

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



Paastraining recreanten groot succes!

BESTUUR	Voorzitter	: Wim van Teutem	06-37421412	<voorzitter@avphoenix.nl>	
	Secretaris	: Kirsten Huijgen	06-21185571	<secretaris@avphoenix.nl>	
	Penningmeester	: Carla van Koulik	06-36557471	<penningmeester@avphoenix.nl>	
	Jeugd	: Folkert Boersma	030-8791009	<bestuur@avphoenix.nl>	
		Marjolijn Heemskerk	030-2886608	<bestuur@avphoenix.nl>	
Recreanten	: Peter Bosman	030-2718357	<peter.bosman@kpnmail.nl>		
Wedstrijd	: Siem Uittenhout	06-45624775	<wedstrijdenphoenix@gmail.com>		
Verenigingsmanager	: Karola Mulder	06-13169375	<verenigingsmanager@avphoenix.nl>		
COMMISSIES	CWT	: Simon van den Enden	06-45610001	<cwt@avphoenix.nl>	
	Juniorencommissie	: Julia Orbons		<junioren@avphoenix.nl>	
	Materiaal	: Peter Verburg	0346-573717	<tc@avphoenix.nl>	
	Oudercommissie	: Oskar De Kieft	030-2625573	<oskardekiefte@gmail.com>	
	PR-coördinator	: vacant		<pr@avphoenix.nl>	
	Recreantencoördinator	: Margriet Neuteboom	06-18294384	<recreantinfo@avphoenix.nl>	
	Studentencommissie	: vacant		<studentencie@avphoenix.nl>	
	Technische commissie	: Karola Mulder	06-13169375	<tc@avphoenix.nl>	
	Trainingscoördinator Wedstrijdnl.	: Dennis de Groot	06-12777095	<dennisdg83@hotmail.com>	
	Trainingscoördinator Recreanten	: Mayke Verweij	030-2281541	<mayke44@xs4all.nl>	
	Trainerscoördinator Jeugd	: Maurice Beiler	06-47937569	<jeugdinfo@avphoenix.nl>	
	Vertrouwenspersoon	: Ernestine Elkenbracht	030-2369690	<ernestine@elkenbracht.nl>	
	Vrijwilligerscoördinator	: Karola Mulder	06-13169375	<verenigingsmanager@avphoenix.nl>	
	Websitatie	: Michel Reij	030-2211808	<michel.reij@gmail.com>	
	WOC	: Iris Kamp-Steverink	030-2893529	<woc@avphoenix.nl>	
	SECRETARIAAT	Lagenoord 60, 3552AA, Utrecht, 06-21185571, secretaris@avphoenix.nl			
		(NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)			
	WEDSTRIJD- INSCRJVING	Senioren: Ruud van Suijdam, 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 in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 22,25, junioren EUR 13,90 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekenend worden.			
Peter Verburg		0346-573717		<peter.a.verburg@gmail.com>	
UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN	Recreanten: Margriet Neuteboom			<recreantinfo@avphoenix.nl>	
	Wedstrijd: Bas Jubels	06-14631616		<bas.jubels@ziggo.nl>	
CLUBKLEDING MASSEURS	Alle clubkleding via Run2Day te Utrecht (zie advertentie elders in clubblad)				
	Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan René en Harnie klaar in de massageruimte in de krachtruimte op 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@triestotaal.nl of bellen naar 030-2660662.				
	TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61.				
LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE	Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsse, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl				
	(aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)				
	Per kwartaal	Machtiging	Acceptgiro	U-pas	
	Pupillen	€ 36,00 (€ 37,50 vanaf 1-7)	€ 38,50 (40,00 vanaf 1-7)	gratis	
	Junioren CD	€ 36,00 (€ 37,50 vanaf 1-7)	€ 38,50 (40,00 vanaf 1-7)	gratis	
	Junioren B	€ 46,50 (€ 48,75 vanaf 1-7)	€ 48,50 (50,75 vanaf 1-7)	gratis	
	Senioren /Jun A	€ 46,50 (€ 48,75 vanaf 1-7)	€ 48,50 (50,75 vanaf 1-7)	€ 23,25 (24,25 vanaf 1-7)	
	Studenten	€ 36,00 (€ 37,50 vanaf 1-7)	(op vertoon van kopie lidmaatschap Olympos; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart)		
	Tot en met de leeftijd van 16 kan het volledige bedrag van de contributie via de U-pas worden voldaan. Vanaf 17 jaar kan de helft van de contributie voldaan worden via de U-pas. Ledenadministratie dient jaarlijks een kopie van de U-pas cq Olymposkaart te ontvangen. Bij blessures, zwangerschap e.d. draagt de contributie € 7,50 per kwartaal (zelf aan te geven bij de ledenadministratie). 50% korting vanaf elk derde gezinslid. Uitbreidende informatie is zichtbaar op de website www.avphoenix.nl. Opzegging van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk of per e-mail plaatsvinden bij de ledenadministratie. De contributie van het lopend kwartaal blijft daarbij volledig verschuldigd.				

't Phoentje

Een uitgave van:

A.V. Phoenix Utrecht
verschijnt 7x per jaar
oplage: 530

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

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

Redactie-adres

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

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

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

Coverfoto

Met de slotopdracht zet het winnende team zichzelf nog eens extra in de verf (foto Diederik de Klerk)

Voorjaarskriebels

Voor jullie ligt alweer een uitermate goed gevuld Phoentje. Het voorjaar is aangebroken en dat kun je merken aan de gretigheid waarin weer aan wegwedstrijden of de eerste instuifwedstrijden op de baan wordt meegedaan, of het is hoog tijd om weer eens lekker te trainen op het strand, of zelfs om met je trainingsgroep op kamp te gaan. Over al die zaken kun je lezen in dit Phoentje.

Lees daarom snel verder, voor je het weet is het alweer tijd voor een training, een clubactiviteit of een wedstrijd en dat gaat natuurlijk allemaal voor!

Bart Broex

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

Vrijdag 19 juni

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

<i>Algemene informatie</i>	2
<i>Redactioneel</i>	3
<i>Inhoudsopgave</i>	4
<i>Van de voorzitter</i>	5
<i>Uit de bestuurskeuken</i>	7
<i>Activiteitenkalender / Nieuwe leden</i>	8
<i>Wedstrijdkalender/Prikbord</i>	9
<i>Geboren!</i>	10
<i>Verjaardagen</i>	11
<i>Overzicht vacatures</i>	12
<i>Pretrenners in de wei</i>	13
<i>NSK Oriëntatieloop</i>	14
<i>EK Atletiek 2016: Athletics Like Never Before</i>	15
<i>Jeugdpagina's</i>	16
<i>Jeugduitslagen</i>	21
<i>Langere verhalen</i>	25
<i>Stermiles</i>	31
<i>Uitslagen senioren</i>	33
<i>Overzicht trainers</i>	37
<i>Overzicht trainingen</i>	38

Op vrijdagavond 10 april hebben we onze jaarlijkse Algemene Ledenvergadering gehad. Met ruim dertig aanwezigen was er een behoorlijke opkomst. Dit ondanks (of dankzij...?) het heerlijke lente- en terrasweer. Wat dat laatste betreft is het met een ALV net als met verkiezingen: slecht weer is niet goed voor de opkomst, maar té goed weer ook niet... ;-) Na een goede discussie zijn het financieel jaarverslag en de begroting vastgesteld. De contributie zal - na een periode zonder contributiestijging - per 1 juli met een gering bedrag (4%) verhoogd worden.

Edwin en Arjan lid van verdienste

Daarna was het tijd om twee bijzondere leden in het zonnetje te zetten. Edwin van den Berg en Arjan Pathmanoharan zijn beiden wegens hun unieke en jarenlange inzet voor Phoenix benoemd tot Lid van Verdienste. Edwin en Arjan van harte gefeliciteerd!

Phoenix successen

Net na de sluitingsdatum van het vorige Phoentje, met mooie NK successen bij de senioren en de masters, kwam het bericht dat ook onze junioren toppers zich bepaald niet onbetuigd hebben gelaten op het NK indoor. Heel trots zijn we op Jinke van der Sluijs en Nida Huijben, die samen goed waren voor drie medailles. Jinke won zilver bij ver en brons bij hinkstapspringen. En Nida won brons op de 400m. Vol vertrouwen op naar het baanseizoen! Ook op de weg werden al weer mooie successen geboekt. Kersverse master Maarten van Ommen liep bij de CPC de halve marathon in een scherpe 1:12.22, en Wim Nieuwenhuijse verbeterde bij de marathon van Rotterdam zijn pr met maar liefst 14 minuten naar 3:06:24.

Scholing jeugdtrainers

Onze combinatiefunctionaris Maurice Beiler is, in overleg met de bestuursleden jeugd, druk bezig om de jeugdtrainers extra scholing te geven. Twee trainers zijn inmiddels begonnen aan een niveau 3 cursus. Voor de anderen wordt een niveau 2 cursus georganiseerd. Doel is de kwaliteit van ons trainingsaanbod nóg beter te maken.

Samenwerking Utrechtse atletiekverenigingen

Na de succesvolle gezamenlijke organisatie van clinics voor de Utrecht Marathon heeft een verkennd gesprek plaatsgevonden tussen de besturen van Phoenix, U-Track en Hellas over mogelijkheden voor verdere samenwerking nu en in de toekomst. Verkend is onder meer de mogelijkheid om atleten mee te laten trainen in elkaars specialisatiegroepen, evenals verdere samenwerking ten aanzien van materiaal en het organiseren van wedstrijden. Wat dat laatste betreft hebben de verenigingen besloten om zich gezamenlijk

kandidaat te stellen voor de organisatie van het NK senioren in 2017. Vanuit Phoenix heeft Edwin van den Berg zich aangeboden om als trekker en voorzitter van het organisatiecomité te fungeren.



Centrum voor Podotherapie nieuwe partner van Phoenix

In het kader van de zoektocht naar nieuwe sponsors is Phoenix een partnerschap aangegaan met het centrum voor Podotherapie. Onderdeel van het partnerschap is een workshop met alle ins en outs over voetzorg voor hardlopers die plaats zal vinden in het najaar. Met dank aan Dennis de Groot die zich hier bijzonder voor heeft ingespannen.

De accommodaties

Op Overvecht is begonnen met het opknappen van de kantine. Inzet van de atletiekverenigingen is om ook het door de gemeente toegezegde onderhoud aan kleedruimten, jurygebouw en krachthok zo snel mogelijk te laten plaatsvinden. Het overleg over het geluid op Maarschalkerweerd is opnieuw vastgelopen, doordat de gemeente steeds weer met nieuwe beperkingen komt. Als drie verenigingen wachten we nu eerst de uitspraak van de rechter af voor we verder praten. Een mooie verbetering is wel dat het aantal ontheffingen per jaar verhoogd is van drie naar negen.

Stem op Carla als penningmeester van het jaar!

We hebben onze penningmeester Carla van Koullil opgegeven voor de verkiezing Penningmeester van het Jaar! Op de eerste plaats omdat Carla het penningmeesterschap op voortreffelijke wijze voor Phoenix vervult, maar ook omdat we hiermee tot €2500 voor de Phoenix-clubkas kunnen verdienen. Dus ga naar de link op de Phoenix site en stem op Carla!

Spetterende ledenwerfactie

Op de ALV is geconstateerd dat het behouden en werven van leden de komende tijd een belangrijk speerpunt is. In dat kader zijn er inmiddels fraaie posters en kaarten gedrukt, die we breed gaan verspreiden op scholen, in de wijken, en overal waar potentiële nieuwe Phoenix leden zitten. Daarbij kunnen we de hulp van alle leden goed gebruiken. De posters en flyers zijn te verkrijgen bij Karola Mulder onze verenigingsmanager.

Wim van Teutem

ZOMERKLAAR?



Jogger, trimmer, topper, wegatleet, baanatleet? Iedereen is welkom bij Run2Day voor een objectief en deskundig advies. Dit m.b.v. een gratis loopbaananalyse. Spikes, trainings- en wedstrijdschoenen, loopkleding en accessoires zijn bij ons ruim op voorraad. Wij bij Run2Day nemen alleen maar genoeg van de beste producten en het geven van het beste advies.

Ontvang voortaan **15% korting*** op je schoenen en kleding met je Run2DayCard i.p.v. 10%, indien je kunt aantonen dat je aangesloten bent bij een loopgroep of atletiekvereniging.

Koopzondag Utrecht: elke eerste zondag van de maand open!



