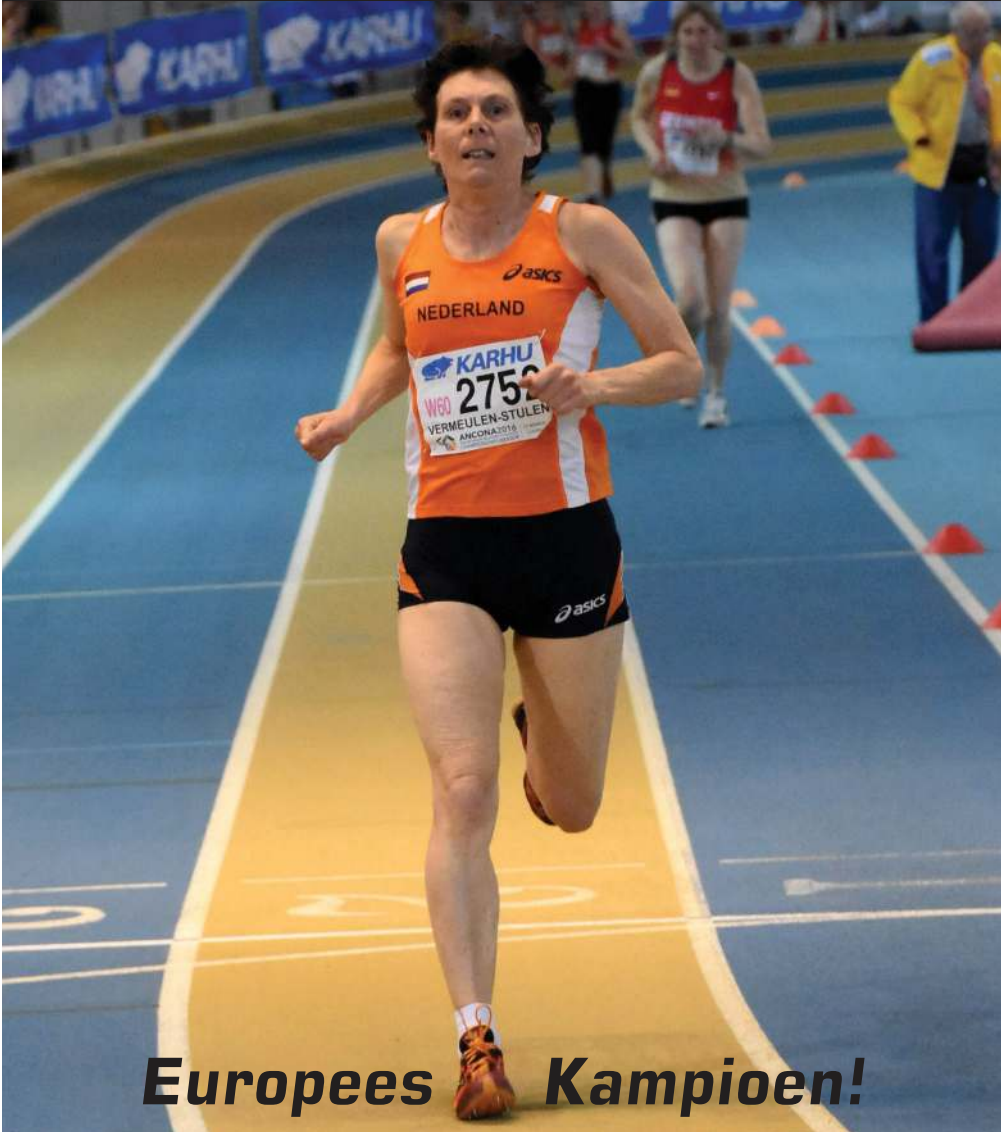


't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



Europees Kampioen!

Algemene Informatie

A. V. Phoenix
opgericht 4 december 1959

BESTUUR	Voorzitter	: Wim Nieuwenhuijse	06-xxxxxxx	<voorzitter@avphoenix.nl>
	Secretaris	: Kirsten Huijgen	06-21185571	<secretaris@avphoenix.nl>
	Penningmeester	: Margriet van Kammen	06-xxxxxxx	<penningmeester@avphoenix.nl>
	Jeugd	: Folkert Boersma	030-8791009	<bestuur@avphoenix.nl>
		Marjolijn Heemskerck	030-2886608	<bestuur@avphoenix.nl>
	Recreanten	: Peter Bosman	030-2718357	<peter.bosman@kpnmail.nl>
	Wedstrijd	: 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 Kieffe	030-2625573	<oskardekieffe@gmail.com>
	PR-coördinator	: vacant		<pr@avphoenix.nl>
	Recreantencoördinator	: Rini van Blokland		<recreantinfo@avphoenix.nl>
	Studentencommissie	: vacant		<studentencie@avphoenix.nl>
	Technische commissie	: Karola Mulder	06-13169375	<tc@avphoenix.nl>
	Trainingscoördinator Wedstrijdatl.	: Ruud van Suijdam	06-10118870	<wsuit@avphoenix.nl>
	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>
	Websitecie	: Michel Reij	030-2211808	<michel.reij@gmail.com>
	WOC	: Iris Steverink	030-2893529	<woc@avphoenix.nl>
SECRETARIAAT	Lagenaord 60, 3552AA, Utrecht, 06-21185571, secretaris@avphoenix.nl (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)			
WEDSTRIJD- INSCHRIJVING	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 dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 22,50 junioren EUR 14,05 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:	Rini van Blokland		<recreantinfo@avphoenix.nl>
	Wedstrijd :	Bas Jubels	06-14631616	<bas.jubels@ziggol.nl>
CLUBKLEDING MASSEURS	Alle clubkleding via Run2Day te Utrecht (zie advertentie elders in clubblad) Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan René en Harnie klaar in de massageruimte in de krachtruimte op Maarschalkerveerd. De kosten zijn 10 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor de masseurs (René de Soete, Harnie van Dijk) kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassagemwr@gmail.com>			
FYSIO	Liecke Blom is iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op atletiekbaan Maarschalkerveerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in de fysio/massageruimte in de krachtruimte. Je kunt ook mailen naar liecke@triestotaal.nl of bellen naar 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61.			
LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE	Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)			
	Per kwartaal	Machtiging	Acceptgiro	U-pas
	Pupillen	€ 37,50	€ 40,00	gratis
	Junioren CD	€ 37,50	€ 40,00	gratis
	Junioren B	€ 48,75	€ 51,25	gratis
	Senioren /Jun A	€ 48,75	€ 51,25	€ 24,25
	Vrouwenloopgroep	€ 24,00	€ 26,50	€ 12,00
	Studenten	€ 37,50		(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. bedraagt 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: 650

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

Bart Broex (lay-out)
Annemieke Dunnink
Chaya Friedhoff (jeugd)
Leon Graumans
Peter Verburg (uitslagen)

Redactie-adres

Redactie 't Phoentje
p/a Bart Broex
Aartshisschop 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

Jannet Vermeulen finisht op één van haar vele onderdelen bij het EK Indoor Masters in Ancona: de 800 meter bij de vijfkamp.

Reislustig volk, die atleten!

Wat hebben jullie het druk gehad de afgelopen maanden! Nou was het er ook wel de tijd voor, maar toch is het erg opvallend hoeveel meters er afgelegd zijn, zowel in de wedstrijden en trainingen zelf als om er te komen.

Bij diverse marathons (van Utrecht tot Boston, met Rotterdam en Enschede als tussenstations) was geel-wit-zwart actief en tussendoor werd er ook enthousiast getraind op het Noordwijkse strand en zeker ook op Tenerife. En wat gebeurde er eigenlijk allemaal bij dat clubkamp in het verre Eersel?

Van één van de voorjaarsmarathon weet ik dat de Phoenix-deelnemers nog te vermoeid waren om daar nu al verslag van te doen, maar dat maken ze vast wel goed in het volgende clubblad.

Ondertussen zochten de recreanten zich suf naar Paaseitjes in het Panbos en waren in Ancona 3 snelle dames actief bij het EK Indoor voor Masters, waar we heel veel mooie beelden van hebben ontvangen.

En tot slot vertelt Gerard nog even zien waar de mooiste plekken zijn om een berg op te rennen, goed om te weten als je toevallig al plannen hebt voor een vakantie in die omgeving. Blader snel verder en laat je inspireren voor de rest van het jaar!

