utrecht

Nieuwe leden

Wout Franssen	jeugd	aline.harkink@ziggo.nl
Rinie Hoogendoorn	recreant	
Kika Hoogstra	jeugd	winkijol@versatel.nl
Tim Hosli	jeugd	hildevand@hotmail.com
Anna Kompier	jeugd	cfelet@hotmail.com
Koos Koole	recreant	kooskoole@gmail.com
Erwin de Moel	recreant	erwin.de.moel@dreaminc.nl
Ercan Öz	sprint/technisch	ercan70@hotmail.com
Famke Riemersma	jeugd	nynkefyf@gmail.com
Diela Schermer	jeugd	j.j.m.h.hoek@online.nl
Henk Schotsman	recreant	henkschotsman@gmail.com
Nol Simons	jeugd	Jsimons@compagnet.nl
Timo Smeets	jeugd	degroot.marion@gmail.com
Jet Stoker	jeugd	janstoker@planet.nl
Lara Tasdemir	jeugd	maryammandy@gmail.com
Sverre Vroonhof	jeugd	joost.vroonhof@gmail.com
Jeffrey Vulink	MLA	jlc.vulink@gmail.com
Wouter van der Wal	sprint/technisch	wouterwal@live.nl
Joras Weijenberg	jeugd	m.weijenberg6@kpnmail.nl
Kijara Weijenberg	jeugd	m.weijenberg6@kpnmail.nl
Ruben de Wit	jeugd	vievelafete@yahoo.com
Lora Zaiss	jeugd	e.j.a.m.sijts@uu.nl

Wedstrijd- & trimloopkalender

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

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

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

Vacature Bestuurslid recreanten

Ben je enthousiast voor de recreantengroep, kun je goed communiceren en vind je het leuk om dingen samen te doen? En heb je één of twee uurtjes per week beschikbaar voor de club? Dan ben jij wellicht het bestuurslid recreanten dat we zoeken.

Als bestuurslid recreanten ben je als eerste verantwoordelijk voor de recreantenatletiek binnen Phoenix en onderhoud je de contacten hierover met trainers en recreantleden. Je wordt daarbij actief ondersteund door de trainingscoördinator recreanten en de recreantencommissie.

Hij/zij:

- fungeert vanuit het bestuur als contactpersoon voor de recreantengroep;
- zorgt samen met de trainingscoördinator voor het op peil houden van een kwalitatief goed trainerskorps voor de recreanten;
- bewaakt samen met de trainingscoördinator het activiteitenaanbod voor de recreanten;
- is het aanspreekpunt voor de recreantencommissie; en
- neemt deel aan de bestuursvergaderingen (10 x per jaar) en de Algemene Leden Vergadering (1 x per jaar).

Hiervoor zoeken we iemand vanuit de recreantengroep die gemiddeld zo'n 1 á 2 uur per week beschikbaar heeft om deze functie te vervullen.

Vacature Bestuurslid jeugd

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

Als bestuurslid jeugd ben je verantwoordelijk voor het jeugdbeleid en onderhoud je de contacten met de jeugdtrainers en de ouders. Je wordt daarbij actief ondersteund door de jeugdtrainingscoördinator, die een betaalde functie heeft van 8 uur per week, en die alle praktische zaken rond de jeugd coördineert.

Vacature Bestuurslid wedstrijdathletiek

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

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

Hij/zij:

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

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



Hij/zij:

- is aanspreekpunt voor de trainingscoördinator jeugd, de oudercommissie en de wedstrijdsecretaris jeugd
- woont het jeugd-trainersoverleg bij (JTO, 2 á 3 keer per jaar)
- neemt deel aan de bestuursvergaderingen (10 x per jaar) en de Algemene Leden Vergadering (1 x per jaar)

Hiervoor zoeken we een lid of een ouder die gemiddeld zo'n 3 á 4 uur per week beschikbaar heeft om deze functie te vervullen.

Voor meer informatie over deze vacatures kun je contact opnemen met Wim van Teutem (voorzitter) of Karola Mulder (verenigingsmanager).

Even voorstellen!

Sinds 4 april ben ik aangetreden als penningmeester bij Phoenix. In dit Phoentje wil ik me kort even voorstellen. Ik ben 43 jaar en ben werkzaam als controller bij Reinaerde (gehandicaptenzorg). Ik woon samen in Utrecht en heb een zoonnetje van 4 jaar.



Het lijkt me fijn om zoveel mogelijk leden te leren kennen. Zaterdagochtend kun je me (meestal) vinden bij de recreantengroep. Ik zal ook proberen wat vaker andere trainingen te volgen.

Al verschillende jaren doe ik aan hardlopen. Toch ben ik pas sinds vorig jaar voor het eerst lid van een atletiekvereniging. Voorheen heb ik wel diverse andere hardlooptrainingen en clinics gedaan. Ik train op zaterdagochtend met de recreantengroep. Onregelmatig doe ik wedstrijden mee (meestal 10 km). Dit jaar heb ik ook meegedaan met de halve van Egmond. Een ontzettend mooie loop met een erg geslaagd Phoenix weekend.

De vacature van penningmeester zag ik staan in 't Phoentje. Dat trok wel mijn aandacht maar had er niet op gereageerd. Als ik iets doe wil ik het wel graag waarmaken en mijn twijfels zaten in de tijdsinvestering. De financiële administratie en ledenadministratie worden door ervaren leden gedaan. Daarbij een goede overdracht en een enthousiast bestuur trokken me over de streep.

*Carla van Koulik
penningmeester@avphoenix.nl*

Ontdek Zweden!

Bed&Breakfast Heimdallhuset

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

Phoenix-leden krijgen 10% korting!

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

Chris Daanen & Saskia van Onck
T: 0046-43350161



Run2Day sponsort Phoenix opnieuw!

Run2Day en Phoenix hebben een nieuwe sponsor- en samenwerkingsovereenkomst gesloten voor de duur van twee jaar. Afgesproken is dat Run2Day onze exclusieve sponsor zal zijn als het gaat om schoenen en andere hardloopp producten. Behalve de team- en selectiekleding zal Run2Day ook de clubkleding gaan leveren.

Run2Day ondersteunt de door Phoenix georganiseerde evenementen als de Maliebaanloop en de Berekuilloop, en beide partijen zullen elkaar wederzijds ondersteunen in het geven van lezingen, trainingen en clinics. Leden van Phoenix krijgen 10% korting op hun aankopen bij Run2Day.

De al bestaande samenwerking van Phoenix met Run2Day krijgt hiermee een belangrijke nieuwe impuls. Phoenix voorzitter Wim van Teutem: 'We zijn blij met deze hernieuwde samenwerking en met bereidheid van Run2Day om in Phoenix te investeren. En we zien duidelijk nieuwe kansen om elkaar wederzijds te versterken en hier gezamenlijk profijt van te trekken.'

Wim van Teutem



Commissielid Jeugdloop Maliebaanloop

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

Commissielid sponsoring Maliebaanloop

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

Clubbladredactie

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

Sponsorcommissie zoekt leden

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

Jurycoördinator WOC

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

Hulp organisator Berekuilooop.

Wie wil er een paar keer per jaar de organisatie van de Berekuilooop ondersteunen? De werkzaamheden zijn o.a. inschrijven van de deelnemers, parcours uitzetten etc. Op een paar zondagen lever je zo een bijdrage aan een leuke trimloop! Meld je aan op berekuilooop@avphoenix.nl.