De complete hardloopwinkel

RUN2DAY

Mariastraat 10, Utrecht
Grote Haag 129, Amersfoort

*Kortingen niet in combinatie met andere acties of aanvochtigen, tenzij anders vermeld. Vaag naar de voorwaarde in de winkel of kijk op www.run2day.nl



Bij de ALV op 10 april zijn Arjan Pathmamanoharan en Edwin van den Berg benoemd tot Lid van Verdienste

mei				
vr	08	Trackmeeting #1	senioren/junioren AB	Utrecht Maarschalkerweerd
zo	10	Berekuilloop	Allen	Sportpark de Berekuil
do/vr	14/15	NSK baan	senioren/junioren AB	Eindhoven
vr	29	Trackmeeting #2	senioren/junioren AB	Utrecht Maarschalkerweerd
za	30	Jubileum estafette + BBQ	recreanten	Maarschalkerweerd

juni				
zo	07	NSK Oriëntatieloop (open)	studenten/allen	Uithof - Sportcentrum Olympos
zo	14	Berekuilloop	Allen	Sportpark de Berekuil
vr	19	Uiterste inzenddatum kopij clubblad	Allen	
vr	19	Trackmeeting #2	senioren/junioren AB	Utrecht Maarschalkerweerd

Nieuwe leden

Emilie van den Broek	jeugd	hugo.marjolein@gmail.com
Thijmen Boers	jeugd	mdboers@zonnet.nl
Judy Lempersz	recreant	lempersz_j@hotmail.com
Aliyyah Maddoe	jeugd	maddoe@live.nl
Intisar Maddoe	jeugd	maddoe@live.nl
Dana Rincon Ruiters	jeugd	ruitersmarielle@gmail.com
Fatima Errahoui	jeugd	mersanaa@hotmail.com
Xander de Groot	jeugd	giovanna.camerani@casema.nl
Rhona Köhne	jeugd	pieter@kohneconsult.nl
Blix Raasveld	jeugd	raasveld@hotmail.com
Luc Spoelder	jeugd	spoelder@gmail.com
Noah Heijnen	sprint/technisch	aheijnen@zeelandnet.nl
Beer Lammers	sprint/technisch	beer.lammers@planet.nl
Anne Alberts	jeugd	mechteldgerritsen@hotmail.com
Isa Brand	jeugd	sdevocht@planet.nl
Tim de Graaff	MLA	
Lars Holtman	jeugd	carolineleeuwenkamp@hotmail.com
Susanne Konings	jeugd	irmadevoogdt@gmail.com
Arwen Los	jeugd	daniellelos@yahoo.com
Djibril Ndiaye	jeugd	maaikekraaijenbrink@hotmail.com
Raisa van Riet	jeugd	
Olaf Rijnboutt	jeugd	inge.bobbink@gmail.com

Contributieverhoging

Bij ALV is een contributieverhoging voorgesteld van zo'n 4%. Dit leidt tot de volgende nieuwe contributiebedragen welke per 1 juli 2015 ingaan.

	Contributie per 1 juli 2015
Pupillen + junioren CD	€ 37,50
Senioren + junioren AB	€ 48,75
Studenten	€ 37,50

Deze contributie is inclusief het lidmaatschap Atletiekunie (exclusief kosten wedstrijdlicentie).

Wedstrijd- & trimloopkalender

maart en april door Ruud van Suijdam

Baanwedstrijden

03-05	Amstelveen	comp. senioren 2e/3e divisie
	Santpoort	idem
08-05	Utr. M'weerd	Trackmeeting #1
14-05	Gouda	Goudse Kaas/stroopwafelinstuif
14-05/15-05	Eindhoven	NSK baan
22-05	Wageningen	Trackmeeting #1
29-05	Utr. M'weerd	Trackmeeting #2
07-06	Haarlem	comp. senioren 2e/3e divisie
	Huizen	idem
12-06	Wageningen	Tartletos loopgala
19-06	Utr. M'weerd	Trackmeeting #3

Wegwedstrijden

10-05	Ouderkerk a/d Amstel	Ronde Hoeploop (2/5,5/17)
14-05	Utrecht	De Loop van Leidsche Rijn (5/10/15/21)
17-05	Nijmegen	Marikenloop (5/10)
17-05	Leiden	Marathon Leiden/NK halve mar.
20-05	Utr. Overvecht	Zomeravondcup 3 (5/10)
23-05	IJsselstein	IJsselsteinloop (5/10/halve)
03-06	Utr. Overvecht	Zomeravondcup 4 (5/10)
07-06	Amersfoort	Marathon (5/10/21/42)
20-06	Maarn	Heuvelrugloop (4,2/10/21)

Trimlopen**

03-05	Zeist	Panbosloop
09-05	Houten	Vlinderloop
10-05	Utrecht	Berekuilloop
17-05	Utrecht	7-loop
07-06	Zeist	Panbosloop
13-06	Houten	Vlinderloop
14-06	Utrecht	Berekuilloop
21-06	Utrecht	7-loop

Jeugd

10-05	Leiden	B-competitie 1e wedstrijd
17-05	Utr. M'weerd	Trackmeeting junior
23-05	Almere	pupillencompetitie 2e wedstrijd
30-05	Huizen	CD-competitie 2e wedstrijd
13-05	Zeist	pupillencompetitie 3e wedstrijd
14-05	Lisse	B-competitie 2e wedstrijd
19-05	Utr. M'weerd	Trackmeeting #2
20-05	Utr. Overvecht	CD-competitie 3e wedstrijd

* Inschrijven voor het NK via de wedstrijdsecretaris, alleen dan wordt het inschrijfgeld vergoed.

** zie ook bij wegwedstrijden en cross

Voor vragen over de wedstrijdinschrijvingen (met name NK's) kun je contact opnemen met Ruud, door een mailtje te sturen aan wsuit@avphoenix.nl.

Swim-Bike-Run

In het kader van 25 jarig jubileumjaar van de Phoenix recreanten organiseren we een ludieke Swim-Bike-Run. Voor ieder wat wils: een mooie prestatie neerzetten / alleen, of als team / winnen / gezellig op je stadsfiets toeren, al schoolslag-zwemmend door het water tekeer gaan / al joggend de omgeving verkennen / lekker picknicken / aanmoedigen

Wat gaan we doen?

400m zwemmen, 20 km fietsen, 5 km lopen. Dat gaan we doen op zaterdag 11 juli.

Het zwemmen is in open water (Haarrijnse Plas bij Leidsche Rijn), binnen de zwemboeien waar je overal nog kan staan, het fietsen is in het natuurgebied tussen Haarzuilens en de Haarrijnse Plas en het hardlopen is door de uitgestrekte weilanden in die omgeving.

Individuele wedstrijd of in een team is mogelijk. Mocht je dus niet nat willen worden, een lekke band hebben, of je hardloopschoenen te klein zijn, zorg dan dat je een (gezelligheids-/gelegenheids-) team vormt met mede-atleten.

Assistentie gevraagd

We kunnen op de dag zelf nog hulp gebruiken: we zoeken 2 juryleden en verkeersregelaars

Vragen?

Mail jasper.commandeur@ziggo.nl of vraag het tijdens de training aan Jasper, Ruud, Eefje, Gemma, Manja of Patricia



mei	18	Peter Teunissen (12)	11	Danae Kuisch (11)	
1	Michelle Hendriks (49)	19	Merijn Couperus (9)	12	Rayane Zak (8)
1	Iris Hussels (25)	19	Esther van Dijk (45)	13	Ariane Elkenbracht (9)
1	Marloes Pleijte (31)	19	Corina Geschiere (48)	13	Koosje van der Molen (10)
1	Mischa van der Pluijm (13)	19	Tjibbe van Ommeren (8)	14	Tim de Graaff (23)
1	Eefje Smit (34)	20	Jacco den Hollander (42)	14	Robert Segers (48)
2	Marieke Gimbel (24)	20	W. Roest (48)	15	Margie van Loon (60)
3	Eline Albers (21)	20	Gerrit Wermer (60)	15	Joost Vroonhof (42)
4	Marjon Boers (55)	20	Lora Zaiss (8)	17	Ineke Deelen (28)
4	Ruben Jongkind (40)	21	Ralph van Buuren (46)	17	Mirthe Overkamp (21)
4	Wim Nieuwenhuijse (50)	21	Mirian van Dijke (47)	19	Nisha Alberts (42)
5	Lienke te Brake (46)	22	Intisar Maddoe (9)	20	Gerard Cornelissen (44)
5	Eric Litjens (44)	22	Ruud van Suijdam (45)	21	Walter Immerzeel (40)
5	Arjeh Mesquita (45)	23	Mienie Hoitink (12)	21	Florian Kleinknecht (27)
6	Leon Casse (19)	24	Inge van Dieën (19)	21	Raisa van Riet (12)
6	Jos van Verseveld (66)	24	Jonatan van Dongen (16)	22	Mariska van Sprundel (29)
8	Domino Determann (28)	24	Henny Meijvis (59)	22	Sophie van Veen (11)
8	Djibril Ndiaye (8)	24	Emma Schutte (13)	23	Bas Jubels (32)
8	Onno Voors (46)	25	Winnie Agterberg-Bos (70)	23	Karin Vervoordeldonk (46)
9	Floris Verheije (11)	25	Farah Visser (10)	25	Elise Koole (23)
9	Frank Witte (57)	26	Diederik de Klerk (51)	27	Martine Sonneveld (27)
10	Vonne Slabbekoorn (10)	27	Pieter Zwart (56)	28	Lina Zahir (10)
11	Lara van den Broek (9)	28	Yasmina El Bakkali (8)	29	Sara de Boer (20)
11	Aaron Grul (9)	28	Janine Brassé (27)	30	Suus Warmelts (13)
11	Joris Koenders (23)	29	Jeanic Beker (51)		
11	Boudewijn van Leerdam (12)	29	Luuk Hendriks (23)		
12	Peter Bosman (63)	29	Paul van Schaik (56)		
12	Astrid van Leerdam (26)	31	Jan Pieter Stam (55)		
12	Theo Maasdijk (71)	31	Yuri Vink (8)		
12	Elsa Martens (28)				
13	Edwin van den Berg (53)	juni			
13	Wim Hoogstra (53)	1	Merel van Elk (29)		
13	Tosca de Jong (52)	2	Suzanne Graat (28)		
14	Wouter Bakker (11)	2	Leonore Kneepkens (54)		
14	Felix Bosschaart (8)	2	Mayke Verweij (54)		
14	Erwin Braak (49)	5	Anne Elevelt (22)		
14	Nena Henzing (11)	6	Elselieke Hermes (27)		
15	Emily Bastiaanse (12)	6	Marleen Scheurkogel (46)		
15	Lars Janssen (42)	7	Yamina al Halhali (40)		
15	Nicole van Klink (26)	7	Arjen van der Logt (25)		
15	M.L. Michalska (38)	8	Xander de Groot (9)		
17	Margo van der Elzen (56)	9	Erna Jongman (48)		
18	Cas Dijkstra (13)	10	Fatima Errahoui (10)		
18	Hanneke Ouwerkerk (53)	10	Belle Schyns (11)		

Commissielid Vrijwilligerscoördinatie Maliebaanloop

De evenementen van Phoenix vergen een gezonde inzet van vrijwilligers. Bij de maliebaanloop is dit niet anders. Door de omvang en de vele vrijwilligers van buiten de club is een goede coördinatie hiervan heel belangrijk. De CWT zoekt daarom een vrijwilligerscoördinator die vrijwilligers vindt, indeelt, instructies geeft en vooral het overzicht houdt. Wil jij ook graag een bijdrage leveren aan de Maliebaanloop? Meld je dan aan bij Simon vd Enden op svdenden@gmail.com of 06-45610001.

Commissielid sponsoring Maliebaanloop

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

Sponsorcommissie zoekt leden

Sponsoring is een onmisbare aanvulling op onze clubkas. Maar hoe vind je nieuwe sponsors? Door de cursus 'Meer sponsors in kortere tijd' hebben we daar heel veel nuttige tips voor gekregen. En we hebben ook daadwerkelijk al nieuwe sponsors gevonden! Toch moeten we nog mooie kansen laten liggen door gebrek aan menskracht. Vind jij het een uitdaging om potentiële partners te interesseren voor een vruchtbare samenwerking met Phoenix? En heb je een paar uurtjes in de maand beschikbaar? Dan ben je zeer welkom bij de sponsorcommissie. Meer informatie bij Carla van Koullil, te bereiken op penningmeester@avphoenix.nl

Jurycoördinator WOC

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

Hulp organisator Berekuilloop.

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

Vrijwilligerscommissie

Een leuke functie om het fundament (de vrijwilligers) van de vereniging te versterken. Wat je kan doen is bijvoorbeeld het interviewen van vrijwilligers voor een stukje in 't Phoentje, een actiecampagne bedenken om informatie van

leden van Phoenix in de database te krijgen en manieren bedenken om zoveel mogelijk vrijwilligers en taken te 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 Oskar de Kieft via oskardekiefte@gmail.com.

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).

Mila trainer senioren

Wij zoeken nog altijd dringend een extra trainer voor de MiLa senioren groep. Met name voor de donderdagavond op Maarschalkerweerd. Voor meer informatie kun je contact opnemen met Siem Uittenhout: wedstrijdenphoenix@gmail.com



De BOMBARDON

Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie


"Wat een heerlijke ruimte en sfeer!"

"Dit zou voor iedere ouder uitstekend zijn"



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

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

 In 2015 bestaan de recreanten van Phoenix 25 jaar. Voor deze gelegenheid is een jubileumcommissie in het leven geroepen, die een agenda met spectaculerende activiteiten (soms letterlijk) voor 2015 heeft samengesteld. Het programma bestaat uit de bekende gouwe oude loopactiviteiten opgefrist met een jubileumtintje; en lang gemiste klassiekers die terugkeren. Er gaat uiteraard gelopen worden, maar ook gezwommen, gegeten en gedanst. Stilzitten is er in elk geval niet bij.