Bart Broex

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

Vrijdag 17 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>Nieuwe leden / Prikbord</i>	7
<i>Activiteitenkalender / Prikbord</i>	8
<i>Wedstrijdkalender / Prikbord</i>	9
<i>Overzicht vacatures</i>	10
<i>Verjaardagen</i>	11
<i>Jeugdpagina's</i>	12
<i>Jeugduitslagen</i>	15
<i>Ancona 2016</i>	17
<i>Pretrenners in de wei</i>	18
<i>Langere verhalen</i>	19
<i>Stermiles</i>	26
<i>Uitslagen senioren</i>	27
<i>Overzicht trainers</i>	33
<i>Overzicht trainingen</i>	34

Dit eerste stukje als voorzitter schrijf ik vanuit Boston. Een dag voor de marathon is het centrum omgetoverd tot een gezellig en stralend samenzijn van dertigduizend afgetrainde lopers in felgekleurde jasjes die selfies met hun families maken op de kanariegele finishlijn. Duizenden vrijwilligers maken het feest compleet. Hulpvaardig wordt je met een big smile de weg gewezen. Het levende bewijs dat sport verbindt, want alhoewel je de 26 mijl morgen in je uppie loopt: het wij gevoel overheerst. Boston is marathon.

Over "Onze marathon" kan de Ethiopisch-Amerikaanse eigenaar van het supermarktje tegenover m'n appartement uren kletsen, ook al heeft hij nooit een hardloopschoen aangeraakt. Dat gevoel van 'samen' voel ik ook sterk bij Phoenix. Voor atletiek zijn nu eenmaal veel enthousiaste handjes nodig om individuele successen groot te maken. Gelukkig hebben we die. Niet dat dat vanzelfsprekend is.

Veel verenigingen klagen over het gebrek aan vrijwilligers. In gesprekken met de Atletiekunie wordt met enige jaloezie naar ons gekeken. Hoe doen we dat toch? Het zegt denk ik iets over de verbondenheid met de club. Maar ook met de betrokkenheid bij kinderen, vrienden en atletiek. Met veel vrijwillige en hardwerkende inzet in de jeugd bijvoorbeeld. Misschien dat dat in 2024 een Olympische kandidaat oplevert, maar net zo belangrijk: dat je met plezier een sport beoefend waar je de positieve ervaringen mee naar huis kan nemen.

Dat willen we vanuit het bestuur nog meer stimuleren, zowel in de breedte als in de topsportontwikkeling. Als sport een afkorting zou zijn, weet ik zeker dat de eerste twee letters voor Samen Presteren staan. Alleen daardoor ontstaat er zichtbaar resultaat. Dat draag ik ook uit in de gesprekken met Hellas en U-track over de toekomst van atletiek in Utrecht. Waar kunnen we slim gebruik maken van elkaars sterktes? En hoe kunnen we de atletiek beter ondersteunen? Waarbij de passie voor "Track & Field", zoals de Amerikanen het hier zeggen, voorop blijft staan. Want zonder passie wordt het wel erg stil en saai op de baan.



Dat aanstekelijk enthousiasme heeft Wim van Teutem ook. Zelf had ik hem graag nog wat langer als voorzitter dat zien uitdragen. Want wat deed hij dat prachtig. Met trots neem ik zijn functie over. Wim's passie zal je gelukkig nog veel op de baan en in het bos terug zien komen. En daar ben ik blij mee. Net als iedereen die wekelijks bijdraagt aan een bloeiend Phoenix. Volgens mij is het alweer een prachtig atletiekseizoen aan het worden. Tot op de baan, in het bos of op de weg!

Wim Nieuwenhuijse

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 genoegen met 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 12 9, Amersfoort

*Korting niet in combinatie met andere acties of aanbiedingen. Hetzij anders vermeld. Vraag naar de voorwaarden in de winkel of tel. op: www.run2day.nl

Nieuwe leden

Fien de Beyer	jeugd	m.pannekoek@casema.nl
Floor de Beyer	jeugd	m.pannekoek@casema.nl
Marit van 't Hullenaar	sprint/technisch	maritvanthullenaar@hotmail.com
Simon Jonis	recreant	sjonis01@gmail.com
Amanda Kuhuwael	sprint/technisch	amandakuhuwael@gmail.com
Cas van der Kuil	sprint/technisch	casvanderkuil@kpnmail.nl
Elianne Pasker	sprint/technisch	eli1997@live.nl
Michiel Timmers	recreant	michielt@solcon.nl
Michiel van Veluwen	sprint/technisch	michieltw@live.nl
Manar el Arbaji	jeugd	najat2@live.nl
Jorien de Jong	MLA	dejongjci@gmail.com
Harmke Bergenhenegouwen	recreant	harmkeb@hotmail.com
Casper van Elst	jeugd	c_van_elst@hotmail.com
Tommaso Nicolai	jeugd	moraitaly@gmail.com
Bart den Ouden	recreant	bartholomeus.do@gmail.com
Marco Ramaekers	MLA	marco.ramaekers@yahoo.com

Bootcamp

Houd je van sporten in de buitenlucht en wil je alles uit jezelf halen? Dan is Bootcamp geschikt voor jou!! Niet binnen in de sportschool met allerlei apparaten, maar lekker buiten, gebruikmakend van alles wat we tegen komen : bankjes, hekjes, boomstammen of je eigen lichaamsgewicht. De training combineert conditie, kracht, lenigheid en uithoudingsvermogen tot een allround training. Kortom een complete body workout voor je hele lichaam! Aangepast op ieders niveau.

Squats, crunches, walking lunges, planking etc. in circuitvorm, tabata-vorm of een andere speelse vorm. Veel oefeningen doe je in 2-tallen. Dat is gezelliger en je stimuleert elkaar. Een uitdagende en afwisselende training, waar je uiteindelijk meer energie van krijgt!!

Elke woensdag is er bij Phoenix Bootcamp training van 20:00 tot 21:00 uur op Maarschalkerweerd. José van Dam, gediplomeerd Bootcamptrainer, geeft de trainingen.

Leden van Phoenix kunnen gratis meedoen en niet leden kunnen een 10 rittenkaart kopen.

Tarieven

Proefles: gratis
10-rittenkaart : € 50,-

Voor meer informatie verenigingsmanager@avphoenix.nl
of 06-13169375

Buitenlands weekend

Het duurt nog even, maar na het jubileumweekend in Parijs vorig jaar staat er dit jaar een nieuwe reis voor de recreanten op het programma.

Met als beperking dat de bestemming binnen een uur of 3 te bereiken moet zijn, eindigde de zoektocht in het mooiste dorp van Vlaams Brabant. Dat is wat geschreven staat op de website van de Scott Offroad Run en dat lijkt me een heel goede aanbeveling voor het dorp LombEEK, midden in het Pajottenland. De wedstrijden worden gehouden op **18 september**: hou het weekend vrij in je agenda!

Bij deze wedstrijd heb je een prachtig keuzemenu uit de 3 afstanden van 26.5, 15.5 en 5.9 km en ook 2 jeugddopen van 400 meter (t/m 6 jaar) en 1000 meter (t/m 11 jaar) staan op het programma. Alle afstanden gaan grotendeels over onverhard terrein en zeker de langere afstanden zijn heuvelachtig.

Met een beperkt maximum aantal deelnemers (500, volgens de website <http://www.scottoffroadrun.com/>) kan ik je van harte aanraden om alvast in te schrijven, al kan ik hier nog niets melden over de accommodatie van dat weekend!

Voor meer vragen (en aanbod om te helpen!), mail mij op bbroex@gmail.com.

Bart Broex

april

za	23	CD-competitie wedstrijd 1	CD-junioren	Maarschalkerweerd
zo	24	Seniorencompetitie wds 1 (2e/3e div.)	Senioren	Grootebroek / Gouda
zo	24	Competitie 1e divisie (vrouwen)	vrouwen competitieteam	Bergen op Zoom

mei

zo	08	Berekuilloop	iedereen	Utrecht
za	28	Pupillencompetitie wedstrijd 2	Pupillen	Maarschalkerweerd
za	28	Recreantenestafette	Recreanten	Maarschalkerweerd (?)
zo	29	Seniorencompetitie wds 2 (2e/3e div.)	Senioren	Emmeoord / Maarschalkerweerd
zo	29	Competitie 1e divisie (vrouwen)	vrouwen competitieteam	Amsterdam (Ookmeer)

juni

za/zo	11/12	NK Masters	Masters	Amersfoort
zo	12	Berekuilloop	iedereen	Utrecht
vr	17	Kopijsluiting clubblad	iedereen	clubblad@avphoenix.nl
wo	22	BBQ	Recreanten	Maarschalkerweerd

.....

Swim-Bike-Run 2016

Even voorstellen!

Namens de Phoenix-recreantencommissie 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?

350 meter zwemmen - 18,2 km fietsen - 5,55 km lopen

Het zwemmen is in open water (Haarrijnse Plas bij Leidse 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. Je kunt individueel meedoen aan de wedstrijd, maar ook als team. Wil je niet nat worden, heb je een leuke band of zijn je hardloopschoenen te klein? Zorg dan dat je een (gezelligheids-/gelegenheids-) team vormt met mede-atleten! Inschrijven kan door een e-mail te sturen naar jasper.commandeur@ziggo.nl. Vergeet daarbij niet te vermelden of je alle afstanden individueel wilt doen of in een team. We kunnen op de dag zelf nog hulp gebruiken: we zoeken juryleden en verkeersregelaars.