Vrijwilligerscommissie

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

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

Oudercommissie zoekt ouders van pupillen

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

Bestuursleden

Voor het bestuur zijn er vacatures voor bestuursleden Jeugd, Recreanten en Wedstrijdatletiek. Hierover vind je elders in dit Phoentje meer informatie.

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



De BOMBARDON

Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke ruimte en sfeer!"

"Dit zou voor iedere ouder uitstekend zijn"



Betrokken

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

Betrouwbaar

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

Betaalbaar

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

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

Berenkuil- en Maliebaanloop

Komt dit jaar allen op 14 september naar de Berenkuilloop en op 19 oktober naar de Maliebaanloop. De eerste is dan namelijk 25 jaar oud en de tweede 30 jaar. Beide evenementen zullen daarom van een extra feestelijk sfeertje worden voorzien. De Maliebaanloop krijgt ook weer een snelle Engelse Mijl op het programma. Bovendien geven we korting aan de mensen die zich voor allebei de lopen inschrijven, dus mis dat niet!

Voor de Maliebaanloop zal ook weer een flink aantal vrijwilligers nodig zijn om de dag in goede banen te leiden, dus hopen we ook daar weer op jullie waardevolle steun. Meld je vooral aan op cwt@avphoenix.nl of bij je favoriete CWT-lid.

*namens de CWT
Simon vd Enden*

Promotiewedstrijd seniorencompetitie

Na drie uitermate spannende poulewedstrijden in de tweede divisie van de landelijke competitie hebben zowel het mannen- als het vrouwenteam zich geplaatst voor de promotiewedstrijd naar de eerste divisie! Deze wedstrijd zal op **zondag 14 september** plaatsvinden in Eindhoven. Twaalf mannenploegen en twaalf vrouwenploegen zullen strijden om een van de eerste vijf posities die recht geven op een plaats in de eerste divisie volgend jaar. Extra spannend is het feit dat bij ieder onderdeel punten worden gegeven op plaats, en niet op de behaalde tijd of afstand zoals in de tweede divisie. Vorig jaar was het mannenteam van Phoenix al erg dichtbij de promotie. In de voorrondes was het team dit jaar minimaal net zo goed als vorig jaar, maar het seizoen was al lang en zwaar, dus hopelijk kunnen de heren zich nog eenmaal opladen voor een topprestatie. Miriam heeft zich als ploegleider van de vrouwen al gewaagd aan een ingenieuze prognose (waarbij de 4x400 nog niet was meegenomen). Volgens deze ingewikkelde berekening worden de dames net zesde, maar het scheelt slechts enkele punten met de nummer 1! Oftewel: alles is mogelijk! In de hoop dat dit Phoentje de lezer op tijd bereikt roepen wij alle Phoenix-leden op massaal af te reizen naar Eindhoven om de atleten te ondersteunen. Alle support is welkom bij deze mooie en spannende wedstrijd!

Miriam, Tieme & Siem

Belangrijke informatie voor U-pas-houders

Om vanaf juli 2014 in aanmerking te (blijven) komen voor U-pas korting, dient de ledenadministratie een kopie van de U-pas, die geldig is t/m juni 2015, te ontvangen. Een kopie met duidelijk daarop het U-pas nummer en U-pas pincode dient vóór 10 september 2014 gestuurd te worden per post of per e-mail naar:

AV Phoenix
Ledenadministratie
Valkenkamp 499
3607 ME Maarssen
ledenadministratie@avphoenix.nl

Als we geen kopie hebben ontvangen, dan worden de reguliere tarieven vanaf juli 2014 gehanteerd.

Belangrijke informatie voor studenten

Om vanaf september 2014 in aanmerking te komen voor studentenkorting dient een kopie van lidmaatschap Olympos opgestuurd te worden. In geval van studeren buiten Utrecht volstaat een kopie van de studentenkaart.

De kopie dient gestuurd te worden vóór 1 oktober a.s. naar:

AV Phoenix
Ledenadministratie
Valkenkamp 499
3607 ME Maarssen
ledenadministratie@avphoenix.nl

Als we geen kopie hebben ontvangen, dan worden de reguliere tarieven vanaf oktober 2014 gehanteerd.

Sluitingsdata kopij

Ook in 2014 hopen we jullie weer te voorzien van 6 goedgevulde Phoentjes en een jaarverslag. Uiteraard rekenen we daarbij op jullie ruime inbreng. De sluitingsdata voor de kopij voor 't Phoentje in 2014 zijn:

17 oktober
12 december

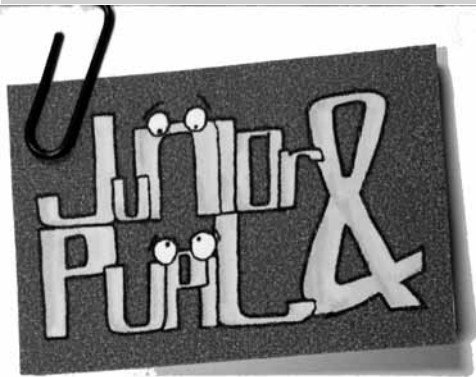
september

1 Piet van der Heijden (57)
 1 Jeroen Gresnigt (30)
 2 Lidwien Koot (35)
 4 Zainab Lomrabi (6)
 5 Jasper Commandeur (37)
 5 Simon van den Enden (40)
 7 Mark Broekman (29)
 7 Leonard Tersteeg (32)
 10 Jose van Dam (61)
 11 Teun Hartevelde (58)
 12 Lotte Harmsen (29)
 12 Bert van Eijk (56)
 13 Wim Scherphof (45)
 14 Irma Woud (44)
 15 Marloes de Kovel (25)
 15 Marjolein Frietman (24)
 16 Sverre Vroonhof (8)
 16 Lisette den Ouden (40)
 16 Gijs Hansen (14)
 16 Sibren van den Berg (19)
 18 Karin Kluijtmans (52)
 18 Merel Willemsens (16)
 19 Carlijn Zwart (14)
 20 Ad Buijs (62)
 20 Joanne van der Poel (12)
 21 Léon van der Poel (45)
 21 Eelco Koelewijn (34)
 22 Piet Wink (65)
 22 Jonas van Dijk (9)
 23 Hugo Voormolen (10)
 24 Nada Boulaayoun (8)
 24 Kees Verschoor (46)
 24 Ruben Klein (20)
 25 Theun van der Woude (15)
 26 Marcel Stam (53)
 26 Eline Brinkhuis (11)
 26 Rogier Overkamp (29)
 27 Thierry Kortekaas (32)
 28 Vera Pot (8)
 29 Sylvester de Vries (9)
 30 Hugo Baten (12)

oktober

2 Anja Steenhof (50)
 2 Lars de Jong (12)
 2 Eddy Halter (48)
 4 Domien te Kaat (88)
 4 Job van de Vegt (8)
 4 Rodney Kuisch (13)
 5 Onno Schalken (36)
 5 Sofie Schutte (10)
 5 Anton van der Stoep (26)
 6 Vivian Boer (21)
 7 Josine Bakker - Jansen (50)
 8 Ralph Hallo (58)
 11 Matthijs van Leur (41)
 11 Jules Mallens (12)
 15 Jasper Jongeling (34)
 15 Eric Castrop (27)
 16 Marlijne van der Hoek (34)
 16 Annerieke Bouwman (22)
 16 Alice Achterberg (28)
 17 Nadia Chioue (31)
 17 Jan Kees Brouwer (53)
 18 Robert Hielckert (61)
 18 Luc Reij (17)
 20 Ingrid Kuiper (37)
 20 Ruben Gosman (47)
 20 Marjolein Masclée (43)
 20 Sanne van Enk (12)
 20 Jetske Berman (13)
 21 Marijke Kroon (55)
 22 Rui-Peng Wang (28)
 22 Tanneke Blok (22)
 23 Hans Kingma (34)
 23 Margriet van der Vegt (10)
 23 Sjaak Rijksen (13)
 24 Lilian Emanuel (43)
 24 Reinier Gerritsen (45)
 24 Hadassa de Velde Harsenhorst (24)
 24 Johan Zomer (11)
 25 Paul Roeland (60)
 26 Lisa Verbeek (21)
 26 Inge van 't Veer (28)
 26 Tom Wevers (25)