Groeten van de jubileumcommissie (Paul, Patricia, Diederik en Mariska)

P.S. Wil je meehelpen met de organisatie van de activiteiten? Dat kan! Meld je dan bij de jubileumcommissie.

30 mei Recreantenestafette + BBQ
Lopen. Ludiek. Leuk. Gezellig. Gezond. Geweldig!

11 juli Run Bike Swim
Doe eens gek. Doe eens anders. Wat vroeger heel gewoon was, overigens.

5 september Bunniks Mooiste
Natuurlijk ontbreekt dit succesnummer niet op onze jubileumkalender. En we maken het dit jaar extra feestelijk.

11 oktober Parijs 20 km
Met een grote groep gaan we naar Parijs. We starten onder de Eiffeltoren en eindigen in Euforie. Schrijf je snel in want vol = vol.

2,4,7 november Verrassing
Verrassing tijdens de training op maandag, woensdag en zaterdag. Dat houden we dus nog even geheim.

december Eindfeest met eten
Lekker swingen ergens in de stad. En vooraf lekker eten in diezelfde stad.



PRETRAINERS IN DE WEI



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



Op zondag 7 juni 2015 vindt de derde editie van de Utrechtse Stadoriëntatieloop plaats. Dit jaar wordt er gelopen op De Uithof. De start is tussen 10.30 en 11.30 uur bij Sportcentrum Olympos aan de Uppsalaalaa 3. De finish is op dezelfde locatie. Kleedkamers en douches zijn beschikbaar.

Deelnemers kunnen kiezen voor een afstand van 3,5 km, 4,5 km, 6,0 km of 7,5 km. Alle genoemde afstanden zijn kortst mogelijke routes. De werkelijke loopafstand is afhankelijk van jouw routekeuze en kan iets langer zijn. De deelnamekosten bedragen 7 euro, inclusief de huur van een tijdsregistratiechip. Kinderen kunnen voor 2 euro meedoen aan een lintenloop over 1,2 km.

Speciaal voor studenten wordt er dit jaar als bij-onderdeel een Nederlands Studenten Kampioenschap Oriëntatieloop georganiseerd.

Voor dit evenement is goedkeuring ontvangen van de Sportraad Utrecht, de Universiteit Utrecht, de Gemeente Utrecht en de Nederlandse Oriënteringsloop Bond. De afstand van het NSK mannen is 7,5 km, de afstand van het NSK vrouwen is 6,0 km. De beste drie lopers per categorie worden gehuldigd en ontvangen een medaille. Dit NSK staat open voor elke voltijds student aan HBO of Universiteit, die houdt van lopen en kaartlezen.

Je kunt ook aan deze wedstrijd meedoen als je geen ervaring hebt met oriëntatielopen. Beginners krijgen voorafgaand aan de start uitleg over de spelregels.

Inschrijven kan tot 31 mei 2015 door een e-mail te sturen naar argus@nolb.nl of door registratie op www.orienteringonline.net. Er is een beperkte na-inschrijving mogelijk op de wednesdaydag.



Oriëntatielopen

Utrecht - De Uithof

7 juni 2015, 10:30 uur

Een oriëntatieloop is een soort hardloewedstrijd, waarbij je met behulp van een landkaart zo snel mogelijk een route moet afleggen door een gebied.

meer info en aanmelden:
argus.nolb.nl



Het lijkt nog heel ver weg, maar van 6 tot 10 juli wordt in Amsterdam het EK Atletiek 2016 gehouden. Bij de Dag van de Atletiek op 21 maart kregen de verenigingsambassadeurs al een eerste inkijkje in hoe de kaartverkoop gaat verlopen en dat is voor de leden van de Nederlandse atletiekvereniging inmiddels al mogelijk. Hieronder staat het bericht van de organisatie over de ticketverkoop:

"Leden van de Nederlandse atletiekclubs kunnen nu als eerste de beste kaarten (passe-partouts) voor de EK 2016 kopen. Wie vóór 2 mei vier kaarten voor overdekte plekken koopt, krijgt er zelfs één gratis!

De Europese kampioenschappen atletiek van 6 tot en met 10 juli 2016 in het Olympisch stadion beloven een unieke ervaring te worden. De EK in Amsterdam hebben niet voor niets de slogan 'Athletics like never before'.

De echte atletiekiefhebbers - de leden van de Atletiekunie - in Nederland krijgen nu als eerste de kans om passe-partouts voor de beste plaatsen in het Olympisch stadion te kopen. Er zijn passe-partouts beschikbaar voor zowel onoverdekte als overdekte zitplaatsen. 'We willen daarmee een gebaar maken naar de atletiekliden. We merken dat steeds meer clubs al bezig zijn met dit evenement. Juist voor hen moeten deze EK een fantastisch feest worden', aldus de organisatie.

Hoe werkt deze pre-sale?

Ieder lid kan in deze verkoopronde maximaal vier tickets bestellen. Voor de passe-partouts in het overdekte vak geldt bovendien een heel aantrekkelijke aanbieding: wie vier tickets afneemt, krijgt het vierde gratis! Deze kortingsactie geldt tot 2 mei 2015. Bij de aanschaf van de passe-partouts is het lidnummer – dat op de ledenpas van de Atletiekunie is gedrukt – als de persoonlijke code.

De drie vakken waarvoor nu passe-partouts worden aangeboden zijn:

Vak B: overdekte zitplaatsen, prijs € 280,-

Vak C & T: onoverdekte zitplaatsen, prijs € 150,-

Deze exclusieve pre-sale loopt tot september. Daarna gaan de overige passe-partouts in de losse verkoop. "

Koop nu je tickets direct via de ticketwebshop:

<http://www.amsterdam2016.org/nl/tickets/>

Daarnaast komt er vanaf mei ook een speciale actie om als vereniging met een groep een dag naar het EK Atletiek te gaan: op dit moment is er nog geen verdere informatie bekend, maar ik (of Karola) meld dat zo snel mogelijk als dat bekend wordt. Vrijwilligers zijn ook van harte welkom:

"Vrijwilligers

In de zomer van 2016 wacht ons het mooiste evenement van Europa: de Europese Kampioenschappen Atletiek! Van 6 t/m 10 juli 2016 ademt Amsterdam atletiek. En jij kan hier onderdeel van uitmaken! Voor het evenement zijn we op zoek naar maar liefst 1.800 vrijwilligers voor vele verschillende functies. Zonder jullie geen EK atletiek, want vrijwilligers maken het evenement! Wil jij samen met ons toewerken naar 'Athletics like never before'? Dan hopen wij dat jij je aanmeldt als vrijwilliger!

Vanaf juni 2015 komt op de website <http://www.amsterdam2016.org> een aanmeldformulier te staan en gaat de vrijwilligerswerving starten. Wil jij voor die tijd je interesse al kenbaar maken en als eerste op de hoogte worden gebracht als de aanmelding open gaat? Stuur dan alvast een e-mail naar karin.kenter@amsterdam2016.org. Je wordt dan op de voorlopige vrijwilligerslijst geplaatst en ontvangt alvast wat informatie. "

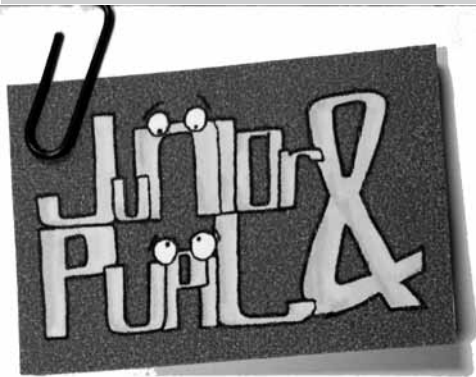
Als vrijwilliger moet je volledig beschikbaar zijn van 5 t/m 10 juli 2016 (met sommige functies die eerder beginnen en langer doorlopen, zoals op- en afbouw) en naast een goede taalbeheersing (in ieder geval Nederlands of Engels) is een flinke dosis enthousiasme, inzet, gastvrijheid en passie voor het evenement vereist, maar zoals op de website staat: "We gaan er dan met z'n allen een geweldige tijd van maken!"

Meer informatie staat op de website van het evenement, over wat er te doen is, wat er als vrijwilliger van je verwacht wordt maar ook wat je als vrijwilliger geboden wordt:

- Je ontvangt (vooraf) een professioneel kledingpakket (inclusief schoenen) van een toonaangevend sportmerk;
- Je krijgt goed te eten en drinken tijdens het evenement;
- Je krijgt toegang tot de tribune om wedstrijden te bekijken op je vrije momenten op de ingeplande dagen;
- We zorgen voor goede informatievoorziening, o.a. via de vrijwilligersnieuwsbrief;
- We organiseren een Inspiratiesessie waarbij alle vrijwilligers elkaar ontmoeten en de laatste informatie wordt gedeeld voorafgaand aan het evenement;
- We organiseren een slotfeest om alle vrijwilligers te bedanken;
- Er is een certificaat voor elke vrijwilliger na afloop;
- De organisatie denkt mee over (betaalbare) overnachtingen in (de omgeving van) Amsterdam. Reizen en overnachtingskosten worden echter niet vergoed.

Meer informatie volgt!

Barth Broex



Hallo Junioren en Pupillen,

Dit Phoentje staat in het teken van afsluiten en beginnen. De crosscompetitie zit er weer op en de competitiewedstrijden zijn al begonnen. Er werd fanatiek meegedaan!

Daarnaast zijn er veel leuke activiteiten geweest, zoals de filmavond en de strandtraining. We hopen de komende periode weer leuke activiteiten te doen en dit met jullie te delen... dit kan alleen als je je opgeeft voor de activiteiten die worden georganiseerd (zoals de competitiewedstrijden).

Doen jullie ook mee? Groetjes!

Chaya en Kyra

Strandtraining

Wat was de strandtraining weer heerlijk. Ik moet eerlijk toegeven, het was wel echt bikkelweer. We zijn

dan ook heel veel koude en verkleumde handen tegen gekomen. En de uitspraak "had ik maar handschoenen meegenomen" is zeker in de B-pupillen groep meer dan één keer langs gekomen. Ondanks dat was het zeker een geslaagde strandtraining. Dit jaar gingen we niet met de bus, maar met verschillende auto's. Gelukkig waren er ruim genoeg ouders die zichzelf en hun auto beschikbaar stelden om met ons mee naar de strandtraining te gaan. Hartelijk bedankt daarvoor ouders!

Rond een uur of 10 was iedereen aangekomen op de parkeerplaats in Noordwijk en gingen we per groep naar het strand rennen. Op het stuk in de duinen viel de kou nog wel mee, en de pupillen kregen het al snel warmer. Op het strand was het jammer genoeg wel echt koud. Het strand heeft toch altijd wel een speciaal effect op kinderen (en mij), er ontstaan opeens strandjutters en een aantal pupillen wisten heel wat schelpen uit hun hoofd te benoemen. Dat werd bij ons in de groep vooral duidelijk toen ze schelpen mochten gaan verzamelen om het woord 'Phoenix' met schelpen in het zand te schrijven.

Om 12u gingen we met zijn allen vermoeid naar de jaarlijkse picknick plek op een open plek in de buurt. Dat was ook het moment dat de zon doorbrak en iedereen tevreden op kon warmen en even lekker iets eten. Het eten was verzorgd door de ouders die ons ook naar het strand hadden gereden (nogmaals bedankt!). Jaap had geregeld dat alle benodigdheden voor een gezellige picknick aanwezig waren. Na het eten hebben we met zijn allen nog een spelletje gedaan, en daarna is iedereen weer richting de atletiekbaan in Overvecht vertrokken. Ik ben met een enorm tevreden gevoel naar huis gegaan toen, en ik weet wel zeker dat ik niet de enige was!

Jorieke



Eerste pupillencompetitie

Gooien, springen en rennen. Dat moest je doen op de eerste competitiewedstrijd voor de pupillen. Het was op Maarschalkerveerd, dus een thuiswedstrijd voor Phoenix. Het was hartstikke leuk om te zien hoe iedereen het deed met kogelstoten of fluitraket werpen, estafette en sprint en hoog- of verspringen. Als toetje mocht je nog een lang stuk rennen: 600 of 1000 meter.

Iedereen heeft het goed gedaan: veel "p-tjes" gehaald en sommige pupillen zijn eerste, tweede of derde geworden. Maar veel belangrijker is dat iedereen veel lol had, ondanks het slechte weer.

Nog meer pupillen bij de volgende wedstrijden? Er deden bijna 50 jongens en meiden van Phoenix mee. Dat is al echt veel, laten we proberen bij de volgende wedstrijden met nog meer te zijn. Die zijn op zaterdag 23 mei in Almere en op zaterdag 13 juni in Zeist. Als je je nog niet hebt opgegeven, doe dat dan snel door een mailtje te sturen aan Pieter Zwart, wedstrijdsecretaris jeugd. Bedankt allemaal!

Alle pupillen bedankt dat jullie er zo'n leuke dag van gemaakt hebben!
Alle ouders bedankt voor de aanmoedigingen, jureren en begeleiding van de pupillen. Alle trainers bedankt voor het coachen! Tot de volgende wedstrijd!