Vragen?

Mail jasper.commandeur@ziggo.nl of vraag het tijdens de training aan Mayke, Diederik of Jasper

Jasper Commandeur

Hey lieve Phoenixleden! Wij (Marije, Amber, Alexander, Simon, Tim) willen ons graag even voorstellen als de nieuwe Studentencie van Phoenix om het estafettestokje over te nemen van Joris. We wonen en studeren zelf in Utrecht en we hebben grootse plannen om het studentenleven binnen de vereniging een 'boost' te geven! Denk hierbij bijvoorbeeld aan de maandelijkse borrel, maar ook aan andere sportieve activiteiten; Lasergamen, bowlen, trampolinespringen, mountainbiken, kanovaren en ga zo maar door! Phoenix heeft veel studenten-leden, alleen zijn deze leden verdeeld over verschillende trainingsgroepen. Door veel activiteiten te organiseren, proberen we de studentenpopulatie dichter bij elkaar te brengen. Verder zullen we actief leden gaan werven, onder andere op de UIT. Ook lijkt het ons leuk een studentenkamp te organiseren aan het begin van het studiejaar, zodat de nieuwe leden zien hoe leuk het is bij onze vereniging. Wij hebben er zin in! Zien we je bij de volgende borrel?
Groetjes,

de Studentencommissie



Wedstrijd- & trimloopkalender

mei en juni door Ruud van Suijdam

Wegwedstrijden

10-05	Utrecht-M	Zomeravondcup (5 en 10 km)
14-05	IJsselstein	IJsselsteinloop (diverse afst.)
20-05	Groningen	Nacht van Groningen (5/10/21 km)
21-05	Leiden	5 km (bij Leiden Marathon)
22-05	Leiden	Leiden Marathon (diverse afst.)
25-05	Utrecht-O	Zomeravondcup (5 en 10 km)
29-05	Leidsche Rijn	De Loop van Leidsche Rijn (div.)
05-06	Amersfoort	Marathon (diverse afstanden)
08-06	Utrecht-O	Zomeravondcup (5 en 10 km)
18-06	Maarn	Heuvelrugloop (4,2/10,21,1 km)

Baanwedstrijden

24-04	div. locaties	1e competitiewedstrijd senioren
29-04	Utrecht	Track Meeting #1
13-05	Wageningen	Tartlétos Loopgala
20-05	Utrecht	Track Meeting #2
29-05	div. locaties	2e competitiewedstrijd senioren
11/12-06	Amersfoort	NK Masters
16/19-06	Amsterdam	NK Senioren
24-06	Utrecht	Track Meeting #3

Oriënteringslopen (www.nolb.nl)

24-04	Utrecht	Utrecht City Race
01-05	Enschede	NSK Oriënteringslopen
22-05	Den Bosch	Dubbelsprint
29-05	Steenwijk	Dubbelsprint
19-06	Eindhoven	NK Sprint

Trimlopen**

24-04	Maarssen	Maarssen Run
24-04	Zeist	AV Fit Bosloop en Trailrun
24-04	Vleuten	Maximapark Seizoenloop
01-05	Zeist	Panbosloop nr. 415
08-05	Utrecht	Berekuilloop
10-05	Utrecht-Mw.	Zomeravondcup
14-05	Houten	Vlinderloop
15-05	Utrecht	7-loop
25-05	Utrecht-Ov.	Zomeravondcup
05-06	Zeist	Panbosloop nr. 416
08-06	Utrecht-Ov.	Zomeravondcup
11-06	Houten	Vlinderloop
12-06	Utrecht	Berekuilloop
19-06	Utrecht	7-loop

Jeugd

23-04	Utrecht-M	1e competitiewedstrijd CD-jun.
08-05	Zoetermeer	1e competitiewedstrijd B-jun.
21-05	Veenendaal	2e competitiewedstrijd CD-jun.
28-05	Utrecht-M	2e competitiewedstrijd pupillen

* 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.



CENTRUM VOOR PODOThERAPIE

Na uw training naar de sportpodotherapeut?
Op de avonden van

Woensdag 20 april
Donderdag 12 mei
Woensdag 1 juni

is sportpodotherapeut Femke Zwanenburg aanwezig in de fitnessruimte van Maarschalkerweerd.

Heeft u last van voetklachten? Of wilt u weten of u uw voet goed afwikkelt? Of wilt u advies over uw hardloopschoenen?

Loop gerust binnen in de fitnessruimte!

Commissielid sponsoring Maliebaanloop

Vind jij het leuk om contact te onderhouden met bestaande sponsors en zie je het als een uitdaging om 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 viabij Margriet van Kammen, te bereiken op penningmeester@avphoenix.nl

Vrijwilligerscommissie

Een leuke functie om het fundament 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.

Jurycoördinator WOC

Ben jij goed in regelen en plannen? Zonder juryleden geen wedstrijden, dus een zeer belangrijke en gewaardeerde functie bij 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.

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 oskardekieft@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).

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!

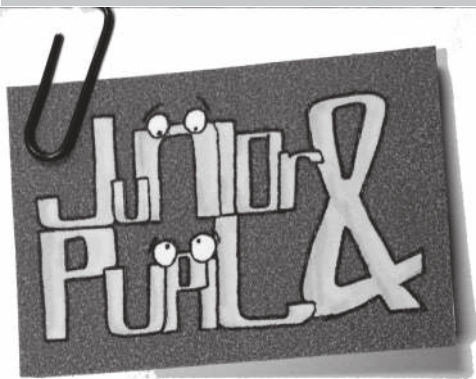
Kijk op www.heimdallhuset.com of mail naar heimdallhuset@gmail.com voor meer informatie of een offerte voor een meerdaags verblijf.

Chris Daanen & Saskia van Onck
T: 0046-43350161



mei

1	Michelle Hendriks (50)	19	Corina Geschiere (49)	14	Robert Segers (49)
1	Iris Hussels (26)	20	Jacco den Hollander (43)	15	Margie van Loon (61)
1	Marloes Pleijte (32)	20	W. Roest (49)	15	Joost Vroonhof (43)
2	Marieke Gimbel (25)	20	Arnout Smit (37)	16	Stijn Broos (16)
3	Eline Albers (22)	20	Gerrit Wermer (61)	17	Ineke Deelen (29)
4	Marjon Boers (56)	20	Lora Zaiss (9)	17	Mirthe Overkamp (22)
4	Wim Nieuwenhuijse (51)	21	Ralph van Buuren (47)	19	Nisha Alberts (43)
5	Lienke te Brake (47)	21	Mirian van Dijke (48)	20	Gerard Cornelissen (45)
5	Eric Litjens (45)	22	Intisar Maddoe (10)	21	Walter Immerzeel (41)
6	Jos van Verseveld (67)	22	Ruud van Suijdam (46)	21	Florian Kleinknecht (28)
8	Domino Determann (29)	23	Margriet Neuteboom (35)	21	Paula Mali (13)
8	Djibril Ndiaye (9)	24	Jonatan van Dongen (17)	22	Gertjan Kooij (43)
8	Onno Voors (47)	24	Annemarie van Hinsberg (50)	22	Mariska van Sprundel (30)
9	Reikje Castelein (48)	24	Henny Meijvis (60)	22	Sophie van Veen (12)
9	Floris Verheije (12)	24	Emma Schutte (14)	22	Jessica Vrijenhoek (11)
9	Frank Witte (58)	25	Winnie Agterberg-Bos (71)	23	Bas Jubels (33)
10	Madeleine Diallo (8)	25	Farah Visser (11)	23	Karin Vervoordeldonk (47)
10	Vonne Slabbekoorn (11)	26	Diederik de Klerk (52)	24	Mattia Franca (11)
11	Lara van den Broek (10)	27	Pieter Zwart (57)	24	Monique van Schip (45)
11	Aaron Grul (10)	29	Jeanic Beker (52)	24	Jasper de Vries (33)
11	Joris Koenders (24)	29	Fien de Beyer (9)	27	Lena de Nas (9)
11	Boudewijn van Leerdam (13)	29	Luuk Hendriks (24)	28	Lina Zahir (11)
12	Peter Bosman (64)	29	Paul van Schaik (57)	29	Evan van Eck (8)
12	Theo Maasdijk (72)	31	Lynn van Hulsten (9)	30	Nora Dijk (8)
13	Edwin van den Berg (54)	31	Jan Pieter Stam (56)	30	Suus Warmelts (14)
13	Wim Hoogstra (54)	31	Yuri Vink (9)		
13	Tosca de Jong (53)				
14	Wouter Bakker (12)	juni			
14	Felix Bosschaart (9)	2	Suzanne Graat (29)		
14	Erwin Braak (50)	2	Leonore Kneepkens (55)		
15	Emily Bastiaanse (13)	2	Mayke Verweij (55)		
15	Lars Janssen (43)	5	Anne Elevelt (23)		
15	Nicole van Klink (27)	6	Elselieke Hermes (28)		
15	M.L. Michalska (39)	7	Arjen van der Logt (26)		
15	Wilg Muller (10)	9	Erna Jongman (49)		
17	Tjalling van Leerdam (8)	9	Tim Röell (12)		
18	Cas Dijkstra (14)	9	Belle Schyns (12)		
18	Hanneke Ouwerkerk (54)	10	Rayane Zak (9)		
19	Merijn Couperus (10)	12	Ariane Elkenbracht (10)		
19	Esther van Dijk (46)	13	Koosje van der Molen (11)		
		13	Tim de Graaff (24)		



Hallo Junioren en Pupillen,

Voor dit Phoentje hebben we een paar verhalen over de eerste pupillencompetitie ontvangen en korte verslagen over de filmavond en de strandtraining, met mooie foto's. Schrijven jullie de volgende keer iets over de vele activiteiten die er zijn?