27 Hella van der Linden (13)
 28 Jose de Vries (54)
 28 Esther Havekes (29)
 29 Cathelijne van Stralen (41)
 29 Melijn Stegeman (7)
 29 Rick Gijzen (47)
 29 Peter Spanning (29)



Hallo Junioren en Pupillen,

Helaas, de zomervakantie zit er alweer op! Op naar een nieuwe groep, een nieuwe school of een nieuwe opleiding. Hopelijk hebben jullie genoten van een welverdiende vakantie en zijn jullie klaar voor een nieuw jaar. In dit Phoentje kijken we nog even terug naar de mooie activiteiten die voor de zomervakantie plaats vonden en werpen we ook een blik vooruit, zo staat de datum van het kamp er in. Ook nemen drie trainsters afscheid en verwelkomen we twee nieuwe. Ik zou zeggen: lees snel verder!

Kyra

.....

Hallo studentenleven!

Iedereen wordt ouder en bij dat ouder worden horen ook veranderingen in het leven. Zo gaan er dit jaar een hoop D-junioren naar de middelbare school, maar ook na de middelbare school blijven de veranderingen komen, want terwijl de volgende vijf trainsters hun eerste stapjes op de atletiekbaan nog kunnen herinneren zijn zij vanaf 1 september 'student'. Lara Witte (pupillen A1), Rebekka van der Grift (pupillen A1) en Merle Beernink (pupillen D/C) gaan Utrecht verlaten en nemen daarom ook afscheid van Phoenix. Verder gaan Julia Orbons (pupillen A1) en Kyra Pluimakers (junioren D) dicht bij huis studeren en zullen jullie volgend jaar nog wel op de atletiekbaan zien verschijnen. Hierbij hun verhaal!

Lara Witte:

Hallo lieve allemaal, Zoals de meeste van jullie wel zullen weten heb ik dit jaar vwo examens gedaan aan het Gerrit Rietveld College in Utrecht. Nu is het voor mij tijd om te gaan studeren. Ik ga Civiele Techniek studeren in Delft. Ik ga op kamers in Delft en heb heel veel zin in het studentenleven. Helaas kan ik geen training blijven geven bij Phoenix. Ik heb al-

tijd met heel veel plezier training gegeven en super veel van jullie geleerd. Allemaal heel erg bedankt voor jullie inzet en positieve energie.

Lara

Rebekka van der Grift:

Ik ga lucht- en ruimtevaarttechniek studeren in Delft. Dat is eigenlijk het begrijpen en ontwerpen van vliegtuigen en satellieten. Omdat ik dus in Delft ga studeren moet ik helaas stoppen met training geven. Wat ik het leukst vond aan training geven was wanneer de kids zichtbaar vooruit waren gegaan. Ik hoop dat iedereen blijft sporten en er vooral veel plezier in blijft hebben!

Groetjes, Rebekka

Merle Beernink:

Hoi allemaal, Zoals een deel van jullie al weten stop ik na de zomer met training geven. Ik verhuis halverwege augustus naar Nijmegen en ga daar de academische pabo volgen. Dan studeer ik dus pedagogische wetenschappen aan de Radboud universiteit en de pabo op de HAN.

Ik vind het erg jammer om te stoppen met training geven bij Phoenix. Elke maandag en donderdag ging ik met veel plezier naar de training toe en heb ik erg genoten van de vaak overenthousiaste C en D pupillen die ik training gaf. Ariane, die er bijna elke training was en met haar enthousiasme en blijdschap vaak de hele groep aanstak. Of Vera die als een echte bikkel samen met Ariane bijna alle wedstrijden af ging. En Loek, die vaak ergens anders zat met zijn hoofd maar met erg veel plezier mee deed. En natuurlijk de rest van de groep die trouw elke training het leuk vonden om toch weer even wat uit te proberen wat niet de bedoeling was. Maar boven al heb ik een geweldige tijd gehad waar ik iedereen heel dankbaar voor ben!

Merle

Julia Orbons:

Ik blijf als het goed is ook na de zomervakantie training geven, omdat ik gewoon in Utrecht ga studeren. Hier ga ik Biomedische Wetenschappen doen. Dat is een studie waarbij je onderzoekt waarom en hoe ziektes zich in een menselijk lichaam ontwikkelen. Dat vind ik heel erg interessant en daarom lijkt het mij een hele leuke studie. Ik geef pas kort training, maar ik vind het heel erg leuk om te zien hoe enthousiast en fanatiek jullie meedoen. Ja, soms zijn jullie een beetje druk, maar jullie kunnen je energie goed kwijt bij de verschillende onderdelen. Dat maakt atletiek zo leuk!

Groetjes, Julia

Kyra Pluimakers:

Na lang twijfelen heb ik er voor gekozen om toch dicht bij huis te blijven en om niet in Utrecht zelf maar in Amersfoort te gaan studeren. Amersfoort is vanuit mijn huis prima te bereiken waardoor ik voorlopig nog niet uit huis hoef en dus training kan blijven geven!

In Amersfoort ga ik Facility Management studeren bij de Hogeschool Utrecht. FM is een opleiding waarbij je leert hoe je alles in een bedrijf zo goed mogelijk regelt waardoor het hoofdproces zonder problemen verloopt. Dan kun je denken aan dingen regelen zoals: parkeerplaatsen, schoonmaak, catering, enz. Ik ben blij dat ik training kan blijven geven bij Phoenix want ik vind de D junioren ontzettend leuk, ik krijg er een voldaan gevoel van wanneer ik er voor kan zorgen dat een kind beter presteert en ik vind het heel leuk om persoonlijk contact te hebben met de kinderen. Tot op de atletiekbaan!

Liefs, Kyra

Nieuwe gezichten

Sinds een paar maanden is het jeugdtrainers team versterkt door twee dames. Omdat waarschijnlijk nog niet iedereen ze kent hierbij een introductie!

Luna van Velzen:

Hoi hoi, ik ben Luna van Velzen, 16 jaar oud en de nieuwe hulptrainer bij de C-pupillen op donderdag. Dit doe ik sinds april 2014 en ik vind het ontzettend leuk om de kinderen wat te kunnen leren. Zelf ben ik ook ooit begonnen bij Phoenix. Toen was ik 5 ½ jaar oud. Ik heb altijd met veel plezier atletiek gedaan en heb hier veel vriendinnen aan overgehouden.