Jaap

Filmavond

Een vakantie afsluiten met een filmavond bij Phoenix? Velen van jullie hebben dit gedaan op 27 februari op de jaarlijkse filmavond. Dit jaar waren we met iets minder kinderen dan vorig jaar, maar dat mocht de pret niet drukken. Toch kwamen er meer dan 50 kinderen kijken!! Samen met al je Phoenixvriendjes en vriendinnetjes hadden we een leuke avond en keken we naar 'De lego-film' in het Nederlands.

Vlak voor de pauze begonnen ouders met het poffen van popcorn zodat iedereen in de pauze verse en soms nog warme popcorn kreeg met wat te drinken naar keuze. Hoe lekker is dat?! Ademloos werd er gekeken en gelachen om de film. Ook al had je hem al een keer gezien, het bleef een leuke film.. Bedankt voor de fijne avond en tot volgend jaar!!

Kidstalk

In dit Phoentje een leuke opvallende uitspraak vanuit de pupillen C over hoogspringen in een gymzaal. Alle kinderen staan in een rij en springen te snel om de beurt over het toverkoord heen. De trainer staat naast de mat. Omdat de kinderen te snel gaan, wil de trainer even uitzoeken wie er nu precies aan de beurt is. Hierop legt de trainer het springen even stil en zegt: 'Wacht even, ik ben even de draad kwijt'. Waarop een kind antwoordt: 'Juf, die ligt naast jou'. (Er lag een toverkoord naast de mat)

Ouders, let op: Zon!!!

Lieve ouders en atleten, fijn he? Dat de zon weer schijnt! We genieten er van volle teugen van en hoe fijn is het dat we niet iedere training meer verkleumd terug naar huis gaan? Maar al die zon heeft ook een keerzijde. Wist je dat je, als kind, een keer verbrandt op de training, de kans op huidkanker vele malen groter is? Zonde toch? Wij trainers merken dat kinderen vaak in hemdjes komen trainen zonder ingesmeerd zijn. Dit vinden we jammer, want juist op een open atletiekbaan waar de kinderen veel bewegen is de kans op verbranden groot. Terwijl het zo makkelijk te voorkomen is! Zorgt u als ouder dat uw kind de volgende keer is ingesmeerd en in ieder geval een t-shirt draagt? Dit geldt overigens ook voor de competitiedagen! Juist op die dagen verbranden kinderen vaak. Dus als u er de volgende keer bij bent, wees dan zo attent om een fles zonnebrand mee te nemen en ook andere kinderen dan uw eigen kinderen in te smeren. Zo voorkomen we samen een hoop rode hoofdjes en een verhoogde kans op kanker! Bedankt alvast en laten we hopen op nog een heleboel zonnige dagen.

Juniorenkamp 2015

Ook dit jaar zijn de junioren van Phoenix weer afgereisd naar het noordelijke Schoorl. Afgelopen paasweekend hebben zij daar een weekend gehad vol met zee, zand, spelletjes, teddyberen, vliegers, eten, snoep, levend stratego, en een hele boel plezier.

Een hoogtepunt? De uitdaging om de langste lijn te maken van alles wat er maar te vinden was op het strand. Daar werd zoveel aandacht en creativiteit ingestoken. Uiteindelijk waren er twee lijnen van, gok ik, meer dan 100 meter vol met zeewier, schoenen, sjaals, truien, hemdjes en kinderen. Op naar volgend jaar!

In totaal zijn 17 Phoenix atleten gestart op deze droge, maar toch ietswat 'frisse' dag. Perfect crossweer, geen modderpoelen of koude regen, dus goed te lopen. 17 atleten die dus bij de beste van het land horen en hier gaan laten zien wat ze kunnen! Het parcours startte door het bos, en kwam bij de finish na heuvels en bochten door het bos en werd afgesloten met een rondje om een meer (behalve de mini pupillen C, die 2 rondjes door het bos mochten).

Juniores

We hadden 3 heren junioren, bij de C's mocht Ok de Kieft de spits afbijten en liep een goede race, waar hij eindigde in de top 10. Daarna waren de 2 D's aan de beurt. De ervaren Willem Veldpaus en Cas Dijkstra, die direct geplaatst is met 1 eerdere cross! Cas had het moeilijk na het eerste rondje, maar eindigde met een sterke tijd (voortaan iets minder snel beginnen hè!). Willem liep 2 stabiele rondjes en eindigde in de top van het veld.

Pupillen

Na de junioren gingen direct de mini-pupillen C van start. Lars Beijck verscheen daar aan de start. Lars liep een goede race en hield goed tempo en eindigde met een mooie tijd! Vervolgens startte Rens Feringa en Felix Bosschaart.

Rens had een flitsende start, maar kwam er bij ingang van de bocht achter dat 2 mensen niet door dezelfde bocht konden en kwam helaas ten val. Toen hij eenmaal van de schrik was bekomen was de wedstrijd al bijna voorbij, dus besloot hij maar om uit te stappen

Felix ging als gesmeerd en eindigde in de top 10 en was hier zelf volgens mij nog het meest door verrast Ties Meeuwissen was de enige uit de pup B die startte. Ties liep stevig door en had hevige competitie met een groepje heren dat van begin tot eind bij elkaar heeft gelopen. Maar goed gefinist!

Ons eerste team van de MPB mocht daarna van start, met daarin Ariane Elkenbracht, Vera Pot en Sophie Zomer. Ik was verbaasd dat deze dames niet tegelijkertijd eindigden, want soms lijkt het alsof ze onafscheidelijk zijn (kwebbel kwebbel...). In een sterk deelnemersveld wist Ariane zich tot de beste helft te knokken en de andere 2 dames zaten er vlak achter. Rode koppies bij de finish en een moe, maar voldaan gevoel.

Het tweede team van de JPA2 kon daarna van start. Daniël van der Poel, Dat de Kieft, Nico Kalmeijer en Iker Bruggink gingen van start. Een enorme massa mannen (88 man) startte bij de finish en het was voor de eerste bocht wel even spannend met al die bomen, waar al die jongens langs moesten, maar alles ging goed. Daniël plaatste zich uiteindelijk in de top, maar had niets goeds te zeggen over zo'n massastart, moest zich blijkbaar best ver naar voren lopen. Dat en Nico eindigden mooi in het midden en Iker daar niet ver achter. Over Iker is het vermelden waard dat hij zich eigenlijk niet geplaatst had voor de finale, maar wel 30 man achter zich heeft gelaten in de finale zelf...

Daarna mochten de MPA2 nog lopen: Coos Veldpaus, Elisa Couperus en Imke Boersma verschenen daar aan de start. Ook hier was het even drukken in het begin, maar alle drie de dames liepen een zeer goede race en zijn met een tevreden gevoel geëindigd.

Al met al dus een zeer geslaagde dag! Er zijn topprestaties geleverd en het cross-seizoen is met succes afgesloten. Nog wat extra respect voor alle ouders die daar kou hebben geleden, maar wel aanwezig zijn geweest om iedereen aan te moedigen (dit geldt natuurlijk ook voor de trainers!!). Op naar een net zo geslaagd competitie-seizoen.

Joris Koenders

atleet	p'tjes
Yuri Vink	11
Aaron Grul	9
Vera Pot	9
Daniël van der Poel	8
Koosje van der Molen	8
Noortje Broekstra	8
Willem Veldpaus	8
Esther van der Sluis	7
Faedan van Schaik	7
Ilian van Schaik	7
Lars Beijk	7
Rhona Koehne	7
Tes Harmsen	7
Ties Meeuwissen	7
Tim van Enk	7
Jaouad Boussakout	6
Lara van den Broek	6
Merijn Couperus	6
Rens Feringa	6
Pieter Maas	5
Rayane Zak	5
Sophie Zomer	5
Ariane Elkenbracht	4
Belle Schyns	4
Boudewijn Leander	4
Coos Veldpaus	4
Diede Slaman	4
Farah Visser	4
Hugo Voormolen	4
Imke Boersma	4
Joanne van der Poel	4
Johan Zomer	4
Joras Weijenberg	4
Julia Oepkes	4

Leena Spelt	4
Luc Spoelder	4
Merijn Giizen	4
Mischa van der Pluijm	4
Nico Kalmeijer	4
Sverre Vroonhof	4
Thijmen Immerzeel	4
Tjibbe van Ommeren	4
Veerle Dijkstra	4
Willem Bakker	4
Wouter Bakker	4
Anna Kompier	3
Antoni Elkenbracht	3
Camille Morren	3
Daantje Mekel	3
Famke Riemersma	3
Felix Bosschaart	3
Iker Bruggink	3
Job van de Vegt	3
Kijara Weijenberg	3
Laia Bruggink	3
Loek van Schip	3
Lora Zaiss	3
Melijm Stegeman	3
Ok de Kieft	3
Robin Hetharia	3
Rodney Kuisch	3

door Peter Verburg

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



Ruben Immerzeel	3
Simon van Leerd	3
Sofie Schutte	3
Toon Feringa	3
Anne van Gils	2
Annika Kerkhof	2
Arthur van den Bosch	2
Carlijn Zwart	2
Dat de Kieft	2
David Brouwer-Munoz	2
Elisa Couperus	2
Ella Kolsteeg	2
Emma Schutte	2
Esther Spruit	2
Femke Beernink	2
Jur Delissen	2
Sophie Leerink	2
Anna Verstedden	1
Douwe Slijderink	1
Floris Roest	1
Milou Eijsbroek	1



Een grote groep in actie bij de pupillencompetitie!



De rubriek
waarin kinderen
zich voorstellen en
iets over zichzelf vertellen

“Het Estafette-Stokje”

1. Wie ben jij?

Ik ben Daniël van der Poel. Ik ben 11 jaar en ik zit vanaf de mini's op atletiek.

2. Wanneer train jij en bij welke trainer?

Ik train op maandag en donderdag bij Joris en José.

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

Mijn zus doet ook aan atletiek en daarnaast doet ze ook voetbal. Mijn moeder rent ook soms en zit bij de jury bij wedstrijden en mijn vader doet helaas geen sport, maar hij jureert ook bij wedstrijden.

4. Wat vind je het leukste aan atletiek? Waarom vind je dat het leukst?

Ik vind sprint, ver en fluitraket heel leuk. En met sprint heb ik ook een clubrecord bij de pupillen B gehaald.

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

Ik doe aan heel veel wedstrijden mee zoals de cross en de competities. De competities vind ik het leukste omdat je daar allemaal onderdelen doet. En in de pauze gooien we dan vaak fluitraket.

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

Ik vind gitaar heel leuk en dingen timmeren met hout vind ik ook heel leuk.

7. Heb je een huisdier?

Ja wij hebben twee konijnen. De een heet Grijsje en de ander Snuffje. En we hebben ook vissen.

8. Wat wil je later worden?

Ik wil later uitvinder worden of anders meester.

9. Ik geef het estafettestokje door aan...

Ik weet niet wie het stokje nu krijgt, omdat ik bij de mini/c-pupillen maar heel weinig kinderen ken. Het is een verrassing wie het stokje nu krijgt, maar dat staat in het volgende Phoentje.



1-3-2015 Trappenbergloop Huizen

jpb			
1,2km	10	Merijn Couperus	5.21
mpa			
2,3km	2	Elisa Couperus	9.47
mpb			
1,2km	3	Ariane Elkenbracht	5.02

8-3-2015 Bergcross Amersfoort

jpa			
1km	2	Dat de Kieft	4.23

14-3-2015 Crosscompetitie (fin.) Amersfoort

jc			
3500m	7	Ok de Kieft	13.41
jd2			
2000m	14	Willem Veldpaus	8.51
2000m	52	Cas Dijkstra	9.53
jpa2			
1500m	15	Daniël van der Poel	6.35
1500m	32	Dat de Kieft	6.51
1500m	54	Nico Kalmeijer	7.11
1500m	60	Iker Bruggink	7.16
jpb			
1250m	64	Ties Meeuwissen	6.34
jpc			
1000m	10	Felix Bosschaart	5.22
jpd			
900m	30	Lars Beijik	4.50
mpa2			
1500m	33	Coos Veldpaus	7.28
1500m	47	Elisa Couperus	7.39
1500m	54	Imke Boersma	7.42
mpb			
1250m	40	Ariane Elkenbracht	6.36
1250m	68	Vera Pot	6.59
1250m	80	Sophie Zomer	7.34

15-3-2015 Mijlen van Zeist

jpc			
		Yuri Vink	7.56

22-3-2015 Science Park Marathon Utrecht

jpa			
1km	7	Douwe Slijderink	8.03
mc			
5km	29	Puck Mekel	26.45
md			
5km		Mojalefa Klopogge	18.22
5km	8	Daantje Mekel	23.05

door Peter Verburg

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



mpb			
1km	1	Ariane Elkenbracht	7.59

28-3-2015 Openingswedstrijd Veenendaal

jd			
ver	Willem Veldpaus		4.31
jpa			
60m	Toon Feringa		10.66
	Toon Feringa		2.98
kogel_2	Toon Feringa		4.44
jpc			
40m	Rens Feringa	7.41	p
40m	Yuri Vink	8.59	p
40m	Rayane Zak	8.95	p
600m	Rens Feringa	2.29.54	
600m	Yuri Vink	2.42.18	p
600m	Rayane Zak	3.00.44	p
ver	Rayane Zak	2.18	p
ver	Yuri Vink	2.28	p
ver	Rens Feringa	2.68	p
vortex	Yuri Vink	6.78	p
vortex	Rayane Zak	7.72	p
vortex	Rens Feringa	9.33	p

11-4-2015 Pupillencompetitie (1) Utrecht-Nw. Mw.

jpa1			
60m	Luc Spoelder	11.52	p
ver	Luc Spoelder	3.04	p
bal180	Luc Spoelder	9.18	p
jpa2			
1000m	Luc Spoelder	4.41.70	p
60m	Daniël van der Poel	9.73	
60m	Dat de Kieft	10.26	p
60m	Nico Kalmeijer	10.33	p
60m	Thijmen Immerzeel	11.74	
60m	Wouter Bakker	11.87	p
60m	Merijn Gijzen	11.99	p
60m	Hugo Voormolen	12.04	p
1000m	Daniël van der Poel	3.48.46	p
1000m	Dat de Kieft	3.48.63	
1000m	Nico Kalmeijer	4.06.97	p
1000m	Thijmen Immerzeel	4.24.50	p
1000m	Wouter Bakker	4.36.99	p

UITSLAGEN!