Chaya

Filmavond

De filmavond was weer een groot succes. Met meer dan 60 kinderen hebben we de film 'Piraten planeet' gekeken. Het was een spannende film over twee mensen die op avontuur gaan op de piratenplaneet. Halverwege werden de kinderen getraakteerd op popcorn met wat te drinken. Er werd gezellig met elkaar gesproken en door vele ademloos gekeken naar de film....

Strandtraining

Op 2 april was de jaarlijkse strandtraining er weer. Vele junioren en pupillen gingen met elkaar naar het Noordwijkse strand om daar een training te doen. AL vroeg ging de bus en halverwege de middag kwamen ze weer moe, maar voldaan terug. Er werd veel gerend, gelachen, samen gewerkt en gestreden. Alle groepen hebben verschillende trainingen gehad van hun eigen trainers. Na de training was er een picknick verzorgd door ouders. Er waren zelfs helden die een stukje (al was het maar met hun voeten) in de zee zijn gegaan.



Kinderen spelen 'Hollandse leeuwen' op het strand.

Pupillencompetitie

Zaterdag 16 April was het weer de eerste pupillencompetitie en ik had er heeeeeeel veel zin in. Het was ook leuk dat we met wel 8 meisjes van de MPA1 meededen. Het was wel jammer voor Job dat hij maar in zijn eentje meedeed met de JPA1, volgende keer moeten er echt meer jongens meedoen!

Eerst deden we met twee teams mee met de estafette. Ik zat in een team met Lara, Laia en Esther. Het ging heel goed, want we eindigden dik als eerste. Ons tweede team kwam als vierde over de finish.

Meteen daarna gingen we verspringen. Ik sprong 3.19 vier en daarmee was ik tweede! Daarna gingen we als extra fun-onderdeel discuswerpen. Eigenlijk doe je dat als pupil nog niet namelijk en ik kon er ook helemaal niets van.



Gelukkig telde het niet meer voor de meerkamp. Het was wel heel knap van Laia dat hiermee tweede werd en ook Nynke en Vera deden het goed!



Met een 1000 meter sluiten de MPB hun wedstrijd af.

Daarna hadden we heel lang pauze en toen gingen we sprinten. We zaten met alle Phoenix-meisjes in één serie. Bij mij ging het niet supergoed, maar Laia was mega-goed, zij was eerste van alle meisjes met een tijd van 10:11 op de 60 meter.

Daarna moesten we eerst een uur wachten en toen gingen we fluitraket werpen. Dat ging best goed, want van onze groep waren Laia en ik eerste en tweede, maar eigenlijk deed iedereen het wel goed. Eerst zouden we daarna nog twee uur moeten wachten op de 1000 m, maar gelukkig werd er 20 minuten eerder gestart.

In het totale klassement was ik vierde en Laia vijfde, Vera 13e, Sophie 24e, Nynke 25e en Feadan 28e. Esther en Lara eindigden een beetje achterin omdat ze niet alle onderdelen hadden meegedaan.

Bij de jongens pupillen B is Djibril eerste geworden en Camille is bij de meisjes pupillen A2 tweede geworden en alle anderen hebben het ook heel goed gedaan. Ik vond het een mega super leuke dag!

Groetjes!

Ariane en alle anderen

Verslag vanaf de zijlijn

Op 16-4 zijn we met veel pupillen afgereisd naar de baan van VAV Veenendaal voor de pupillencompetitie. Een leuke mix van debutanten en doorgewinterde atleten. Het weer was niet al te best voorspeld, maar gelukkig hadden we de grote tent mee.

Regenachtig bleek het uiteindelijk niet zo te zijn, maar wel veel wind, met de zon die stiekem toch zijn best deed (veel verbrande neusjes). We moesten de tent extra vastzetten nadat hij al een keer was omgewaaid.

De sfeer zat er goed in en eenieder heeft een gezellige dag gehad, waarbij er tijdens momenten dat er pauze was voor de kinderen, lekker rond de tent gevoetbald, verstoppertje gespeeld, gevortexed en door ouders koffie gedronken. De MPA1 hadden hun bivak genomen aan de rand van de baan met wat stoelen en konden vanaf die positie de lopers van de 600 m en 100 m goed aanmoedigen.

Er is ondanks de wind zeer goed gepresteerd door onze pupillen. Het eerste hoogtepunt van de dag was dat Djiby als eerste is geëindigd bij de JPB, mede door een

Het was een topdag voor de MPA2-ploeg!



grote inhaalslag bij de 1000m, waar hij als eerste over de streep kwam met zowat 100m voorsprong op nummer 2. Bij de MPA2 is Camille als tweede geëindigd, wat uiteraard ook een top prestatie is. Goed gedaan Djiby en Camille!

Als FUN onderdeel mochten alle A pupillen als extra onderdeel discuswerpen, waar we bij veel atleetjes ineens een nieuw talent zagen opkomen!

Als ik naar de einduitslagen van die dag kijk, kan ik met heel veel trots zeggen dat alle atleten van Phoenix hele goede prestaties hebben neergezet, waarbij enkele kinderen hoog zijn geëindigd en er veel oude pr's zijn gesneuveld.

Het was een topdag en nu op naar de volgende wedstrijd op 28 mei as, een thuiswedstrijd op onze eigen baan in Maarschalkerweerd. Daar hopen we natuurlijk op nog meer Phoenix pupillen aan de start!

Sacha Boomkens

2-1-2016 Indoor Gent (B)

mc			
60m		Milou Eijsbroek	8.24 p
300m		Milou Eijsbroek	45.27 p

9-1-2016 Crosscompetitie (2) Amersfoort

jc			
2500m	23	Mattijn Jorna	14.05
2500m	34	Cas Dijkstra	14.38

jd2			
2000m	3	Boudewijn van Leerdam	8.35

jd1			
2000m	5	Daniël van der Poel	9.10
2000m	9	Dat de Kiefte	9.23
2000m	15	Antoni Elkenbracht	9.51
2000m	17	Iker Bruggink	9.55
2000m	26	Nico Kalmeijer	10.24
2000m	31	Douwe Slijderink	10.40
2000m	50	Wouter Bakker	11.43

jpa2			
1250m	20	Olaf Rijnbouts	5.54
1250m	48	Bas Schutjes	6.45

jpa1			
1250m	2	Lodewijk van Leerdam	5.19
1250m	10	Sverre Vroonhof	5.41
1250m	17	Ties Meeuwissen	5.55
1250m	30	Merijn Couperus	6.26
1250m	36	Aaron Grul	6.33
1250m	47	Willem Bakker	6.51
1250m	51	Jelle Bos	6.53

jpb			
1250m	16	Felix Bosschaart	6.23
1250m	21	Ruben Immerzeel	6.38
1250m	31	Yuri Vink	6.59
1250m	34	Rico Osnabrugge	7.02
1250m	36	Jaouad Boussakout	7.08
1250m	58	Rayane Zal	8.00

jpc			
1000m	4	Tjalling van Leerdam	5.08

mc			
2500m	29	Ines van den Berg	10.36

md			
1500m	13	Elisa Couperus	7.18
1500m	21	Sofie van der Kamp	7.29
1500m	26	Merel Jorna	7.47
1500m	34	Imke Boersma	7.56
1500m	52	Veerle Dijkstra	8.31

mpa2			
1250m	46	Koosje van der Molen	7.12
1250m	47	Camille Morren	7.21
1250m	16	Merel Wassenaar	6.19

door Peter Verburg

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



mpa1			
1250m	13	Ariane Elkenbracht	6.10
1250m	20	Laia Bruggink	6.28
1250m	32	Vera Pot	6.53
1250m	54	Nynke Faber	7.32
1250m	55	Diede Slamán	7.36
1250m	59	Sophie Zomer	7.56

mpb			
1250m	31	Madelin Bekker	7.31
1250m	36	Roos Kuijpers	7.44
1250m	41	Lynn van Hulten	8.02