Jammer genoeg kreeg ik veel blessures en moest ik in november 2013



stoppen. Per toeval zag ik een berichtje op facebook dat er hulptrainers werden gezocht. Dat was voor mij een leuke manier om toch nog met atletiek bezig te zijn. Ik vind dat atletiek een mooie manier is voor kinderen om individueel en ook samen plezier te hebben in bewegen en vind het fijn om daar aan bij te dragen.

Fieke Witte:

Ik ben Fieke Witte. Ik ben 16 jaar oud. Ik zit op het Gerrit Rietveld College in Utrecht. Na de zomervakantie doe ik 5 vwo en ik hoop dat ik over twee jaar mijn examen heb gehaald.

Ik ben op atletiek gegaan als C-pupil en ben nu junioren B1 dus zit al ongeveer 8 jaar op atletiek. Ik train nog steeds met plezier. Mijn favoriete onderdeel is horden lopen. Ik vind dit erg leuk omdat het niet zomaar sprinten is maar dat er een extra uitdaging in zit.

Ik ben training gaan geven omdat ik atletiek een hele leuke sport vind. Mijn zus, Lara, gaf ook al training. Ik hoorde leuke verhalen van haar. Toen heb ik besloten dat ik training ging geven op de donderdag. Ik kon gelijk beginnen en geef nu samen met Merle en Luna de C-pupillen training. Ik vind dit erg leuk om te doen. Ik hoop dat iedereen met plezier traint en de trainingen leuk blijft vinden.



Sponsorloop

Op drie juli was er de 3^e sponsorloop van Phoenix. Dit jaar mochten ook ouders en senioren van Phoenix mee doen. Anders dan voorgaande jaren was het een enorm waterparcours. Gelukkig hadden we onwijs lekker weer, waardoor het totaal geen straf was om nat te worden. Alle kinderen kwamen vol enthousiasme op de baan. Met bijna 80 jeugdleden stond ieder met een (nog) droge stempelkaart aan de start.

Ruim 10 minuten had iedereen de tijd om zoveel mogelijk stempels te halen. Onderweg kwamen zij een sproeier tegen, 2 enthousiaste jeugdtrainers met een waterpijstool, de officiële steeple-waterbak en als laatste een zeepbaan. Al het water en obstakels onderweg zorgden voor een hoop enthousiasme. Ik vond zelf één situatie tijdens de loop onvergetelijk: Ruben rent op het parcours hard achter zijn grote broer Thijmen aan, waarop Ruben vol enthousiasme roept: "Leuk is dit hé, Thijmen?!"

Na de sponsorloop voor de jeugdleden gingen de senioren van start met een 3000 meter op de baan. Het was ontzettend warm, maar verschillende ouders en seniorenleden van Phoenix hebben vol overgave de 3000 meter volgehouden! Wederom een groot succes. Stichting SCHODEC is er onwijs blij mee. Naar deze stichting zal voor de 3^e keer op een rij 90% van de opbrengst gaan. 10% is voor de kas van Phoenix. Na de vakantie zal het definitieve bedrag bekend worden gemaakt.

Wanneer iemand inspiratie en ideeën heeft voor een Goed Doel voor een volgende sponsorloop, dan hoor ik dit graag. Mogelijk kunnen we op deze wijze het stokje doorgeven om zo de maatschappelijke betrokkenheid en een gewaardeerde activiteit voor de leden van Phoenix in ere houden.

Gerrieke Grootemarsink



Een diner voor 15 op de atletiekbaan

Ook dit jaar organiseerde de Junioren Commissie weer een picknick op atletiekbaan Maarschalkerveerd, deze keer konden de junioren C t/m A genieten van een diner met onder andere brownies (gemaakt door Nida én Luc), chips, sandwiches, pannenkoeken, quiche, fruitsalade en zalmwraps.

Helaas was het dit jaar niet mogelijk om ook in de kantine zelf te verblijven maar dankzij moeder natuur was dat helemaal geen probleem. De zon besloot zich namelijk van zijn beste kant te laten zien waardoor de junioren hun buikje vol hebben kunnen eten terwijl de zon zijn stralen over hen afwierp.

Voorlopig staat er niets meer op het programma van de Junioren Commissie maar achter de schermen moet er weer begonnen worden aan het junioren kamp. Lijkt het jou nou leuk om onder andere hierbij te helpen? Kom ons team dan versterken! Stuur een mailtje naar juniorencommissie@hotmail.nl en dan ontvangen wij jou met open armen!

Kamp!!!

Nu je dit leest is het alweer september en voordat je het weet is het oktober. Oktober is ook dit jaar weer de maand waarin het evenement van het jaar in plaats vindt: JEUGDKAMP!!! De details houden we nog even geheim maar de datum verklappen we al wel: 10, 11 en 12 oktober. Zet het meteen in de agenda zodat ook jij mee kunt. Het belooft nu al een heel mooi weekend te worden.



Tweede pupillencompetitie

Op 17 mei was de tweede competitiewedstrijd in Utrecht. Lekker een thuiswedstrijd die ook georganiseerd werd door Phoenix. Het weer zat lekker mee en het werd op een gegeven moment ook echt warm. Trainers probeerden bij elk kind even te kunnen zijn om hen aan te moedigen en om tips te geven. Dit was soms even puzzelen, maar gelukkig hadden we hulp van ouders. Zij zorgden ervoor dat de kinderen op tijd bij hun onderdeel waren en moedigden lekker aan! Dit is zo fijn..

Ook de kinderen hadden er plezier in. Tussen de onderdelen door werden er spelletjes gespeeld, balletje getrapt en boekjes gelezen. De onderdelen werden met veel plezier gedaan... De reacties staan hieronder:

*Wat een zonnige competitiedag! Voor ouders/trainers is het geen straf om de pupillen aan te moedigen. Het is heel leuk en het is lekker weer.
Vera, Tara en Ariane MPC*

Het was zonnig maar ik heb wel een nieuw PR!

Het was te heet, maar het was super leuk. Ik heb een nieuw PR met verspringen (3.11m). Met Fluitraket had ik het minder goed gedaan (7.57m). Estafette was ook leuk. Het was gewoon een topdag!!

*Het was een hete dag en ik vond het fluitraket werpen het leukste. Jammer dat Noortje pijn aan haar enkel had en niet met de 1000m kon meedoen. Ze ging naar huis, maar wij hebben het nog leuk gehad. Het was super leuk om mee te doen.
Annika*

Derde competitiedag

Het beloofde net zo'n mooie dag te worden als op de tweede competitie, maar helaas was het wat kouder. Misschien zorgde dat wel voor de regen van PR's die iedereen haalde. Wat heb ik veel blije gezichten gezien in Almere. Er werden weer veel onderdelen gedaan, zoals sprinten, kogelstoten, hoogspringen, fluitraket werpen en estafette. Na elk onderdeel konden jullie rusten en werd er wat af gevoetbald, fluitraketten gegooid en lekker gelezen en gechilld. Ouders zorgden er dan weer voor dat je op tijd was bij het volgende onderdeel. Wat een mooie dag was het!

Het verschil met de vorige wedstrijden was dat er geen

lange afstand was, maar een prijsuitreiking. Vergeleken met het aantal kinderen die voor Phoenix meededen, namen we veel prijzen mee naar huis.