1000m	Hugo Voormolen	4.44.68	p	40m	Jaouad Boussakout	8.24	p
1000m	Merijn Gijzen	4.52.58	p	40m	Ruben Immerzeel	8.30	p
hoog	Thijmen Immerzeel	1.05	p	40m	Yuri Vink	9.02	
hoog	Antoni Elkenbracht	1.05		40m	Rayane Zak	9.22	
hoog	Daniël van der Poel	1.05	p	40m	Tijbbe van Ommeren	9.35	p
hoog	Nico Kalmeijer	1.00	p	600m	Rens Feringa	2.29.86	
hoog	Dat de Kieft	1.00		600m	Felix Bosschaart	2.30.75	p
hoog	Hugo Voormolen	1.00	p	600m	Jaouad Boussakout	2.37.35	p
hoog	Merijn Gijzen	0.90	p	600m	Yuri Vink	2.39.93	p
hoog	Wouter Bakker	0.80	p	600m	Joras Weijenberg	2.41.22	p
kogel_2	Daniël van der Poel	6.74	p	600m	Ruben Immerzeel	2.51.25	
kogel_2	Nico Kalmeijer	6.04	p	600m	Tijbbe van Ommeren	2.51.75	p
kogel_2	Dat de Kieft	5.99	p	600m	Rayane Zak	3.07.19	
kogel_2	Antoni Elkenbracht	5.52	p	ver	Rens Feringa	2.68	p
kogel_2	Thijmen Immerzeel	5.42	p	ver	Jaouad Boussakout	2.39	p
kogel_2	Merijn Gijzen	4.74	p	ver	Ruben Immerzeel	2.36	p
kogel_2	Hugo Voormolen	4.73	p	ver	Joras Weijenberg	2.37	p
kogel_2	Wouter Bakker	4.37	p	ver	Felix Bosschaart	2.20	
4x60m	Phoenix jpa	38.63		ver	Tijbbe van Ommeren	2.19	p
4x60m	Phoenix jpa	48.64		ver	Rayane Zak	2.14	
jpb				ver	Yuri Vink	2.09	
40m	Job van de Vegt	7.68		bal80	Ruben Immerzeel	14.49	p
40m	Ties Meeuwissen	7.80	p	bal80	Joras Weijenberg	12.29	p
40m	Merijn Couperus	7.85	p	bal80	Jaouad Boussakout	12.12	p
40m	Willem Bakker	7.95	p	bal80	Tijbbe van Ommeren	10.36	p
40m	Aaron Grul	8.49	p	bal80	Felix Bosschaart	9.67	p
40m	Sverre Vroonhof	8.52	p	bal80	Rens Feringa	9.33	p
1000m	Sverre Vroonhof	4.13.53	p	bal80	Rayane Zak	7.77	p
1000m	Ties Meeuwissen	4.19.38	p	bal80	Yuri Vink	6.35	p
1000m	Job van de Vegt	4.19.45	p	4x40m	Phoenix jpc	34.30	
1000m	Willem Bakker	4.33.86	p	jpd			
1000m	Merijn Couperus	4.54.54	p	40m	Ilian van Schaik	11.70	p
1000m	Aaron Grul	4.58.09	p	40m	Lars Beij	8.79	p
ver	Job van de Vegt	3.48	p	600m	Lars Beij	2.49.32	p
ver	Merijn Couperus	3.05		600m	Ilian van Schaik	3.24.22	p
ver	Sverre Vroonhof	2.80	p	ver	Ilian van Schaik	1.56	p
ver	Ties Meeuwissen	2.79	p	ver	Lars Beij	2.26	p
ver	Willem Bakker	2.78	p	bal80	Ilian van Schaik	4.78	p
ver	Aaron Grul	2.52		bal80	Lars Beij	8.71	p
kogel_2	Merijn Couperus	4.84	p	mpa1			
kogel_2	Aaron Grul	4.65	p	60m	Koosje van der Molen	10.94	p
kogel_2	Ties Meeuwissen	4.48	p	60m	Noortje Broekstra	11.00	p
kogel_2	Job van de Vegt	4.13	p	60m	Farah Visser	11.74	p
kogel_2	Willem Bakker	2.99	p	60m	Anna Verstedden	12.04	p
kogel_2	Sverre Vroonhof	2.92	p	60m	Rhona Koehne	12.69	p
4x40m	Phoenix jpb	29.82		1000m	Noortje Broekstra	4.40.85	p
jpc				1000m	Farah Visser	4.51.07	p
40m	Rens Feringa	7.51		1000m	Anna Verstedden	4.51.29	
40m	Felix Bosschaart	7.73	p	1000m	Koosje van der Molen	4.54.74	
40m	Joras Weijenberg	8.12	p	1000m	Rhona Koehne	5.00.03	p

ver	Koosje van der Molen	3.17		1000m	Esther van der Sluis	4.46.70	p
ver	Anna Verstedden	2.82		1000m	Vera Pot	5.01.26	p
ver	Farah Visser	2.77	p	1000m	Leena Spelt	5.16.14	p
ver	Noortje Broekstra	2.76	p	1000m	Faedan van Schaik	5.19.00	p
ver	Annika Kerkhof	2.67	p	1000m	Sophie Zomer	5.21.76	p
ver	Rhona Koehne	2.65	p	1000m	Diede Slaman	5.23.16	p
bal180	Noortje Broekstra	13.29	p	ver	Ariane Elkenbracht	3.26	p
bal180	Anna Verstedden	12.01		ver	Vera Pot	2.97	p
bal180	Annika Kerkhof	10.74	p	ver	Esther van der Sluis	2.55	p
bal180	Koosje van der Molen	10.02	p	ver	Lara van den Broek	2.55	p
bal180	Farah Visser	9.77	p	ver	Sophie Zomer	2.47	p
bal180	Rhona Koehne	8.29	p	ver	Faedan van Schaik	2.40	p
4x60m	Phoenix mpa	42.66		ver	Leena Spelt	2.35	p
mpa2				ver	Diede Slaman	1.80	p
60m	Coos Veldpaus	9.54	p	kogel_2	Vera Pot	3.50	p
60m	Elisa Couperus	10.06		kogel_2	Ariane Elkenbracht	3.37	p
60m	Imke Boersma	10.48		kogel_2	Sophie Zomer	3.32	p
60m	Veerle Dijkstra	10.74	p	kogel_2	Faedan van Schaik	3.16	p
60m	Belle Schyns	11.01	p	kogel_2	Esther van der Sluis	2.91	p
60m	Sofie Schutte	11.65	p	kogel_2	Lara van den Broek	2.70	p
1000m	Coos Veldpaus	4.00.74	p	kogel_2	Leena Spelt	2.41	p
1000m	Elisa Couperus	4.03.11		kogel_2	Diede Slaman	2.25	p
1000m	Veerle Dijkstra	4.34.46	p	4x40m	Phoenix mpb	32.38	
1000m	Imke Boersma	4.46.52		4x40m	Phoenix mpb	33.89	
1000m	Belle Schyns	4.58.17	p	mpc			
hoog	Elisa Couperus	1.25	p	40m	Tes Harmsen	9.31	p
hoog	Coos Veldpaus	1.05	p	40m	Julia Oepkes	10.61	p
hoog	Veerle Dijkstra	1.05	p	600m	Tes Harmsen	2.57.98	p
hoog	Imke Boersma	1.05	p	600m	Julia Oepkes	3.12.51	p
hoog	Belle Schyns	1.00	p	ver	Tes Harmsen	2.03	p
hoog	Sofie Schutte	0.85	p	ver	Julia Oepkes	1.95	p
kogel_2	Elisa Couperus	6.40		bal80	Julia Oepkes	6.21	p
kogel_2	Coos Veldpaus	5.91	p	bal80	Tes Harmsen	3.93	p
kogel_2	Veerle Dijkstra	5.38	p				
kogel_2	Imke Boersma	5.26	p	18-4-2015	CD-competitie (1)	Veenendaal	
kogel_2	Belle Schyns	5.13	p	jc			
kogel_2	Sofie Schutte	4.29	p	100m	Tim van Enk	13.26	p
4x60m	Phoenix mpa	39.02		100m	Rodney Kuisch	14.25	p
4x60m	Phoenix mpa	45.85		800m	Ok de Kiefte	2.30.22	p
mpb				800m	Rodney Kuisch	2.37.40	p
40m	Ariane Elkenbracht	7.74	p	100mhrd_84	Floris Roest	19.65	
40m	Lara van den Broek	8.20		100mhrd_84	Ok de Kiefte	21.39	p
40m	Vera Pot	8.31	p	ver	Rodney Kuisch	4.22	p
40m	Esther van der Sluis	8.36	p	hoog	Floris Roest	1.40	
40m	Sophie Zomer	8.88	p	kogel_4	Ok de Kiefte	5.06	p
40m	Leena Spelt	9.02	p	discus_1	Tim van Enk	24.56	p
40m	Faedan van Schaik	9.13	p	speer_600	Tim van Enk	30.26	p
40m	Diede Slaman	9.66	p	speer_600	Floris Roest	28.06	p
1000m	Ariane Elkenbracht	4.27.48	p	totaal	7 Phoenix jc	4991	
1000m	Lara van den Broek	4.41.96	p	jd			

UITSLAGEN!

80m	Jur Delissen	12.58	p	kogel_3	Femke Beernink	8.27	p
80m	David Brouwer-Munoz	13.16	p	kogel_3	Esther Spruit	8.29	
1000m	Willem Veldpaus	3.18.35	p	discus_1	Anne van Gils	18.26	
1000m	Pieter Maas	3.54.44	p	speer_500	Esther Spruit	21.65	p
80mhrd_76	Pieter Maas	17.80	p	speer_500	Femke Beernink	23.08	p
80mhrd_76	David Brouwer-Munoz	19.02	p	4x80m	Phoenix mc	44.22	
ver	Pieter Maas	3.24	2,2	totaal	5	Phoenix mc	4788
hoog	Jur Delissen	1.35	p	md			
kogel_3	David Brouwer-Munoz	5.53		60m	Emma Schutte	10.00	p
discus_1	Willem Veldpaus	21.71	p	60m	Joanne van der Poel	10.20	
speer_400	Willem Veldpaus	30.61	p	1000m	Daantje Mekel	3.48.84	p
totaal	5	Phoenix jd	3854	1000m	Sophie Leerink	4.21.31	p
mc				60mhrd_76	Emma Schutte	14.52	p
80m	Milou Eijsbroek	11.48	p	ver	Lotte Kortschot	2.31	-4,4
80m	Anne van Gils	12.60	p	ver	Joanne van der Poel	3.19	-4,4
1000m	Femke Brouwer	3.29.70		hoog	Sophie Leerink	1.25	p
1000m	Carlijn Zwart	3.57.84	p	kogel_2	Daantje Mekel	6.07	p
80mhrd_76	Femke Brouwer	15.92		discus_0,75	Sanne van Enk	13.72	
80mhrd_76	Esther Spruit	16.23	p	speer_400	Daantje Mekel	12.42	p
ver	Carlijn Zwart	3.83		speer_400	Sanne van Enk	14.80	
hoog	Milou Eijsbroek	1.15		4x60m	Phoenix md	38.89	
				totaal	8	Phoenix md	3271



Dat was een heel zonnig juniorenkamp!

Wat een geweldige ervaring om als supporter bij dit evenement te zijn. Vanaf 10.15 uur liepen Lauren, Anneke, Michel en Patricia (de supporters) al buiten in de duinen richting de duinopgang van de kwart marathon. Daar aangekomen bleek de duinopgang weggeslagen te zijn. Wat nu? Van de vrijwilligers die ter plekke waren, kregen we al snel te horen dat de kwart een half uur later zou starten daar het strand onbegaanbaar / te smal was. Net voor 11.00 uur werd er besloten om de kwart marathonlopers tegen de richting in te laten lopen. De meeste atleten wisten toen nog van niets. Michel en ik bleven bij de duinopgang staan.