6-2-2016 Crosscompetitie (3) Almere

jc			
3500m	1	Mojalefa Klopogge	13.15
3500m	28	Cas Dijkstra	16.12

jd2			
2000m	6	Boudewijn van Leerdam	8.05
2000m	22	Johan Zomer	9.20

jd1			
2000m	2	Daniël van der Poel	8.06
2000m	10	Antoni Elkenbracht	8.56
2000m	22	Iker Bruggink	9.17
2000m	33	Douwe Slijderink	9.55

jpa2			
1500m	13	Olaf Rijnbouts	6.21

jpa1			
1500m	21	Ties Meeuwissen	6.55
1500m	44	Aaron Grul	7.35
1500m	53	Willem Bakker	7.52

jpb			
1250m	26	Felix Bosschaart	7.23
1250m	37	Yuri Vink	8.02
1250m	38	Jaouad Boussakout	8.04
1250m	43	Rico Osnabrugge	8.16

jpc			
1000m	5	Tjalling van Leerdam	5.16
1000m	27	Ilian van Schaik	6.08

mc			
2000m	16	Joanne van der Poel	8.55

md1			
1500m	18	Sofie van der Kamp	6.51
1500m	33	Imke Boersma	7.19
1500m	34	Veerle Dijkstra	7.19

mpa2

1500m	18	Merel Wassenaar	7.04
1500m	20	Farah Visser	7.06
1500m	39	Koosje van der Molen	7.47
1500m	40	Anna Verstedden	7.49

mpa1

1500m	16	Ariane Elkenbracht	7.09
1500m	19	Laia Bruggink	7.14
1500m	22	Anna Kompier	7.19
1500m	31	Vera Pot	7.34
1500m	35	Feadan van Schaik	7.54
1500m	44	Diede Slaman	8.30
1500m	48	Famke Riemersma	8.49
1500m	49	Sophie Zomer	9.02

mpb

1250m	43	Sabrina Bouchikhi	10.00
1250m	31	Tes Harmesen	8.18

6-3-2016 Trappenbergloop Huizen

mpa

1200m	1	Ariane Elkenbracht	4.43
-------	---	--------------------	------

12-3-2016 Track & Field Run Aalten

mc

2km	3	Daantje Mekeel	8.41
-----	---	----------------	------

19-3-2016 Crosscompetitie (fin.) Wieringerwerf

jd1

2000m	11	Daniël van der Poel	8.13
2000m	17	Dat de Kieft	8.23
2000m	39	Iker Bruggink	8.53

jpa1

1500m	57	Ties Meeuwissen	6.56
1500m	76	Merijn Couperus	7.15
1500m	77	Aaron Grul	7.17

jpb

1250m	25	Felix Bosschaart	5.11
1250m	42	Ruben Immerzeel	5.24
1250m	64	Yuri Vink	5.41
1250m	68	Jaouad Boussakout	5.44

md1

1500m	23	Imke Boersma	6.37
1500m	32	Elisa Couperus	6.45
1500m	33	Sofie van der Kamp	6.45

mpa2

1500m	66	Farah Visser	7.19
1500m	71	Merel Wassenaar	7.23

mpa1

1500m	52	Ariane Elkenbracht	7.12
1500m	72	Vera Pot	7.43
1500m	75	Feadan van Schaik	7.47

20-3-2016 Science Park Marathon Utrecht

jc

5km	3	Mojalefa Klopogge	17.31
-----	---	-------------------	-------

26-3-2016 Werpwedstrijd Woerden

jc

kogelsl_4		Willem Veldpaus	20.93	CR
-----------	--	-----------------	-------	----

28-3-2016 Instuif Amersfoort

jd

150m		Daniël van der Poel	21.12	5,6
ver		Daniël van der Poel	3.79	3,2
speer_400		Daniël van der Poel	21.58	p

mc

80m		Joanne van der Poel	12.79	
speer_500		Joanne van der Poel	11.06	p







PRETRAINERS IN DE WEI

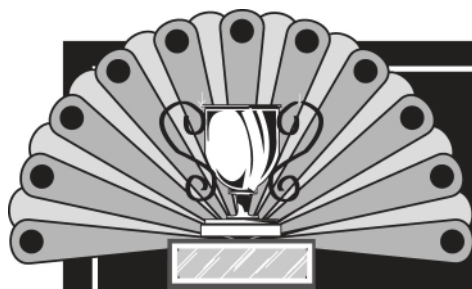


Na al die leuke activiteiten van het afgelopen jubileumjaar laten we in het 26e jaar van de recreantengroep bij Phoenix de meeste activiteiten op de agenda staan, en wel op:

Estafette	zaterdag 28 mei 2016
BBQ	woensdag 22 juni 2016
Swim Bike Run	zaterdag 2 juli 2016
Bunnik's Mooiste	zaterdag 3 september 2016
Buitenlandloop	weekend 17/18 september 2016
Jaarfeest ??	zaterdag 12 november 2016
Sinterklaas	woensdag 7 december 2016
Kerstfeest ??	zaterdag 17 december 2016

Voor een paar activiteiten (zie ??) zoeken we nog mensen die graag de organisatie van een speciale training of een feest willen verzorgen, of hun huis beschikbaar willen stellen.

De Recreantencommissie



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW

SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

In het hoge noorden, bijna 300 km boven de poolcirkel, ligt middenin de wildernis de mooist gelegen stad van Noorwegen: Tromsø, omringd door wilde, steile granietbergen aan de overkant van prachtige fjorden. Meteen achter Tromsø ligt Tromsdalstinden, met 1258 m niet al te hoog, maar zo voelt het helemaal niet als je op de stenige top staat met overal om je heen steile bergen en fjorden. In de verte liggen de Lyngsalpene, samen met West-Jotunheimen de steilste bergen van Noorwegen en zodoende hun alpiene naam alle eer aandoend, met als belangrijkste verschil dat je hier geen skiliften, dorpen en wegen vindt: nee, zodra je maar een stap van de weg afzet, bevind je je in totale wildernis.

Tromsdalstinden Opp maakt deel uit van de Tromsø-trippel, met een korte steile bergloop op vrijdag (niet zo leuk, de helft op asfalt, 400 hoogtemeters onder de enige skilift van Noord-Noorwegen), en een 50 km lange loodzware ultraloop dwars door de woestenijs op zaterdag, met als trap na dan de 1250 hoogtemeters en 11 km van de Tromsdalstinden.

Ik heb deze loop in 2015 met erg veel plezier gedaan; het is de meest afwisselende bergoploop die ik gelopen heb. Eerst ongeveer 6 km door arctisch berkenbos op een vrij goed pad, dan van 200 tot 700 m hoogte door lieflijke weites, en daarna tot de top door een stenig maanlandschap over de graat met bovenbeschreven adembenemend uitzicht.

De top van het ongeveer 100 man/vrouw sterke veld zat dicht bij elkaar, halverwege lag ik nog 18e, maar gelukkig starten altijd veel mensen te hard, zo ook hier, waardoor ik nota bene als derde op de top finishte, in de immer koude poolwind. Erg de moeite waard en een goede aanleiding om het fantastische Noord-Noorwegen te ontdekken- het eiland Kvaløya, meteen buiten Tromsø, heeft alles wat de meer bekende Lofoten ook hebben, alleen zonder de toeristen. . . . Kvaløya is een loop- en wandelparadijs met veel goed gemarkeerde paden waarop makkelijk te rennen is.



Fanaråken Opp i Norge

Ik sluit af met mijn favoriete bergoploop: Fanaråken Opp in West-Jotunheimen. De start is op 868 m hoogte, en je loopt eerst wat glooiend en neer 4.5 km tot aan de start van de echte klim op 1000 m. Maar dan begint het ook echt! Steil, maar niet te steil, uitdagend maar niet te uitdagend ga je omhoog tussen bruisende watervallen met uitzicht op het wildste landschap van Zuid-Noorwegen rond de Skagastølstinden, de derde hoogste berg van Scandinavië.

Op 1600 m wordt het landschap steeds kariger en de laatste honderden hoogtemeters naar de 2068 m hoge top gaan door het bekende maanlandschap van grijze rotsen en stenen. Onderweg word je al veel en enthousiast aangemoedigd, maar op de top wordt je verwelkomd door de bevroren speaker en nog meer mensen die de gewoonlijke kou trotseren (het is 250 dagen per jaar mistig!).