Als trainer kan ik, namens alle trainers, dan ook zeggen dat we jullie inzet erg waarderen en dat we trots zijn dat jullie steeds het beste uit jezelf kunnen halen.

A-games

Zondag 22 juni waren we met een groep A1 en A2 pupillen van Phoenix bij de Nationale A-Games in Soest. Deze A-Games werden dit jaar voor de tweede keer georganiseerd door AV Pijnenburg en is een wedstrijd speciaal bestemd voor de A-pupillen.

Het leuke aan deze A-games is dat iedere atleet drie onderdelen kan uitkiezen waar hij/ zij aan mee wil doen. Er kan hierbij gekozen worden uit estafette 4x 60mtr, sprint, ver- en hoogspringen, kogelstoten, balgooiën en 1000mtr. De medailles werden ook per onderdeel verdeeld waardoor er veel toppers in elke categorie meestreden voor de podiumplaatsen.

Deze tweede editie van de A-Games had een heel sterk deelnemersveld met ruim 270 atleten van 64 verenigingen uit heel Nederland! De Phoenix atleten hebben op deze prachtige zonnige dag hun uiterste best gedaan en er werden prima prestaties geleverd. Een podiumplaats was er voor de meisjes A1 bij de estafette, zij werden 3e! Gefeliciteerd meiden met jullie prijs!

Elisa (MPA1)

BBQ op atletiekbaan Overvecht

Alweer voor de zevende keer op een rij werden de picknick kleden uit de kast getrokken, vele stokbroden gesneden en hing er een barbecueur over atletiekbaan Overvecht. 14 juli was het weer tijd voor de jaarlijkse barbecue georganiseerd door de geliefde heren Bee & Dee. Ook dit jaar hadden zij de organisatie op zich genomen en er voor gezorgd dat iedereen kon genieten van heerlijke stukjes vlees, salades, appelsap en knoflooksaus om zo de zomervakantie goed te beginnen!

Helaas komt aan alles een eind en zo ook aan deze traditie. Na zeven mooie jaren houden de heren er mee op, mannen: nogmaals bedankt voor al jullie moeite en inzet!

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

Hoe lang ben je al trainer bij Phoenix?

Sinds april 2014, dus zo'n 4 maanden inmiddels.

Heb je zelf als kind aan atletiek gedaan?

Ja! Ik doe al aan atletiek sinds ik 5 jaar oud ben. Eerst bij AAV Sisu in Almelo en de laatste 2 jaar bij AV Phoenix, omdat ik in Utrecht ben gaan studeren.

Wat vind je zelf het leukste onderdeel en waarom?

Het leukste en meest spectaculaire onderdeel is de 100m; 11 seconden volle bak gaan is prachtig! Van kinds af aan was het bij mij ook 'hoe korter, hoe beter'. Het laatste jaar richt ik me echter meer op de lange sprint, met name de 400m.

Dit komt door mijn vele blessures (ik heb o.a. mijn hamstrings 5x gescheurd). De 400m is ook een prachtige afstand om naar te kijken. Om te lopen iets minder, gezien de enorme verzuring op het laatste stuk..

Wat doe je voor werk of studie?

Ik studeer Sociale Geografie & Planologie aan de Universiteit Utrecht. Ik heb geen bijbaan, dit is moeilijk te combineren met mijn onregelmatige college-uren en mijn vele trainingen.

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

Oei, dat is een moeilijke.. Ik heb eigenlijk geen idee, ik weet het eigenlijk nog steeds niet helemaal! Ik weet wel dat ik het vroeger altijd erg gaaf vond wat mannen als Sylvester Stallone en Bruce Willis deden op televisie. Actieheld vond ik zelf ook wel wat, helaas heb ik hier niet echt de bouw voor....

Heb je een relatie/kinderen?

Ik heb geen kinderen, daar is het nog een beetje te vroeg voor ;-). Wel heb ik een vriendin!

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

Ik luister eigenlijk naar vanalles, ik heb eigenlijk altijd wel muziek aan staan. Soms gewoon de radio, maar meestal via mijn laptop of telefoon. Genres variëren van hiphop tot rock, dus alles komt weleens voorbij.

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

Mijn laatste vakantie was 3 weken geleden. Dit was een weekje Terschelling samen met mijn ouders en mijn vriendin. Gelukkig scheen de zon!

Wat is je lievelingseten?

Mijn lievelingseten is denk ik 'hete kip' zoals mijn vader hem maakt. Dit gerecht bestaat o.a. uit doperwten, kip, rijst en een pittige saus. Helaas kan ik het zelf niet zo lekker maken als mijn vader, een goed stuk vlees kan ik zelf wel lekker bereiden en is mijn 'op-1-na-lievelingseten', :p



4-7-2014 NK Junioren A'dam-Ookmeer

jb				
100m	s	Luc Orbons (jc)	11.80	
100m	hf	Luc Orbons (jc)	11.93	
200m	s	Luc Orbons (jc)	24.08	
200m	hf	Luc Orbons (jc)	24.29	
mb				
100m	s	Jinke van der Sluis (mb)	12.95	CR
100m	hf	Jinke van der Sluis (mb)	13.09	
400m	s	Nida Huijben (mb)	60.95	
400m	hf	Nida Huijben (mb)	60.80	
400m	4	Nida Huijben (mb)	59.10	
400mhrd_76	s	Nida Huijben (mb)	66.05	CR
400mhrd_76	f	Nida Huijben (mb)	66.19	

Jinke verbeterde haar eigen CR op de 100m (was 12.99) en Nida werd dus net als vorig jaar als MC derde bij de MB op de 400m, en vierde op de 400m horden in een nieuw CR.

11-7-2014 Trackmeeting (4) Utrecht-Nw. Mw.

jc				
100m		Luc Orbons	11.68	0,2
400m		Juras Huijben	1.00.58	p
400m		Luc Orbons	54.73	p
mc				
100m		Nida Huijben	13.30	-0,8
800m		Femke Brouwer	2.32.50	p
hink		Jinke van der Sluis	10.26	CR

En weer een beschimmeld CR uit de boeken. Deze was ook van Angelique Maasdijk, die in 1995 9.97 sprong. Het is ook een CR bij de MB.

discus_1		Carlijn Zwart	15.52	
discus_1		Anne van Gils	15.20	

18-7-2014 Track Meeting (2) Wageningen

jc				
800m		Juras Huijben	2.23.13	

19-7-2014 KBC Nacht Heusden (B.)

mc				
800m		Nida Huijben	2.24.81	

22-7-2014 Walfortloop Aalten

md				
2km	9	Daantje Mekel	9.28	

26-7-2014 NK Baan Senioren Amsterdam-OS

jd				
1000m	2	Ok de Kieft	3.11.48	

Ok liep mee in de Kids Run tijdens het NK voor Senioren.

door Peter Verburg

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



22-8-2014 Kaas- en Stropwafel (1) Gouda

jc				
300m		Juras Huijben	43.97	
mc				
150m		Jinke van der Sluis	19.87	0,6
150m		Nida Huijben	20.13	0,6
ver		Jinke van der Sluis	4.98	









Verse biologische groente uit Utrechts achtertuin?

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

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



Of...