Wauw, wat zullen dat een prachtige foto's worden, glijdend van de duinopgang. Maar helaas voor de fotograaf onder ons, werd er tijdens de loop een alternatief parcours door de duinen gevolgd. Wij snel naar de duinen om daar toch nog wat atleten aan te moedigen, die wel wat in verwarring waren. Niet alleen de atleten trouwens, ook de tijdwaarnemers bleven trouw op het 7km punt staan en kwamen erachter dat er dit jaar geen atleten over de matten zouden komen. De atleten hadden wel wat aanmoediging nodig, dus hebben wij ze duidelijk gemaakt dat het strand dit jaar overgeslagen werd. Je had die verdwaasde, maar ook wel blij gezichten moeten zien. Nijntje was voor vele lopers weer een leuk herkenningspunt. Na een lekker kopje koffie en taart en weer een beetje warm worden, weer terug naar het strand om de halve marathonlopers aan te moedigen. Alle atleten waren voor ons weer toppers.

Patricia

Mijn mooiste moment: "Jubiläum! Recreanten van het eerste uur die, bijkans met vochtige ogen, naar zichzelf (maar dan 25 jaar jonger) op een projectiescherm zitten te kijken, waar ze gehuld in katoenen (!) te ruime broekjes en shirtjes voorbij draven. Dank aan de makers van dat mooie tijdsbeeld.

Peter



Het weekend had dit jaar voor mij een extra bijzonder tintje doordat ook Arjan, Michel, Cora en niet te vergeten Janine weer een keertje mee gingen om ons 25 jarig jubileum als recreantengroep in te luiden. Ontzettend leuk dat we met zo'n grote groep weg waren! En wat een geluk dat ik geblesseerd was! Daardoor liep ik dit keer de kwart marathon en kon ik een stuk van het prachtige historische halve marathonparcours door de duinen lopen dat de eerste jaren in Egmond werd gebruikt totdat het te massaal daarvoor werd. Dus ook wat dat betreft was het terug in de tijd.

De organisatie had hier noodgedwongen voor gekozen omdat door de onstuimige wind de duinopgang van de 10 km compleet was weggeslagen. Na afluop heb ik me helemaal schor geschreeuwd om iedereen die de halve deed, maar dan ook iedereen, aan te moedigen. We waren daarbij soms zo druk met het uitvoeren van de wave dat we een enkele Phoeniciër helaas over het hoofd zagen, waarvoor mijn welgemeende excuses.

Diederik

Waar ik elk jaar na Egmond met veel plezier aan terugdenk is het gestress op zondagochtend. Zal ik het hemd met lange mouwen of korte mouwen aandoen? Doe jij een muts op? Moet ik nu wel pindaakaas eten of is jam beter? Met als gevolg dat we dit jaar allemaal braaf bietensap zaten te drinken, want dat zou hét wondermiddel moeten zijn. Voor volgend jaar roep ik alvast het volgende gerucht in het leven: gummybeertjes, en vooral veel gummybeertjes, bevorderen de hardlooppresaties! Misschien kan Peter deze alvast op de boodschappenlijst zetten.

Eefje

Een paar regels van mijn Egmond ervaring, Ik ben nog aan het bijkomen:

- van de verbazing dat ik zo snel en toch relaxed gelopen heb
- van 1 uur en 51 minuten lang windkracht 7 met stoten 9 om mijn oren
- dat de start die een half uur vertraagd was bij aanvang toch eerder was en we dus niet eens hebben gewacht.
- van de big data skills van Facebook waar al mijn foto's direct al te zien waren
- van de halve taart die we gemiddeld per persoon hebben gegeten
- van de hersteltraining op maandag in de prachtige nieuwe zaal in het Rietveldcollege

Het was weer een super weekend. Volgend jaar weer.

Diane

Hierbij mijn leukste/mooiste/meest bijgebleven momenten van Egmond 2015:

- Een half uur samen wachten in het startvak met één poncho, en dan op de seconde af dezelfde tijd lopen. Dat is teamwork!
- Verwarring alom: na deze duin moet het strand komen.... nee toch niet...Dan zeker na deze duin.... weer niet.... is dat nu al de kerktoeren van Egmond??

Esther

Het Egmondweekend is elk jaar leuk en anders, maar bevat ook elk jaar een paar vaste ingrediënten (aldus ondergetekende die voor de tweede keer mee ging): natuurlijk de halve of de kwart, de training en wandeling op zaterdag, gesprekken over het weer, de hoeveelheid laagjes, de breedte en begaanbaarheid van het strand en natuurlijk het eten. Dus ook dit jaar stond ik weer in de keuken voor het toetje van zondag, op zaterdag wel te verstaan. Even het toetje



maken na het eten. Nou dat “even” klopte dus niet, wat wel klopte was ons eiwit, eigeel, chocola in twee kleuren en slagroom; om draaiërig van te worden. Supergezellig, maar je bedenkt nooit op tijd, de tijd die het kost. En het toetje werd meer, en meer en meer. Maar we hebben ons door het meer van room en chocola heen geslagen en even voor middernacht stond in de koelkast een enorme lading toetjes in de Phoenix-kleuren! Om te voorkomen dat er iets overbleef van het machtige toetje hebben we alles maar verdeeld over de borden. Oh ja en alle “gezonde” ingrediënten waren bij nader inzien toch wel calorierijk, 708 kcal per portie om precies te zijn. Daar moet je toch al snel een kwart marathon voor lopen (of langer, voor degenen die meerdere porties kwijt konden....). Een mooie reden om volgend jaar weer te gaan!

Jasper de Vries

Wie denkt dat kinderfeestjes alleen leuk zijn voor kinderen heeft het mis. Ik was vergeten hoe fijn kinderfeestjes vroeger altijd waren: speurzoecken in het bos, verkleeden, schminken, en natuurlijk na afloop pannenkoeken eten. Tijdens de paastraining kwamen alle herinneringen terug!

Hoewel de Panbostraining met pasen altijd in het teken staat van een heerlijke brunch na afloop, kon Diederik (verkleed in een paashaaspak) er in dit jubileumjaar natuurlijk niet onderuit om een speciale paastraining te organiseren.

Via de recreanten-groepsapp kwamen er voorafgaand aan de training een aantal visuele aanwijzingen voorbij. Op zaterdagochtend begrepen we dat deze foto's verwezen naar verschillende plekken in het bos waar we in teams opzoek moesten naar paaseitjes. Gelukkig kregen we er ook nog een kaart bij zodat we per team de meest efficiënte route konden uitstippelen. Want het team dat als eerste terugkeerde mét alle paaseitjes ging er met de spreekwoordelijke eer vandoor.

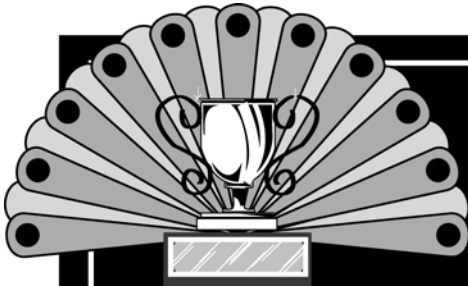
Mooi om te zien is dat iedereen zich in zo'n team een bepaalde rol toe-eigent: je hebt de leiders die zich meteen ontfermen over de kaart, de volgers die er maar een beetje achteraan hobbelen, de hele eerlijke

(NEE, we mogen de eitjes niet extra goed verstoppen voor de andere groep), maar ook de niet zo eerlijke (ik noem geen namen), de hele preciese (die eitjes MOETEN hier liggen) en de ongeduldige (ze liggen er niet, kom we gaan verder). Extra spannend werd het door de afsluitende schminkopdracht waar dubbele punten te verdienen waren. Buiten spelen maakt hongerig. En gelukkig werd ook deze paastraining traditioneel afgesloten met pannenkoeken van Paul en Anneke.

Heb je dit feestje gemist? Gelukkig komen er binnenkort nog veel meer feestjes aan! Dansen tijdens 40-up in Tivoli op 29 mei (ook voor de jongeren onder ons), de recreantenestafette met BBQ op 30 mei, en de nu al legendarische Run-Bike-Swim wedstrijd op 11 juli.

Het enige verschil met vroeger is: je wordt niet thuis gebracht!

Esther Havekes



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW
SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

Zand happen in Noordwijk

Zaterdag 11 april, 09.00 uur sharp. Veertien lopers verzamelden bij de baan in Overvecht voor de jaarlijkse strandtraining. Even uitvechten wie met wie meerrijdt en dan op weg naar Noordwijk. Onderweg konden we ons vergapen aan de Hollandse bollenvelden in alle kleuren.

Bij vertrek scheen er nog een fijn zonnetje in Utrecht, naarmate we de kust naderde werd het om ons heen steeds grijs. Maar niemand die het iets kon schelen, want leuk wordt het altijd! Trainers Paul en Marco kondigden aan dat de training dit jaar een bijzondere draai zou krijgen, 2015 is tenslotte het 25-jarig jubileum van de recreantengroep. Al tijdens de warming-up werd duidelijk wat ons te wachten stond: 25 keer opdrukken, 25 crunches, 25 keer alles.

Warm en vol goede moed begonnen we aan de eerste loopoefening: de duinovergang op en af rennen (gelukkig geen 25 keer). Daarna volgde de beruchte wateropdracht, waarbij niemand ooit de voeten hield. Hand in hand renden we met één scheppje richting zee. Daar het scheppje vullen met water en dan terug rennen zonder te morsen om de inhoud in een zak te gieten. Het team met het meeste water in de zak was de winnaar. So far so good. Maar het begon intussen echt koud te worden op het strand. Een

kwartier tegen de wind in rennen moest dat goedmaken. “Daar worden we weer warm van”, aldus Marco. Maar na tien minuten maakte Paul er een einde aan. De wind was fors toegenomen en de regen sloeg in ons gezicht. Rechtsomkeert dus. Met de wind in de rug vlogen we terug naar duinovergang nummer 25 (puur toeval).

We zochten de beschutting op van de duinen en het bos. Nog een laatste opdracht: met je team zo snel mogelijk door het mulle zand op en neer rennen om één voor één 25 bekertjes te vullen met zand. Het snelste team streek met de eer. Na ruim anderhalf uur kwam er een einde aan de training, en iedereen weet wat dat betekent: picknick! We streken neer op de bekende tafel aan de voet van het bos, sommigen weer warm geworden van het struinen door het bos, anderen nog steeds de kou van het strand niet helemaal te boven. Maar gelukkig is er dan thee en koffie. En taart, altijd taart. Want wat is een recreantentraining op de zaterdagochtend als je niet na afloop kan bijkomen met koffie en taart?

Mariska van Sprundel



In deze nieuwe rubriek wil ik een lans breken voor de atleten die meestal in de schaduw opereren van de grote namen van de Utrechtse atletiek: Leon G., BtB, Marijke de V., Lorraine R., Mariska B., Jeroen R., Jeroen W. en Jeroen E. Veelal zoeken zij de uithoeken van het land op om hun persoonlijke grenzen te verleggen. Deze atleten profileren zichzelf graag als winnaars binnen en buiten de baan. Dé personificatie van dit klassement is **Robert Hogerwerf**. Een erelijst om u tegen te zeggen. Veelal behaald tijdens B of C loopjes tijdens grotere evenementen, denk aan de 10,5 km tijdens de halve van Egmond of de 5 of 10 km tijdens de marathon van Rotterdam, maar ook de overwinningen in kerstmanpak of diverse plakken op onderbezette nummers op NSK's.

Een illustratief voorbeeld: de baankalender was nog geen eens begonnen of onverschrokken werd er afgereisd naar Spijkenisse voor een 1500m. Prompt werden de 1e en 3e plek door Robert resp. ondergetekende ingenomen. Dat het merendeel van de deelnemers verstandelijk gehandicapt was, doet niet ter zake. Kortom, deze wedstrijd drang verdient een eigen klassement.

En eigenlijk heel begrijpelijk, want zeg nou zelf: wie kent buiten je trainingsmaatjes het verschil tussen de winnaars van bijvoorbeeld de Dobbeloop of de Trappenbergloop?

Wat valt er te winnen?

Het type atleet dat hoog scoort in dit klassement heeft competitie tot een tweede natuur gemaakt. Daarom eerste prijzen, de winnaar van het klassement 2015 heeft de keuze uit:

- Techniektraining van de maestro himself
- Gesigneerde hardloopsokken door wederom Robert Hogerwerf
- Inspiratiesessie over de psychologie van het winnen van wedstrijden met beperkt publiek, gelardeerd met persoonlijke anekdotes.
- Een gratis drankje laat op de avond/nacht in een van de donkere uithoeken van onze stad

Wie kan er meedoen?

In principe iedere wedstrijd atleet, jong of oud. Onderstaande richtlijnen gaan echter uit van een volwassen wedstrijd atleet.

Welke wedstrijden komen in aanmerking?