Een nog fijner aspect van de top is de hoogst gelegen hut van de Noorse alpenvereniging, waar je lekker warme soep, koffie en broodjes kunt krijgen.

Het uitzicht is natuurlijk een van de beste panorama's in het land – naar het oosten de grootste gletsjer van de hoogste bergen van Noorwegen, de Smørstabbreen in Jotunheimen, naar het westen de ijskap Jostedalbreen als een eindeloze rij witte toppen aan de horizon.

Ook de prijsuitreiking is een leuke gebeurtenis, met de ongeveer 500 deelnemers gezamenlijk eten en muziek aan de rand van het uiteinde van de Sognefjord, met 205 km de langste en met 1320 m de diepste fjord van de wereld. Het contrast is vaak enorm, met mogelijk natte sneeuw en koude wind op de top, en kortebroekenweer aan de fjord. Zelf vind ik dit de best georganiseerde bergoploop van Noorwegen, maar het kan zijn dat ik bevooroordeeld ben door mijn liefde voor Jotunheimen en doordat ik altijd goed loop in deze race, met een abonnement op de 7e plaats (in een halfsterk veld).

Gerard Cornelissen





Voorzien van een stel kaarten met diverse gekleurde rondjes deed hij kort zijn verhaal en na het formeren van de groepjes zoefde hij alweer weg, met een of andere smoes dat hij zijn huis nog moest verbouwen. Jaja..... ondertussen stuurde hij nog wat foto's door van groen, geel, bruin, rood, blauw, oranje en paars. En daar moeten we wijs uit worden? Ja, zo blijkt. Gezien de snelheid van het reageren heeft de Paashaas thuis nog niet meteen zijn kluskleiding aangetrokken, maar eerst nog even flink genoten van alle wanhopige kreten om hulp bij het vinden van paars. Of groen. Of bruin. Of oranje. Voor rood en geel was de hulp ook welkom, maar over blauw is nauwelijks geklaagd.

Een vroege zaterdag in het Panbos, eind maart. Naar goed gebruik zijn alle recreanten vooraf al helemaal suf geapt over van alles, met tussendoor een belangrijke mededeling van de Paashaas: neem allemaal je telefoon mee!

Maar wie is nou toch die Paashaas? Onder de schuilnaam "Diederik de Klerk" meldde hij zich met die mededeling in de app-groep en zowaar verscheen hij op die bewuste zaterdagochtend in het Panbos. Er zou in ieder geval achteraf wat te eten zijn dus ik was er ook bij, volgens Ruud Kamp. Al zou ik dan wel veel vaker bij de bostraining moeten zijn dan uit mijn aanwezigheid blijkt, maar om mijn verjaardag zonder bostraining voorbij te laten gaan.... ik dwaal af, terug naar de Paashaas.

De bostraining ging verder wel als vanouds top, uit alle appjes kan ik afleiden dat alle koffiekandoppen weer bij de juiste eigenaar zijn beland, dat Bert van Eijk toch nog voor het donker thuis was (nog niet met alle paaseitjes) en vooral: de eieren waren niet te vinden, maar het was wel tof! Wie weet worden er volgend jaar wat hulphazen ingezet om de juiste plekken op de kaart te tekenen.... voor iedereen die er niet was, een leuke uitdaging om nog eens in het bos rond te lopen en de plekken te vinden waar deze rode en blauwe eitjes nou eigenlijk verstopt waren. Lever het bewijs maar met een foto voor het clubblad!



Bart Broex



Het leven is een aaneenschakeling van elkaar met steeds grotere tussenpozen opvolgende eerste keren. Dat is de waarom mannen van een zekere leeftijd ineens een motor aanschaffen of op zweefvliegkursus gaan, om toch weer eens die spanning van de eerste keer te beleven. En dat was waarschijnlijk ook waarom een handvol MiLa atleten op 9 april naar het Amersfoortse toeg, om aldaar hun baan-seizoen te openen.

Om te beginnen was er Gerrieke, alvorens zij weer voor het eerst dit jaar haar Tsjechische camping zou openen wilde ze haar snelheid her en der testen. Al voor de start was zij verwickeld in een intimidatiecontest met twee tienermeisjes, die op veel gebieden hun eerste keer vast nog moeten beleven, maar in het spel van de 1500 meter beslist niet onervaren waren. Zij riepen 'zeker onder de 5.00 te gaan lopen', maar met een vrij rustige openingsronde leek dat niet erg haalbaar. Hierdoor nam Gerrieke noodgedwongen de koppositie over, om in de slotronde helaas door een tactische eindsprint van de roze wolken verschalkt te worden.

Voor mijzelf was het de eerste keer dat ik me aan de 1500 meter ging wagen. Als langeafstandsloper schrok ik nogal van de vieze smaak van verzuring in mijn mond die na twee moeiteloze rondes ineens opkwam, en liet ik een gaatje vallen met Gerrieke en de roze wolken. Hierbij vergat ik spontaan de woorden van Dhr. Borm dat ik 'met de tegenstanders moest strijden en niet met de klok'. Echter is het mooie van een eerste keer dat over de streep komen al een PR oplevert, dus die was in ieder geval binnen.

Voor Caroline was het misschien wel de eerste keer dat ze moest accepteren dat ook haar geest soms moet buigen onder de wil van het lichaam. De combinatie van een pittig trainingskamp, waarbij ze naast het lopen nog voor 2 andere disciplines trainde terwijl de rest lag uit te buiken bij het zwembad, en ziekte bleek er toch iets harder in gehakt te hebben dan gedacht. Zij maakte de verstandige beslissing om de race zonder forceren uit te lopen.

Siem verraste onder andere zichzelf door voor het eerst een baanwedstrijd te winnen! De enige tegenstander die nog de strijd met hem aandurfde hield er na een paar ronden mee op, waardoor hij in een eenzame race tegen de wind net niet onder de 10 minuten kon duiken. Voor Marieke en Inge was het de eerste keer sinds tijden dat zij niet een vrouw-tot-vrouw gevecht uitvochten om de secondes. Op deze 3000 meter werden de verschillen iets groter waardoor beiden in hun eentje de winderige rondes moesten afleggen, met als resultaat niet de gehoopte tijden. Misschien de volgende keer elkaar toch weer tot grotere hoogtes drijven op de 800 meter?

De enige voor wie er die dag geen eerste keer te beleven viel was Jannet Vermeulen. Zij kent het klappen van de zweep op alle atletiekonderdelen, en vliegt moeiteloos van EK-indoor-medailles naar de marathon van Enschede, met deze 3000 meter slechts als vermakelijk doch snel tussendoortje! Misschien vielen de tijden wat tegen, maar we hebben allemaal weer geroken aan de adrenaline en het afzien van een baanwedstrijd. Het seizoen is geopend, op naar nieuwe PRs!

Krista Bruns



Een jaar geleden werden wij (Anne, Lysanne, Tieme en Jeffrey) uitverkozen om de zware, maar leuke taak op ons te nemen om dit prachtige weekend te organiseren, na vele etentjes, biertjes, serieuze vergaderingen en heel veel lol is het dan toch goed gekomen.

Op vrijdag 18 maart was het zover, de reis naar het Brabantse land, op naar Eersel. Na de bekendmaking van het thema 'Survival of the Fittest' voelden veel deelnemers zich opeens een stuk minder fit, maar uiteraard geen genade dit weekend. Op weg naar Eersel moesten de deelnemers zich buigen over breinbrekers. Aangekomen op de schitterende bosrijke locatie kon iedereen zich lekker opwarmen bij het kampvuur, maar de rust was van korte duur. Na een bijzonder spannend verhaal van Tieme mochten de teams het bos in om de bezwering van de Os met de paaseieren tegen te gaan. Nadat alle teams weer veilig het bos uit waren gekomen, was het tijd voor de Challenges. Een lijst met bijzondere opdrachten waarmee punten konden worden verdiend. Dit leidde tot bijzonder hilarische situaties waarbij onder ander de volgende zaken de revue passeerden, a capella gezongen liedjes van Guus Meeuwis, menselijke pyramides, de Danootje Challenge (google dat maar) en het versieren van de commissieleden.