Boerenmarkt Utrecht

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

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

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

10 miles

Soms komen er prestaties langs waar je alleen maar met stomme verbazing op kunt reageren. En het maakt helemaal niet uit of je er als toeschouwer bij was, er achteraf over leest of zelf die prestatie levert. Klap dit clubblad nog even dicht en kijk naar de voorkant, want het was **Marijke de Visser** die in het Belgische Heusden een fenomenale 4.15.55 liep in de populaire Nacht van Heusden. Met het NK als tussendoortje liep ze daarna ook nog een prachtige 9.18.24 bij de Utrechtse Trackmeeting op de 3000m: ook dat is een nieuw CR. Eerder in juli liep ze trouwens ook al sneller dan ooit op de 800m, in dat verre Belgische oord kwam ze tot 2.12.75. Waar was het nou? Oh ja, Oordegem.

9 miles

Er is ook erg hoog polsstokgesprongen bij het NK en wie anders dan **Annemieke Dunnink** kan dat zijn. In Amsterdam verbeterde zij zichzelf tot 3.70 en als houdster van het CR volgt zij zichzelf op, op de bijbehorende ranglijst.

8 miles

Nou, die **Lorraine Ravenstein** loopt ook als een speer dit jaar. 9.51.92 en 9.40.64 op de 3000m, 4.29.85 en 4.27.11 op de 1500m. En hier vermeld ik alleen maar de pr-verbeteringen sinds het verschijnen van het vorige clubblad.

7 miles

Arjan van de Logt was één van de eerste deelnemers namens Phoenix op het NK en liep er 25 rondes lang om tot een nieuw pr van 34.04.14 te komen. En dan neemt hij ook nog zijn toelucht tot uiterst marginale pr-verbeteringen, om de kans op stermiles te maximaliseren. Nou, dat is gelukt want dat hij er eerst 4.06.14 en later 4.06.08 voor nodig had is mijal opgevallen.

6 miles

Zijn natuurlijke habitat is nu een rondje met 10 hekjes op een **Reij**, het gaat almaar sneller met **Luc**. Plaats van handeling was het NK Junioren in Amsterdam, waar hij na 56.35 in de serie finishte. Op weg naar de finale en met een nieuw CR op zijn conto was het tijd voor een uitgebreid op Facebook beschreven vakantie.



5 miles

We blijven nog even bij de 400 horden, want ook de senioren hadden op hun NK een aanzienlijke vertegenwoordiging aan de startstreep staan. Te beginnen met Bas Land, die er zijn pr aanscherpte tot 56.30.

4 miles

Kirsten Huijgen vormt het slot van de hordenafvaardiging in deze rubriek, zij kwam op het NK tot het nieuwe pr van 68.15.

3 miles

Ondertussen wordt er in Amersfoort met een uiteenlopende set werptuigen een select gezelschap atleten naar de werpvijfkamp gelokt, waaronder **Carel van der Werf** die er en passant nog 2 CR's bij haalt; met een speerworp van 35.16 en een puntentotaal van 3022 heeft hij weer 2 extra noteringen achter zijn naam staan.

2 miles

Lisa de Ruiter liep zichzelf met 2 pr's ook danig in de kijker en met de 800m in 2.23.52 bij de Haagse Sparta Games verdiende zij nog eens 2 miles, de spreekwoordelijke kers op de taart van deze atletiekzomer.

1 mile

Keep calm and run another 7,5 laps. Zo haalt Ad Buijs alweer een CR binnen op de 3000m, ditmaal in 10.36.79 en daarmee sluit ik af deze keer.

Sta je er niet bij waar je er wel op rekende? Nou, je kunt tot en met de Maliebaanloop bewijzen dat ik het totaal verkeerd gezien heb deze keer. Topprestaties bij de diverse competitiefinales hebben ook een streepje voor, want de 1e divisie lonkt. Veel succes komende maanden!

Stermiles

	Oud	Nieuw	Stand
Marijke de Visser	22	10	32
Lorraine Ravenstein	22	8	30
Lars Janssen	19		
Annemieke Dunnink	10	9	19
Luc Reij	12	6	18
Mariska Bun	14,75		
Yara van Dee	12,5		
Jeroen Witteveen	11		
Lisa Rodenburg	10,75		
Carel van de Werff	7	3	10
Eline Bardoel	9		
Lisa de Ruiter	7	2	9
Leon Graumans	8		
Kasper Kerver	8		
Dennis de Groot	8		
Kirsten Huijgen	3,75	4	7,75
Arjan van der Logt		7	7
Alice Achterberg	6,75		
Bert Kamphorst	6		
Ad Buijs	5	1	6
Bart Luijk	5		
Nadim van Minnen	5		
Bas Land		5	5
Fieke Witte	3,5		
Nida Huijben	3,5		
Jinke van der Sluis	3,5		
Gerrieke Grootemarsink	3		
Pascale Schure	2		
Eric de Jonge	1		
Siem Uittenhout	1		



29-6-2014 Bergentocht tegen Kanker Amerongen

d55
25km Jannet Vermeulen-Stulen 2u12.56

2-7-2014 Instuif Leiden

hsen
400mhrd_91 Bas Land 57.33
400mhrd_91 Jeroen Eerden 58.13 p
h35
3000m Jaap Vink 9.46.78
h45
1000m Wim Nieuwenhuijse 3.18.00 p
3000m Frank Staal 9.53.52
h60
3000m Ad Buijs 10.36.79 CR
dsen
200m Lianne Lutter 30.21 p

4-7-2014 NK Junioren A'dam-Ookmeer

jb
400mhrd_84 s Luc Reij 56.35 CR
400mhrd_84 7 Luc Reij 57.97
ma
100m Eline Bardoel 13.69 -1,3
200m Eline Bardoel 27.86 -2,2
mb
100m Yara van Dee 13.52 -1,0
ver Yara van Dee 4.82
kogel_3 Yara van Dee 11.52
discus_1 Yara van Dee 32.24

5-7-2014 Memorial Leon Buyle Oordegem (B)

hsen
400m Bas Jubels 51.40
dsen
800m Marijke de Visser 2.12.75 p

5-7-2014 Rondje Amsterdam Amstelveen

d55
63km Jannet Vermeulen-Stulen 7u45.13

6-7-2014 Werpviijkamp Amersfoort

hsen
kogel_7 Martijn Spaan 9.06
discus_2 Martijn Spaan 21.83
speer_800 Martijn Spaan 25.09
kogelsl_7 Martijn Spaan 20.46
gewicht_15 Martijn Spaan 7.74
werpviijkamp Martijn Spaan 1493

door Peter Verburg

Mis je een uitslag?

Mail deze dan naar

peter.a.verburg@gmail.com



h50
kogel_6 Carel van der Werf 9.57
discus_1,5 Carel van der Werf 36.10
speer_700 Carel van der Werf 35.16 CR
kogelsl_6 Carel van der Werf 39.99
gewicht_11 Carel van der Werf 14.39
werpviijkamp Carel van der Werf 3022 CR
d40
kogel_4 Iris Steverink 7.80
discus_1 Iris Steverink 17.67
speer_600 Iris Steverink 16.65
kogelsl_4 Iris Steverink 27.53
gewicht_9 Iris Steverink 8.95
werpviijkamp Iris Steverink 2059

11-7-2014 Trackmeeting (4) Utrecht-Nw. Mw.

hsen
1500m Arjen van der Logt 4.06.14 p
1500m Lars de Winter 4.35.13 p
1500m Hans Rebers 4.41.83
1500m Jeffrey Vullink 4.57.72
3000m Maarten van Ommen 9.08.19
h35
3000m Jaap Vink 9.42.57
h45
400m Eric de Jonge 58.98
3000m Wim Nieuwenhuijse 11.11.84 p
h50
discus_1,5 Carel van der Werf 34.97
dsen
400m Lisa Rodenburg 61.56
1500m Marieke Gimbel 5.26.22
1500m Inge van 't Veer 5.27.77
3000m Lorraine Ravestein 9.51.92 p
ver Sanne van Essen 3.84 p
hink Miriam Hentzen 7.55

12-7-2014 Dubbele Slinger Boskoop

h50
kogelsl_6 Carel van der Werf 39.86
kogelsl_6 Carel van der Werf 40.75

UITSLAGEN!