De echte toppers hebben het vaak over lulloopjes, trainingswedstrijden, en niet super-top-wedstrijden. De gewone sterveling heeft wat meer behoefte aan duidelijkheid. Daarom zijn de volgende regels opgesteld:

Het podium is niet sneller/beter dan:

- o 10km: 35:00 min voor mannen en 41:00 voor vrouwen
- o 5km: 17:00 min voor mannen en 20:00 voor vrouwen
- o 600 punten voor baanwedstrijden

Incourante afstanden (zeer typerend voor wedstrijden uit dit klassement) worden linear geïnterpoleerd danwel geëxtrapoleerd op basis van de dichtstbijzijnde limietsnelheden. Mocht de wiskunde je tegenstaan, reken dan de snelheid uit en ga uit van de vuistregel dat de snelheid niet boven 17,5 danwel 15 km/u dient uit te komen.

Voor crossparcoursen geldt een opslag afhankelijk van de zwaarte van het parcours (licht: +1:00min, middel: +2:00min; zwaar: +3:00min). Verder vallen alle wedstrijden met maximaal 5 deelnemers onder het klassement. Dit geldt ook voor overwinningen in de exotischere mastercategorien. Hierbij geldt echter wel een beperkt aantal te winnen punten naar rato van het aantal deelnemers. Een overwinning levert 5 punten op, een 2e plek 4 en zo door tot max nr. 5 voor 1 punt.

Bovenstaande pseudowetenschappelijke criteria zijn onderhandelbaar. Mocht je van mening zijn dat jouw wedstrijd wel/niet in aanmerking komt voor het klassement. Kun je schriftelijk bezwaar aantekenen bij ondergetekende. Vergeet hierbij de foto's niet en denk aan argumenten zoals verplicht beknellende kleding (Santa Run), niet vermelde parcoursveranderingen (Utrecht Marathon 2012), bijzondere weersomstandigheden (hiervoor dient een meteorologisch verslag te worden aangeleverd). Persoonlijke waprestaties worden niet uitgesloten het gaat immers om de sterkte van de wedstrijd. Kortom een Te Boekhorst die met een houten kop van start gaat, is zelf verantwoordelijk en komt niet voor uitsluiting in aanmerking.

Hoe kan ik dit klassement een impuls geven?

Allereerst door vooral deel te nemen aan wedstrijden. Ten tweede door de uitslagen kenbaar te maken op de Phoenix website of bericht te sturen naar ondergetekende. Daarnaast is er een revolverend fonds in oprichting, wat beheerd zal worden door onze wedstrijdsecretaris Ruud van Suijdam. Iedere atleet wordt opgeroepen zijn prijzengeld te doneren, waarmee het startgeld van atleten aan wedstrijden voor dit klassement kan worden betaald. Dit om de wedstrijddeelname in brede zin een impuls te geven. Voor meer informatie kan contact opgenomen met Ruud.

Leonard Tersteeg

Het Robert Hogerwerf-klassement

	Pijnenburg Bosmarathon 12-10-14	Pheidippides loop 25-10-14	Wolfskamerloop Huizen 26-10-14	Marathon Brabant 26-10-14	Scorpiocross 16-11-14	Horatloop 29-11-14	Viasakkerloop 30-11-14	BVC Cross Wageningen 06-12-14	Linschotenloop 20-12-14	Leisure World Kerstloop 20-12-14	Egmond kvaart marathon 11-1-15	51e Abdijcross en Trail Run 17-1-15	Ruitenburg Halve Maassluis 18-1-15	Wedertcross 8-2-15	Indoor Utrecht 19-12-14	Indoor Utrecht 02-01-15	Phanos indoor 11-01-15	Indoor Utrecht 16-01-15	Malmö 25-01-15	Malmö 31-01-15	Phanos indoor 01-02-15	Endklassement BAV Wintercup	Malmö 08-02-15	NK Indoor Masters	Dobbelloop 22-02-15	Knotwilgenloop 28-02-15	Totaal	
Arjen vd Logt	5				5																2						17	
Bas Land															4	4	2	4										14
Inge van 't Veer								5					3												4		12	
Bernard te Boekhorst	5																							6			11	
Anton vd Stoep	5							3		3																	11	
Lisa de Ruiter	5							4							2												11	
Lars Janssen																		1						9			10	
Karin Gorter	5							4																9			9	
Bart Luijk			5					4																			9	
Iris Steverink															5						1			3			9	
Pascal Schure																1					2			6			9	
Chris Daanen																			1	5			3				9	
Kirsten Huijgen															7												7	
Jannet Vermeulen											1													5			6	
Nienke van Pijkeren								1							5												6	
Simon vd Enden	3	1			2																						6	
Robert Hoogerwerf																								5			5	
Lorraine Ravestein									5																		5	
Ad Buijs					5																						5	
Mariska Bun															5												5	
Jeroen Rodenburg	5																										5	
Leon Graumans	5																										5	
Hans Rebers	1																							3			4	
Mirthe Overkamp				3																							3	
Siem Uittenhout								2														1					3	
Luuk Hendriks																								1			1	
Lars de Winter	1																										1	
Lysanne Aarden	1																										1	
Gwenn Logister	1																										1	
Gerrieke																											1	
Grootemarssink	1																										1	

Met de introductie van het lulloopjes-klassement elders in dit clubblad is het tijd om de prestaties en gebeurtenissen die er wel toe doen, de aandacht te geven die hen toekomen. En daarnaast tellen hier alle atleten van Junior B tot de oudste Master gewoon mee, of je nu springend, sprintend, werpend of lopend actief bent bij Phoenix, ongeacht of je je ooit hebt laten registreren als wedstrijdlet of recreant toen je je aanmeldde als lid.

10 miles

Weekenden lang was er actie in Apeldoorn, de afsluiters van het festijn der NK's waren de junioren en **Jinke van der Sluis** haalde er met 11.04 (een CR) en 5.45 2 prachtige medailles weg uit de hinkstap- en verspringbak.

9 miles

Harder en harder gaat het met **Nida Huijben**, dat schreef ik in het vorige clubblad ook al. Nu op het NK Junioren met een vuige 57.99 op de 400m, waarme ze de bronzen plek pakt en ook even het CR bij de MB en de MA verbeterd. En dan ook nog even het indoorseizoen afsluiten met een 1500m in 5.31.19, ook al een CR.

8 miles

Vrijwel onstuitbaar is **Wim Nieuwenhuijse** de laatste maanden op weg geweest naar Rotterdam, het ene na het andere pr sneuvelde. En dan heeft hij uiteindelijk ook nog griezelig nauwkeurig aan zijn schema vastgehouden, dat hem zou leiden naar 3.06.22. Het verschil met de uiteindelijke 3.06.24 is alleen veroorzaakt door het net te laat starten van de klokken van het parcours, volgens mij.

7 miles

3 musketiers bestormen met succes het podium bij alerhande crossen en wegwedstrijden, van Huizen tot Culemborg en tussendoor ook nog in Amersfoort, Zeist of bij de Utrechtse Science Park Marathon. Ik kan niet kiezen, eerlijk delen dus voor **Leon Graumans, Arjan van der Logt** en **Jeroen Rodenburg**.

6 miles

Al te enthousiast op pad voor een canicrossstraining in de schemer levert **Bernard te Boekhorst** een uitzonderlijk vervelende peesscheuring en uitermate langdurige revalidatie op. Veel sterkte, de miles helpen hopelijk bij het herstel! Lees Dokter Bernard's blog op de gelijknamige website.

5 miles

Nog iemand die het indoorseizoen lekker afsluit, is **Alice Achterberg**, die voor 1 rondje in slechts 27.07 alweer klaar was in Dortmund. Maar het is dan ook een enorm fijn nieuw pr op de 200m!



4 miles

Bij de Trappenberglloop in Huizen stond na afloop ook **Marijke de Visser** op de hoogste plek van het podium, met een tijd van 38.22 op de 10 km is dat voldoende reden voor een stel miles.

3 miles

Ieder onevenjaar trekken groepjes Phoenixleden weer naar Texel om daar mee te doen aan de 60 van Texel, met vooral de 4 x 15 km in het vizier. Aangevuld met ex Phoenixlid Martijn Estor snelden Ruud van Suijdum, Paul Kommeren (een ooggetuige meldt: wat had hij het zwaar) en Bart Luijk (een ooggetuige meldt: wat was dat een ziedend snel gelopen etappe) als Team de Gele Helm het eiland rond. Eerlijk delen met Martijn, die miles.

2 miles

Ieder onevenjaar trekken groepjes Phoenixleden weer naar Texel om daar mee te doen aan de 60 van Texel, met vooral de 4 x 15 km in het vizier. Aangevuld met ex Phoenixleden Jan Aarnoutse en Jelle van der Poel snelden Jasper Commandeur (een ooggetuige meldt: knap doorgetrokken na een erg rappe start) en Werner Halter als "Team Basse" het eiland rond. Eerlijk delen met Jan en Jelle, die miles!

1 miles

De laatste mile is voor **Bert Kamphorst**, die bij de Mijlen van Zeist als 2e over de streep kwam. Niet alleen bij de H50, nee, gewoon direct na de winnaar Jeroen. En zo'n 58.33 is ook geen misselijke tijd natuurlijk.

Missen jullie nog iemand? Ja, zou ik zo zeggen want nog voor het clubblad afgerond werd leverde Hans Rebers een knetterend snelle 10 km af in Hilversum. Maar ja, dat was net na de deadline en de uitslagen had Peter al bij mij bezorgd. Er zit dus nog wel wat in het vat Hans!

Stermiles

	Oud	Nieuw	Stand			
				Bert Kamphorst	1	1
				Ruud van Suijdam	0,75	0,75
Nida Huijben	9	9	18	Martijn Estor	0,75	0,75
Jinke van der Sluis	8	10	18	Paul Kommeren	0,75	0,75
Marijke de Visser	10		14	Bart Luijk	0,75	0,75
Jeroen Rodenburg	6	2,33	8,33	Werner Halter	0,5	0,5
Wim Nieuwenhuijse		8	8	Jasper Commandeur	0,5	0,5
Chris Daanen	7		7	Jelle van de Poel	0,5	0,5
Arjan van der Logt	4	2,33	6,33	Jan Aarnoutse	0,5	0,5
Bernard te Boekhorst		6	6			
Lorraine Ravestein	5		5			
Alice Achterberg		5	5			
Alice Achterberg		4	4			
Pascale Schure	3		3			
Leon Graumans		2,33	2,33			
Rixt Bode	2		2			
Sebastiaan van der Grift	1		1			



21-12-2014 Advent-Indoor-Meeting Düsseldorf (D)

hsen
800m Leon Graumans 2.03.26

21-2-2015 Trail by the Sea Burgh-Haamstede

d55
hele Jannet Vermeulen-Stulen 5u02.52

22-2-2015 Dobbeloep Nootdorp

hsen
10km 1 Robert Hogerwerf 34.46 p
10km 5 Luuk Hendrikk 36.06 p
h35
10km 3 Hans Rebers 35.05

28-2-2015 NK Indoor Junioren (dag 1) Apeldoorn

Met twee bronzen en een zilveren medaille was dit de succesvolste NK Junioren voor Phoenix aller tijden.

ja
60m s Leon Casse 7.44 p
serie; 5e aller tijden bij Phoenix JA
60m hf Leon Casse 7.48
jb
60m s Luc Orbons 7.30 CR
60m hf Luc Orbons 7.28 CR
60m 5 Luc Orbons 7.40
mb
400m s Nida Huijben 59.77
hink 3 Jinke van der Sluis 11.04 CR
Tevens CR bij de MA.

1-3-2015 NK Indoor Junioren (dag 2) Apeldoorn

jb
200m Luc Orbons 23.39 CR
Deze tijd is ook een CR bij de JA.
mb
400m 3 Nida Huijben 57.99 CR
Deze tijd is ook een CR bij de MA.
ver 2 Jinke van der Sluis 5.45

1-3-2015 Trappenbergloop Huizen

hsen
10km 1 Leon Graumans 33.39
10km 2 Arjen van der Logt 34.53
h40
10km 17 Werner Halter 43.47
h45
5km 10 Eric de Jonge 22.12
dsen
10km 1 Marijke de Visser 38.22
10km 4 Caroline Botman 43.55

door Peter Verburg

Mis je een uitslag?

Mail deze dan naar

peter.a.verburg@gmail.com



7-3-2015 NSK-i Apeldoorn

hsen
60m s Jeroen Witteveen 7.37
60m hf Jeroen Witteveen 7.26 p
200m Jeroen Witteveen 23.40 p
400m Bas Land 52.81 p
800m Peter Spanning 2.04.58
3000m Lars de Winter 9.58.68 p
60mhrd_106 s Bas Land 9.12 p
60mhrd_106 fin. Bas Land 9.33
hoog Tieme Klinkers 1.98
dsen
60m s Mariska Bun 8.04
60m hf Mariska Bun 7.98
60m fin. Mariska Bun 7.98
60m Eline Bardoel 8.59
200m Lisa Rodenburg 27.63
200m Kirsten Huijgen 27.77 p
200m Eline Bardoel 27.79 p
400m Lisa de Ruiter 61.33
400m Kirsten Huijgen 62.85 p
60mhrd_84 s Mariska Bun 9.36
60mhrd_84 3 Mariska Bun 9.22
60mhrd_84 Eline Bardoel 10.29 p
60mhrd_84 Lisa Rodenburg 9.97
ver Eline Bardoel 4.17 p

7-3-2015 3Bergenloop Doorn

d55
halve 6 Jannet Vermeulen-Stulen 1u44.12
(naschrift redactie: willen jullie, andere deelnemers, je uitslagen ook nog doorgeven?)