De zaterdag verdient wel een aparte alinea, al is het alleen maar om de training van Egbert. Zaterdagochtend werd iedereen vakkundig uit bed getrommeld door Anne. Egbert kwam fris en fruitig bij ons aan. Misschien wisten jullie het nog niet, maar Egbert is een man van het milieu. De training werd dan ook volledig CO₂ neutraal en duurzaam georganiseerd: door gebruik te maken van de materialen in het bos kon iedereen zich flink in het zweet werken. Een goede opwarmer voor de middag. Survival of the Fittest

werd in de praktijk gebracht door een heuse stormbaan. Vol overgave en onvermoeibaar stortte iedereen zich in het avontuur, we hebben zelfs een paar talentjes ontdekt, maar de meesten kunnen zich toch maar beter bij de atletiek houden. Gelukkig konden 's avonds andere talenten aan bod komen. Tijd voor een echte Bonte Avond! Om nog wat aan de verbeelding over te laten heeft iedereen zijn capaciteiten vakkundig ingezet tijdens het standjesspel, Ik hou van Holland, Hints en heeft ook de commissie zich van zijn beste kant laten zien tijdens de Noorse versie van The Voice. Na de Bonte Avond volgden de Bonte Uurtjes in het bruisende centrum van Eersel, waar wij al snel de lokale kroeg uitriepen tot officieel Phoenix terrein. Bijkomend voordeel van deze Bonte Uurtjes was dat bij thuiskomst de races van Dafne en Sifan live waren te volgen.

De energieke lijn van zaterdag werd zondag lekker doorgetrokken! De zondagochtend werd gevuld met heroïsche gevechten in de Zweedse Ballon Estafette, Strijd der Ooievaars, RØvertje, Zaklopen-voor-Gevorderden en als afsluiting het Oud Brabantsch Stoelen Dansen. Hierbij vlogen de stoelen door de lucht en wonder boven wonder kwam iedereen er zonder kleerscheuren vanaf. Het kamp werd afgesloten door Fear Factor a la Lysanne. Iedereen was inmiddels zo onverschrokken dat de schimmelkaas, meelwormen en sprinkhanen als zoete broodjes naar binnen gingen. Wij kunnen dan ook verheugd melden dat iedereen het eind van het kamp heeft gehaald, en dat we ongelofelijk hebben genoten van het gezellige kamp! Aan Tim, Amanda, Koen, Nina en Jeroen de schier onmogelijke taak dit eclatante succes te herhalen. Veel succes! Geef je nu al op via clubkampcie@gmail.com.

Jeffrey Vullink



'Daar schrik ik toch van...' Deze kreet was veruit de meest gebruikte zin die voorbij kwam tijdens het trainingskamp op Tenerife waar 13 Phoenixatleten, één Hellas tri-atleet (daar schrik u vast van) en één trainer een fijne tijd beleefden. Wat viel te schrikken dan? Genoeg! Een opsomming:

- Het tijdstip dat de wekker afliep op zaterdag 26 maart: 04:15
- Het bericht dat ons op weg naar Schiphol bereikte: de vlucht was 3 uur vertraagd
- Het feit dat een hyperactieve, hysterische en compleet over haar toeren zijnde Gerrieke Groot-emarsink (zij was enkele dagen eerder naar de bestemming vertrokken) de groep op 'Aeropuerto de Tenerife Sur' zou opwachten.
- Het feit dat de Phoenixtoppers de eerste nacht in een hostel zouden verblijven.
- De lokale bijnaam van een van onze atleten: 'El mongolo débile' (vrij vertaald: 'de milde mongool, bij een sportzaak in het midden van ons land ook wel bekend als 'De Mongool').
- De bommelding en daarbij behorende ontruiming van het hotel.
- De lengte van de klim (op de fiets ja!! Op de 'rustdag'...) door Van der Vulink, Van der Broek (niet te verwarren met de Joost van der Broek van After Forever!) en Graumans van de El Teide: 36km!
- De kou op de El Teide.
- De Schot die speciaal naar Tenerife gekomen was om de El Teide te beklimmen. Zonder ontbijt en snak-

kend naar whiskey reed hij Vulink, Van den Broek en vooral Graumans compleet zoek.

- De sneeuwbus een dag eerder op de El Teide (toen gelukkig met auto).
- De daarbij behorende bijna doodservaring: een tegenligger in de afdaling zonder grip op het wegdek die op de verkeerde weghelft terecht kwam en de weerloze Peugeot 107 bijna het ravijn in beukte.
- Lisa die er geen problemen mee heeft om te snuffelen aan de binnenkant van een sporthorloge waar zich na 1,5 jaar fanatiek zweten ondefinieerbare prut heeft gevormd en vervolgens verontwaardigd 'ieeuw-ww!' uitroept.
- Het moment dat de groep 's avonds gezamenlijk wat gaat drinken en er door één persoon – nota bene de man met de voorbeeldfunctie van trainer – alcohol (bier) besteld wordt.
- De sprinters die op hun rustdag nog niet genoeg hadden van snelheid en daarom in noodvaart van allerlei glijbanen van het nr2 waterpretpark van de wereld gingen.
- De 'Boze Belg' met losse handjes. Deze beheerder van het krachthok behorend bij het stadion was klaarblijkelijk niet vies van het betasten van mannelijke mila billen.
- De 'Boze Belg' die er zeker van wilde zijn dat IE-DEREEN de voorwaarden voor het gebruik van het krachthok gelezen zou hebben. Boze Belg tegen Bas: 'je hebt de voorwaarden gelezen?' Bas: 'ja'. Boze Belg: 'dus je hebt de voorwaarden gelezen?' Bas: 'ja'. Boze Belg: 'heeft iedereen ze gelezen?!' Bas: 'ja'.





Boze Belg: 'oké, dan beginnen we met de tassen, die horen DAAR' (op commanderende toon).

- De 'Boze Belg' die er zeker van wilde zijn dat 'El Mongolo Débile' voortaan sluitringen zou gebruiken om de halterstang tijdens het squatten. Boze Belg: 'Hé, je zet die gewichten wel vast hè?!'. El Mongolo Débile: 'Euh oké'. Boze Belg: 'dus je zet ze vast?' El Mongolo Débile: 'ja hoor'. Boze Belg: 'je gaat ze vast zetten hè?!'. El Mongolo Débile: 'ja ja'.
- Enkele van onze atleten wederom kennis hebben gemaakt met luidruchtige Engelse burens (zie verslaglegging Mallorca 2014), dit maal gelukkig maar voor twee nachten.
- Phoenix wederom een vreemde eend in de bijt was tussen het toeristenvolk. Het bestellen van een milkshake, koffie en thee bij een cocktailbar leidde tot cynische reacties van het serverend personeel. Hardop viel er te horen 'we don't serve drinks without alcohol' en 'WTF?!'
- De drang van Mariska om Dafne Schippers te imiteren (en daarbij de hoop op soortgelijke successen): kotsen op dezelfde atletiekbaan na dezelfde training.
- De koelbloedigheid van Lisa de Ru die de berg "los Gigantes" op reed terwijl 2 mega bussen wilden passeren naar beneden op een weg waar dat echt niet kon en later ook uiterste koelbloedig bleef terwijl ze een zijspiegel er half af had gereden.
- De ongekende schoonheid van enkele Duitse en Hongaarse atletes (beelden op aanvraag beschikbaar).

- Het warming-uppen met z'n onder bezielende leiding van Joost B.
- De aanschaf van een speelgoed mitrailleur voor 11 Euro waarmee 'El Mongolo débile' en Graumans zich totaal belachelijk maakten ten opzichte van de beeldschone Duitsers en Hongaren.
- Het besef dat alle tegenslagen die we hebben meegemaakt (vertraging, bommelding, sneeuw, bijna-doodervaring(en), leuke band Jeffrey, boze Belg, kiwi's die op waren bij het buffet) deel uitmaakten van een vooropgezet plan. Vermoedelijke en zeer waarschijnlijke boosdoener: Hans C. Rebers.
- Het afsluitende kogelstoten (trainingskamptraditie sinds 2014) waar pr's werden genoteerd voor 'El Mongolo Débile' (10.06), Jubels (9.73), Vlek (7.30) en Van der Vulink (>2m<4m).
- De eerste alcoholische versnaperingen van het hele kamp die op de laatste dag na het kogelstoten op de baan open getrokken werden: blikjes Hollandia bier.
- Elke andere willekeurige gebeurtenis.

Je zou bijna nog vergeten dat we veel en goed getraind hebben. Dat was uiteindelijk toch de reden van het bezoek aan Tenerife. Maar laten we niemand lastig vallen met uitgebreide verslaglegging hierover.

Leon Graumans

Wat een moeilijke keus... sommige topprestaties heb ik van dichtbij tot stand zien komen, van andere las ik enthousaiste verslagen her en der. Wie krijgt het voordeel van de twijfel, wie moet op een houtje bijten?

10 miles

Hij was al te snel bij het Kralingsebos om daar nog wat aanmoedigingen te horen, op weg naar de Coolsingel. **Leonard Tersteeg** knalde er een even indrukwekkende als spetterende 2.40.16 uit.

9 miles

Jannet Vermeulen atletiektie in Ancona een pak CR's en 2 medailles bij elkaar, waar de Europese Masters onderdak vonden voor hun toernooi. En daarna? 2 marathons, een cross, wat trails en wegwedstrijden, een instuif en nog meer CR's in dit laatste jaar waarin ze nog net zoveel aandacht heeft voor de prestaties als voor het plezier is ze uteraard vaste klant in deze rubriek.