13-7-2014	Arena Games	Hilversum		22-7-2014	Walfortloop	Aalten	
hsen				d45			
100m	Jeroen Witteveen	11.41	-2,1	6km	4	Lienke te Brake	27.41
100m	Dennis de Groot	11.62	-2,5				
400m	Bas Jubels	52.05		26-7-2014	NK Baan Senioren	Amsterdam-OS	
h40				hsen			
3000m	Bernard te Boekhorst	9.00.03		100m		Dennis de Groot	11.37
d5en				10.000m	9	Maarten van Ommen	32.50.24
100m	Alice Achterberg	13.04	-2,1	10.000m	16	Arjen van der Logt	34.04.14 p
d40				400mhrd_91		Bas Land	56.30 p
100m	Pascale Schure	13.64	-1,6	Bas z'n pr was 56.49 bij AV Pijnenburg.			
18-7-2014	1e Avondinstuif	Heiloo		3000mst_91		Siem Uittenhout	10.11.50
h60				hoog		Tieme Klinkers	1.93
3000m	Ad Buijs	10.51.90		h40			
18-7-2014	Track Meeting (2)	Wageningen		10.000m	13	Bernard te Boekhorst	32.56.96
hsen				d5en			
100m	Jeroen Witteveen	11.07	2,5	100m	s	Mariska Bun	12.43
100m	Dennis de Groot	11.25	2,5	100m	hf	Mariska Bun	12.50
200m	Dennis de Groot	22.84		100m	hf	Alice Achterberg	13.02
200m	Jeroen Witteveen	23.14		200m	hf	Mariska Bun	25.60
200m	Bas Jubels	23.82		200m	s	Alice Achterberg	26.43
1500m	Arjen van der Logt	4.06.08	p	200m	hf	Alice Achterberg	26.65
1500m	Siem Uittenhout	4.19.05	p	1500m	5	Marijke de Visser	4.27.72
1500m	Mark Broekman	4.26.25	p	1500m	7	Lorraine Ravestein	4.29.85 p
hoog	Tieme Klinkers	1.89		400mhrd_76		Lisa Rodenburg	67.36
h35				400mhrd_76		Kirsten Huijgen	68.15 p
5000m	Jaap Vink	17.17.43		pols	4	Annemieke Dunnink	3.70 CR
5000m	Simon van den Enden	18.54.49		26-7-2014	Hoeve aan den weg bosloop	Oude Willem	
h45				d55			
1500m	Frank Staal	4.37.96		20,6km	1	Jannet Vermeulen-Stulen	1u48.01
5000m	Wim Nieuwenhuijse	19.49.32	p	1-8-2014	2e Avondinstuif	Heiloo	
jb				hsen			
200m	Luc Reij	24.50		200m		Dennis de Groot	23.29
19-7-2014	KBC Nacht van de Atletiek	Heusden (B.)		3000m		Hans Rebers	9.54.52
d5en				h35			
1500m	Marijke de Visser	4.15.55	CR	3000m		Simon van den Enden	10.25.30
1500m	Lorraine Ravestein	4.31.39		2-8-2014	Memorial Rasschaert	Ninove (B.)	
20-7-2014	Richard Cotébokaal	Krommenie		hsen			
d5en				100m		Dennis de Groot	11.50 -1,2
pols	Annemieke Dunnink	3.55		200m		Dennis de Groot	23.10 -0,1
20-7-2014	Trail de la Lesse	Daverdisse (B.)		d5en			
d50				1500m		Lorraine Ravestein	4.27.11 p
35km	6	Jannet Vermeulen-Stulen	4u46.17	8-8-2014	Track Meeting (5)	Utrecht-Nw. Mw.	
				hsen			
				300m		Bas Jubels	37.62
				800m		Anton van der Stoep	2.11.17 p

1500m	Patrick Wieser	4.37.06	p	24-8-2014	Sparta Games	Den Haag
1500m	Hans Rebers	4.41.21			hsen	
3000m	Maarten van Ommen	9.01.42		800m	Jeroen Rodenburg	2.02.73
3000m	Lars de Winter	9.59.34	p	800m	Lisa de Ruiter	2.23.52
200mhrd	Bas Land	27.58		h60		
h35				3000m	Ad Buijs	10.48.71
3000m	Najim el Bouayadi	11.24.63	p	d40		
h60				100m	Pascale Schure	13.93
3000m	Ad Buijs	10.41.23		200m	Pascale Schure	28.70
dsen						
300m	Lisa de Ruiter	44.88	p	24-8-2014	Kruikenmeerkamp	Tilburg
1500m	Inge van 't Veer	5.17.92	p		hsen	
3000m	Marijke de Visser	9.18.24	CR	100m	Tom Pelle	13.02
3000m	Lorraine Ravestein	9.40.64	p	400m	Rogier Overkamp	62.24
De tijd van Marijke was de tweede tijd in Nederland, achter Sifan Hassan. Lorraine verbeterde zich met ruim 10 seconden.				400m	Teun Bijman	63.24
hink	Janna Lukkezen	8.71	p	1500m	Rogier Overkamp	5.13.28
pols	Annemieke Dunnink	0.00		1500m	Teun Bijman	5.36.26
mb				ver	Tom Pelle	4.99
200mhrd	Fieke Witte	32.01	p	hoog	Rogier Overkamp	1.55
Tweede aller tijden bij de Phoenix-mb.				pols	Joris Koenders	2.50
ver	Yara van Dee	4.50		pols	Rogier Overkamp	2.60
				kogel_7	Joris Koenders	8.25
				discus_2	Joris Koenders	27.99
15-8-2014	Avondwedstrijd	Goes		speer_800	Joris Koenders	34.10
hsen				dsen		
100m	Bas Jubels	12.17		100m	Anne van Heerenbeek	14.57
200m	Bas Jubels	23.99		100m	Lisa Bloemers	16.16
3000m	Jeroen Rodenburg	9.17.50		400m	Marieke Gimbel	66.71
dsen				800m	Marieke Gimbel	2.37.60
100m	Lisa de Ruiter	14.28		800m	Sanne van Essen	3.08.69
200m	Lisa de Ruiter	28.45		100mhrd_84	Mirthe Mulwijk	18.83
				100mhrd_84	Lisa Bloemers	24.90
15-8-2014	Derde Avondinstuif	Heiloo		ver	Maaïke Groendijk	4.26
h35				ver	Anne van Heerenbeek	4.36
800m	Simon van den Enden	2.16.20		hoog	Sanne van Essen	1.40
				kogel_4	Lisa Bloemers	5.22
22-8-2014	Kaas- en Stroopwafel (2)	Gouda		kogel_4	Maaïke Groendijk	6.31
hsen				kogel_4	Mirthe Mulwijk	7.69
300m	Bas Land	38.20		discus_1	Anne van Heerenbeek	15.15
3000m	Mark Broekman	9.19.98		discus_1	Mirthe Mulwijk	25.30
3000m	Hans Rebers	9.51.96		speer_600	Maaïke Groendijk	23.00
400mhrd_91	Bas Land	57.44		speer_600	Vivian Boer	29.51
ma						
150m	Eline Bardoel	21.19				
300m	Eline Bardoel	46.45				
24-8-2014	Flame Games	Amsterdam-OS				
hsen						
400m	Bas Jubels	53.41				
pols	Annemieke Dunnink	0.00				