8-3-2015 Bergcross Amersfoort

hsen
8,8km 6 Jeroen Rodenburg 32.30
mb
2,2km 2 Nida Huijben 4.18

8-3-2015 City-Pier-City Den Haag

hsen
halve Florian Kleinknecht 1u40.52
h35
halve 4 Maarten van Ommen 1u12.22

UITSLAGEN!

halve h40	27	Hans Rebers	1u18.55
halve h45	295	Rob Visser	1u40.58
10km h50	42	Frank Staal	37.50
halve	35	Wim Nieuwenhuijse	1u26.27
halve h55		Jan Pieter Stam	1u29.39
10km h60	4338	Nico de Jong	60.31
10km d50	58	Ad Buijs	38.52
10km		Jetske de Jong	1u06.46

14-3-2015 Open Fries Appelscha

d50			
10km		Kirsten Nienhuis	50.33

14-3-2015 Sallandtrail Nijverdal

d55			
50km	5	Jannet Vermeulen-Stulen	1u44.09

15-3-2015 Louis Vinkloop Amsterdam

d50			
5km	2	Ineke Deelen	21.39

15-3-2015 Indoor Dortmund (D)

hsen			
60m		Jeroen Heesbeen	7.90
200m		Bas Land	24.48
200m		Alexander van Zijll Langhout	24.56
200m		Jeroen Heesbeen	24.58
800m		Peter Spanning	2.04.74
d50			
60m		Alice Achterberg	8.34
200m		Alice Achterberg	27.07
d40			
60m		Pascale Schure	8.58
200m		Pascale Schure	27.99
mb			
60m		Nida Huijben	8.44
200m		Nida Huijben	26.61
1500m		Nida Huijben	5.31.19

15-3-2015 Werpwedstrijd Hilversum

hsen			
kogel_7		Martijn Spaan	8.92
discus_2		Martijn Spaan	27.14
speer_800		Martijn Spaan	24.91

15-3-2015 Mijlen van Zeist

hsen			
5em	1	Leon Graumans	25.54
5em	3	Marijn de Jonge	28.17
5em	5	Jeffrey Vullink	28.34
10em	1	Jeroen Rodenburg	54.28
h35			
5em	2	Jasper Commandeur	27.22
5em	4	Najim el Bouayadi	28.31
h45			
5em	43	Eddy Halter	45.03
h50			
10em	2	Bert Kamphorst	58.33
d50			
5em	1	Inge van 't Veer	36.08

20-3-2015 Nightrun Hoofddorp

d55			
8,88km	43	Marjon Boers	49.50

22-3-2015 Engelse Mijlenloop Haaksbergen

hsen			
5em	5	Siem Uittenhout	28.55

22-3-2015 Science Park Marathon Utrecht

hsen			
5km	22	Rogier Overkamp	20.01
10km	4	Arjen van der Logt	31.56
10km	3	Leon Graumans	31.56
10km	7	Jeroen Rodenburg	33.44
h35			
10km	14	Jaap Vink	35.15
h40			
halve	18	Simon van den Enden	1u23.47
h50			
10km	114	Paul Kommeren	45.40
jb			
5km		Joris Stevers	21.57
d50			
10km	2	Karin Gorter	39.11
10km	27	Nicole van Klink	48.20
d55			
halve	2	Jannet Vermeulen-Stulen	1u44.09

28-3-2015 Openingswedstrijd Veenendaal

hsen			
100m		Jeroen Witteveen	11.71
100m		Dennis de Groot	11.85
200m		Jeroen Witteveen	24.03
200m		Dennis de Groot	24.33

d5en			
100m	Eline Bardeel		13.62
200m	Eline Bardeel		28.24

29-3-2015 Dwars Door Dordt Dordrecht

h40			
10km	3 Simon van den Enden		36.25

29-3-2015 Polderloop Eemnes

d55			
16km	2 Jannet Vermeulen-Stulen	1u18.56	

29-3-2015 Zandvoort Circuit Run Zandvoort

h40			
12km	701 Rob Visser		59.20

4-4-2015 Openingswedstrijd Alphen a/d Rijn

hsen			
200m	Dennis de Groot		23.75

4-4-2015 Halve van Ommen Arrien

d5en			
5km	7 Lysanne Aarden		20.10

6-4-2015 Paaswedstrijd Amersfoort

hsen			
100m	Dennis de Groot		11.71
100m	Bas Jubels		12.12
100m	Jeroen Heesbeen		12.16
200m	Dennis de Groot		23.72
200m	Jeroen Heesbeen		24.27
400m	Bas Land		51.74
400m	Bas Jubels		51.87
ver	Dennis de Groot		4.77

h50			
kogel_7	Carel van der Werf		9.88
discus_1,5	Carel van der Werf		33.85

d5en			
100m	Margriet van Kammen		13.75
100m	Lisa de Ruiter		14.03
200m	Kirsten Huijgen		27.53
200m	Lisa de Ruiter		28.50
100mhrd_84	Margriet van Kammen		15.83
hoog	Margriet van Kammen		1.57
speer_600	Kirsten Huijgen		31.05
d40			
100m	Iris Steverink		14.58
80mhrd_76	Iris Steverink		15.26

6-4-2015 City Run Culemborg

hsen			
5km	3 Leon Graumans		15.19
5km	2 Jeroen Rodenburg		15.19
h35			
5km	4 Jaap Vink		16.54
5km	13 Najim el Bouayadi		19.08
d5en			
5km	1 Karin Gorter		18.19
5km	2 Nienke van Pijkeren		20.02
5km	4 Inge van 't Veer		21.43

6-4-2015 Airport Run Eindhoven

h40			
13,4km	122 Rob Visser		1u02.28

6-4-2015 Halve van Haarzuilens

h45			
10,5km	6 Frank Staal		39.43
d55			
10,5km	10 Jannet Vermeulen-Stulen		48.14

6-4-2015 Zestig van Texel Texel

h45			
60km	23 Johan van Eijk		5u53.36

11-4-2015 Triple slinger Boskoop

h50			
kogelsl_6	Carel van der Werf		39.37
kogelsl_6	Carel van der Werf		39.78
kogelsl_6	Carel van der Werf		40.32

12-4-2015 Nescioloop Amsterdam

d5en			
15km	1 Caroline Botman		1u03.03

12-4-2015 Army Urban Run Eindhoven

d5en			
	159 Anne Elevelt		1u22.12

12-4-2015 Marathon van Rotterdam

h45			
hele	Hans Metz		3u50.22
h50			
hele	Wim Nieuwenhuijse		3u06.24
hele	Jan Pieter Stam		3u56.30
d5en			
10km	Sanne van der Horst		56.16
d55			
hele	39 Jannet Vermeulen-Stulen		4u16.09

UITSLAGEN!

14-4-2015	Zomeravondcup	Utrecht
h35		
5km	5 Najim el Bouayadi	19.16
h40		
10km	4 Marco Collet	39.33
h60		
5km	1 Wim van Teutem	25.08
d5en		
5km	Mariska van Sprundel	24.15
5km	Evelijn van den Hoek	24.43
5km	Esther Havekes	26.48
10km	29 Eefje Smit	55.07
d35		
5km	Nicole Lucas	26.31
10km	6 Rixt Bode	46.29
d45		
5km	Erna Jongman	26.51
d50		
5km	1 Karin Muzerie	24.23
5km	Rini van Blokland	27.43



Ron Agterberg

DE
SCHARRELSLAGER®

Nachtegaalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

OVERZICHT TRAINERS

Sprint

Jeroen Sengers	06-13815968	<j_tc_s@hotmail.com>
Mustapha Elorche	06-46625954	<mustapha.elorche@xs4all.nl>

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>
Miou Notermans	06-37005887 (kracht)	<miou.notermans@gmail.com>

Midden- & Lange Afstand

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

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Bert van Eijk	030-2203264 (ma, midden/snelle gr. en za)	<eijkbos@tele2.nl>
Kirsten de Meijer	(di, vrouwenloopgroep)	
Marjon Boers	06-10402632 (ma, basisgroep)	
Barend Janbroers	020-6254944 (ma, midden/snelle groep)	<ba.janbroers@net.hcc.nl>
Paul van Schaik	0343-755460 (ma en za)	<pvschaik000@ziggo.nl>
Marco Antonietti	030-2612642 (ma, zaal en za)	<faustoc@hetnet.nl>
Ruud Kamp	030-2893529 (ma, zaal en za)	<irisenruud@casema.nl>
Diederik de Klerk	030-2715835 (ma, zaal)	<diederikdeklerek@planet.nl>
Rixt Bode	06-48634660 (ma en wo)	<rixtbode@gmail.com>
Claudette Corinde	06-18059317 (di, vrouwenloopgroep)	<yolanda35@live.nl>
José van Dam	06-36162949 (wo, basisgroep)	<josevandam@ziggo.nl>
Jan Pieter Stam	06-55121941 (wo, basisgroep)	<stamjp@gmail.com>
Karin Muzerie	06-53192078 (wo, middengroep)	<k.muzerie@live.nl>
Hanz van de Pol	06-15696921 (wo)	<hanz@tuxtown.net>
Herman Lenferink	06-53787190 (wo, parktraining Lombok)	<hlenferink@lombok.nl>

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

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

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))

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

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

Woensdag

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

Donderdag

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

Vrijdag

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

Zondag

Juniores BCD + pupillen A 2e jaars	bos (vertrek vanaf Maarschalkerweerd)	10.00-11.30	Sibren van den Berg
------------------------------------	---------------------------------------	-------------	---------------------

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

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

SPRINT / TECHNISCH

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Galgenwaard	19:30-21:30	Jeroen Sengers
	sprint/kracht	Overvecht	18:30-20:00	Mustapha Elorche
	horden	Overvecht	19:00-21:00	Henk vd Lans
	ver/hss/hoog	Galgenwaard	19:30-21:30	Egbert van den Bol
	polshoog	Galgenwaard	19:30-21:30	Bram Kreykamp
	krachttraining	Overvecht	19:00-21:00	vrije training
Dinsdag	krachttraining	Overvecht	18.30-20.30	Miou Notermans
	krachttraining	Overvecht	19:45-21.00	vacant
Woensdag	sprint	Maarschalkerweerd	18:30-20:00	Mustapha Elorche
	werpen	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Miriam Hentzen
	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
Donderdag	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Jeroen Sengers
	sprint/horden	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Mustapha Elorche
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	vacant
Vrijdag	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	vrije training
	krachttraining	Overvecht	19:00-20:30	Mustapha Elorche
	krachttraining	Overvecht	20.00-21.30	Miriam Hentzen
	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
Zaterdag	horden	Huizen / Soest	10:30-12:30	Henk vd Lans
	bos/heuveltraining	Panbos Zeist	10:00-12:00	Mustapha Elorche

MIDDEN- & LANGE AFSTAND

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

RECREATIEF

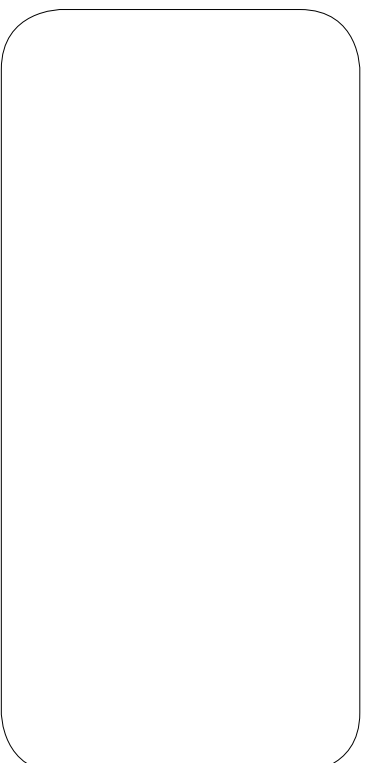
Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	basisgroep - Rixt Bode en Marjon Boers
	looptraining (vanaf 1 maart)	Overvecht	19:30-21:00	midden- en snelle groep
	Bert van Eijk/Barend Janbroers/Paul van Schaik			
Dinsdag	zaaltraining (tot 1 maart)	Gerrit Rietveldcollege	20:00-21:30	Marco Antonietti/Ruud Kamp/Diederik de Klerk
	looptraining (vrouwenloopgroep)	Overvecht	19:00-20:00	Claudette Corinde en Kirsten de Meijer
Woensdag	looptraining	Maarschalkerweerd	18:30-19:30	startgroep - Rixt Bode
	19:30-21:00			
	basisgroep - José van Dam en Jan Pieter Stam			
	middengroep - Karin Muzerie			
	snelle groep - Hanz van de Pol			
	parktraining	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
Zaterdag	bostraining	Panbos Zeist	09:15-10:45	Marco Antonietti/Ruud Kamp/Paul van Schaik
	NB Verzamelen 9:00 uur op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			

DRUKWERK



TPG Post

Port betaald
Port payé
Pays-Bas



afzender:

F.T. Gerlach
Hennepstraat 10
3572TS Utrecht