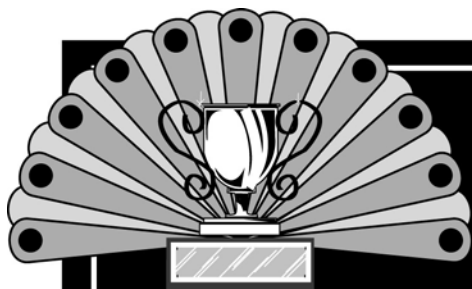
Ron Agterberg



**DE
SCHARRELSLAGER[©]**



Nachtegalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW

SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

OVERZICHT TRAINERS

Sprint

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

Technisch

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

Midden- & Lange Afstand

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

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Bert van Eijk 030-2203264 (ma, basisgroep en za) <eijkbos@tele2.nl>
Kirsten de Meijer (ma, basisgroep)
Marjon Boers 06-10402632 (ma, basisgroep)
Barend Janbroers 020-6254944 (ma, midden/snelle groep) <b.janbroers.01@mindef.nl>
Paul van Schaik 0343-755460 (ma en za) <pvenschaik000@ziggo.nl>
Rixt Bode 06-48634660 (ma, wo en zo) <rixtbode@gmail.com>
José van Dam 06-36162949 (wo, basisgroep) <josevandam@ziggo.nl>
Jan Pieter Stam 06-55121941 (wo, basisgroep) <stamjp@gmail.com>
Karin Muzerie 06-53192078 (wo, middengroep) <k.muzerie@live.nl>
Hanz van de Pol 06-15696921 (wo) <hanz@tuxtown.net>
Herman Lenferink 06-53787190 (wo, parktraining Lombok) <hlenferink@lombok.nl>
Marco Antonietti 030-2612642 (za) <faustoc@hetnet.nl>
Ruud Kamp 030-2893529 (za) <irisenruud@casema.nl>

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Hadassa de Velde Harsenhorst 030-2718676 (Pup C/mini's ma) Roos Post 06-54686454 (Jun C do)
Sacha Boomkens 06-46390862 (Pup C/mini's ma) Nadim van Minnen 06-31745989 (Jun C en B do)
Anne Elevelt 06-18991690 (Pup C/mini's do) Vincent Hocq 06-33165650 (Jun B ma)
Luna van Velzen 06-15060982 (Pup C/mini's do) Bert Kamphorst 030-2940603 (Bostraining zo)
Fieke Witte 06-44860336 (Pup C/mini's do) José van Dam 06-36162949 (Bostraining zo)
Vera de Kok 06-49938841 (Pup B ma)
Jorieke Beernink 0346-564859 (Pup B ma en do)
Janna Lukkezen 06-51385695 (Pup B do)
Julia Orbons 06-14178996 (Pup A1 ma en do)
Chaya Friedhoff 06-43792995 (Pup A1 ma en do)
José van Dam 06-36162949 (Pup A2 ma en do)
Joris Koenders 06-41051629 (Pup A2 ma en do)
Patrick Wieser 06-24400435 (Jun D ma en do)
Sibren v/d Berg 06-11179972 (Jun D ma en do)
Kyra Pluimakers 06-81355910 (Jun D ma)
Bas Jubels 06-14631616 (Jun C ma)
Mariska Bun 0114-316975 (Jun C ma)

Invaltrainers

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

Jeugd Differentiatie

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

WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag			
Kinderen 5 t/m 7 jaar	Gymzaal Bangkokdreef	15.15-16.00	Aileen van Gemert
Kinderen 8 t/m 10 jaar	Overvecht	16.00-17.00	Aileen van Gemert
Pupillen C + mini's	Overvecht	17.45-18.45	Hadassa de Velde Harsenhorst en Sacha Boomkens
Pupillen B	Overvecht	17.45-18.45	Vera de Kok en Jorieke Beernink
Pupillen A 1e jaars	Overvecht	17.30-18.45	Chaya Friedhoff en Julia Orbons
Pupillen A 2e jaars	Overvecht	17.30-18.45	José van Dam en Joris Koenders
Juniores D	Overvecht	17.30-19.00	Patrick Wieser, Sibren v/d Berg en Kyra Pluimakers
Juniores C	Overvecht	17.30-19.00	Bas Jubels en Mariska Bun
Juniores B	Overvecht	19.00-20.30	Vincent Hocc

Woensdag

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

Donderdag

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

Vrijdag

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

Zondag

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

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

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

SPRINT / TECHNISCH

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

MIDDEN- & LANGE AFSTAND

Maandag	baantraining	Overvecht	19:00-21:00	Henny Meijvis
Dinsdag	bostraining	Panbos Zeist	19:30-21:00	Joost Borm
		(april en september	19:00-20:30)	
Woensdag	NB verzamelen 19:00	(april en september 18:30) op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys		
	parktraining Lombok	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
Donderdag	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
	baantraining	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm, Henny Meijvis

NB Zorg bij baantrainingen dat je 15 minuten ingelopen hebt, zodat je om 19:00 aan de oefeningen kunt beginnen.

RECREATIEF

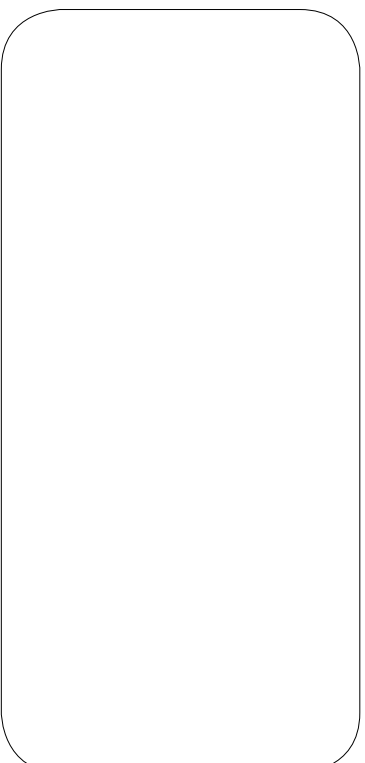
Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	basisgroep - Bert van Eijk/ Kirsten de Meijjer/ Marjon Boers midden- en snelle groep (+basisgroep sprint) Paul van Schaik/ Barend Janbroers/ Rixt Bode
Dinsdag	looptraining (vrouwenloopgroep)	Overvecht	19:00-20:00	Claudette Corinde en Kirsten de Meijer
Woensdag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

DRUKWERK



TPG Post

Port betaald
Port payé
Pays-Bas



afzender:

F.T. Gerlach
Hennepstraat 10
3572TS Utrecht