8 miles

Een nauwkeurig afgepaste hoeveelheid sportdrank, aan te reiken op zorgvuldig gekozen plekken, maar dan ook weer zo snel aankomen bij die plekken dat je de juiste kant van de weg nog moet kiezen. Ook dat gebeurde in Rotterdam, bij **Bart Luijk**. Als je 2.55.34 loopt met tussentijden als van een metronoom, dan vergeven we je dat graag.

7 miles

Er was een heel behoorlijke afvaardiging aanwezig bij het EK Masters indoor, met vooral 60m en 200m als doel. Met 2 CR's ging **Iris Steverink** weer naar huis.

6 miles

Zijn voorganger op deze plek handelt al geheel in de geest van onze vereniging en ook **Gerard Cornelissen** zal ook weer gevleugeld rondrennen op zijn meest geliefde terrein, maar nu verdient hij een grote schep troostmiles na een heel ongelukkige val op zijn schouder, met de nodige gevolgen voor de pezen rond schouder en sleutelbeen. Veel beterschap!

5 miles

In Zwolle lagen er 10 miles klaar, om af te leggen in 1.06.53 en dat is een prachtige tijd voor **Lysanne Aarden** die doet vermoeden dat er nog veel meer in het vat zit.

4 miles

Tussen alle snelle lopers valt het niet zo op, maar die 32.37 van **Arjan van der Logt** in Hilversum is natuurlijk gewoon een ontzettend fijne tijd.

3 miles



Carel van der Werf slingert en werpt weer dat het een lieve lust is, je zou ook niet anders verwachten. Vooral dat kersverse CR op speer, dat doet het hem.

2 miles

Bij de paaswedstrijden en in Amersfoort duikt een nieuwe naam op. **Najim el Bouayadi** loopt op de Paasinstuif een mooie 1500m in 5.15.90, misschien wel een debuut en in ieder geval een pr.

1 miles

In Hilversum werd er ook over 5 km gestreden, tot op de seconde zelfs. Dat Verschil is zo klein dat jullie deze mile eerlijk mogen verdelen, **Jeroen Rodenburg** en **Luuk Hendrikk**.

	Oud	Nieuw	Stand
Jannet Vermeulen	9	9	18
Bart Luijk	3	8	11
Jinke van der Sluis	10		10
Leonard Tersteeg		10	10
Wim Nieuwenhuijse	8		8
Margriet van Kammen	7		7
Iris Steverink		7	7
Frank Staal	6		6
Gerard Cornelissen		6	6
Luc Orbons	5		5
Lysanne Aarden		5	5
Annemieke Dunnink	4		4
Arjan van der Logt		4	4
Carel van der Werf		3	3
Rixt Bode	2		2
Najim el Bouayadi		2	2
Maarten van Ommen	1		1
Jeroen Rodenburg		0,5	0,5
Luuk Hendrikk		0,5	0,5

2-1-2016 Indoor Gent (B)

hsen			
60m	Bas Jubels	7.52	
300m	Bas Jubels	36.84	CR
jb			
300m	Luc Orbons	36.88	CR
300m	Juras Huijben	40.83	
dsen			
60m	Mariska Bun	7.83	
60m	Alice Achterberg	8.17	
300m	Alice Achterberg	43.24	
60mhrd_84	Mariska Bun	8.97	
ver	Mariska Bun	5.10	
mb			
60m	Nida Huijben	8.14	p
60m	Jinke van der Sluis	8.35	
300m	Nida Huijben	40.62	CR
300m	Jinke van der Sluis	43.55	p

9-1-2016 Crosscompetitie (2) Amersfoort

mb			
2500m	10 Esther Spruit	13.38	

10-1-2016 Halve van Egmond

hsen			
kwart marathon	Loc Le	56:03	
h55			
kwart marathon 2	Bert Kamphorst	46:10	
kwart marathon 5	Barend Janbroers	58:52	
h60			
kwart marathon 4	Nico De Jong	1:11:25	
dsen			
kwart marathon 4	Ineke Deelen	49:45	
d35			
kwart marathon	Linette Belo	1:01:45	
d50			
kwart marathon	Mayke Verweij	1:02:49	
kwart marathon	Anja Steenhof	1:05:33	
d55			
kwart marathon	Caro Ebskamp	1:05:16	

(red: waar geen klassering staat, gaat het om de recreatieloop)

13-1-2016 Stevensloop Nijmegen

hsen			
10km	9 Leon Graumans	33.24	
10km	10 Jeroen Rodenburg	33.39	
h35			
halve	2 Hans Rebers	1u22.02	

6-2-2016 Crosscompetitie (3) Almere

mb

door Peter Verburg

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



3000m	5	Femke Brouwer	14.33
3000m	7	Esther Spruit	15.44

28-2-2016 Atleto Cross Dongen

hsen			
	7	Leon Graumans	31.34
h60			
	2	Ad Buijs	29.10

6-3-2016 NK Halve Marathon/CPC Den Haag

h45			
halve	237	Ronald Ouwerkerk	1u39.44
h50			
10km		Frank Staal	44.42
halve	14	Wim Nieuwenhuijse	1u22.21
halve	427	Frank Staal	1u54.33
h60			
10km	3448	Nico de Jong	59.51
dsen			
10km	8	Krista Bruns	40.05
d60			
halve	3	Jannet Vermeulen-Stulen	1u42.23

6-3-2016 Trappenbergloop Huizen

hsen			
10km	3	Robert Planting	37.57
10km	22	Florian Kleinknecht	50.36
h40			
10km	4	Simon van den Enden	40.18
dsen			
10km	1	Marijke de Visser	39.30
10km	3	Caroline Botman	44.17

6-3-2016 RunVisonloop Winterswijk

d45			
10km	6	Marja Huiskamp	55.33

6-3-2016 Dubbele slinger Zwolle

h50			
kogelsl_6		Carel van der Werf	37.81
kogelsl_6		Carel van der Werf	39.12

12-3-2016 Track & Field Run Aalten
d45
 5km 6 Lienke te Brake 25.01

12-3-2016 Pannekoekenmolenloop Burgh-Haamstede
d50
 15km 3 Mirthe Overkamp 1u15.57

12-3-2016 Halve van Harderwijk
d50
 kwart 1 Lysanne Aarden 43.30

13-3-2016 NK Cross Oldenzaal
hsen
 11600m 32 Arjen van der Logt 42.09

h40
 7800m 15 Simon van den Enden 30.23

h60
 7800m 2 Ad Buijs 31.23

d60
 7800m 2 Jannet Vermeulen-Stulen 36.59

19-3-2016 Monnikenloop Schiermonnikoog
h45
 10km 1 Ruud van Suijdam 42.36

d45
 10km 1 Lia Wijnberger 40.11

20-3-2016 Palm Pasen Polderloop De Meern
d60
 7,9km 2 Jannet Vermeulen-Stulen 33.58

20-3-2016 Werpwedstrijd Hilversum
hsen
 discus_2 Martijn Spaan 27.04

20-3-2016 Science Park Marathon Utrecht
hsen
 halve 7 Leonard Tersteeg 1u14.23

h35
 halve 5 Maarten van Ommen 1u12.49

halve 8 Jaap Vink 1u18.35

halve 20 Roelof Goodijk 1u28.14

h40
 10km 23 Simon van den Enden 37.56

d50
 5km 7 Lienke te Brake 23.28

10km 1 Saskia de Vries 38.03

10km 3 Krista Bruns 41.20

27-3-2016 Knotwilgenloop Woerden
d60
 15km 2 Jannet Vermeulen-Stulen 1u10.02 CR

28-3-2016 Instuif Amersfoort
hsen
 400mhrd_91 Bas Land 59.74
 400mhrd_91 Sibren van den Berg 64.93 p


© Jacques Conijn

h35				
1500m	Najim el Bouayadi	5.15.90	p	
h50				
kogel_6	Carel van der Werf	9.45		
discus_1,5	Carel van der Werf	32.02		
d5en				
200m	Lisanne Lutter	29.55	5,3	
400mhrd_76	Kirsten Huijgen	70.94		
ver	Sanne van Essen	3.78	4,6	
ver	Kirsten Huijgen	4.68	3,0	
hoog	Kirsten Huijgen	1.33		
hoog	Sanne van Essen	1.43		

28-3-2016 Oude Maasloop Barendrecht

h50			
10km	5 Cees Jan Verwaal	41.02	

28-3-2016 De Halve van Haarzuilens

hsen			
kwart	95 Thierry Kortekaas	48.46	
kwart	322 Peter Alblas	58.08	
h40			
kwart	75 Mario van der Linden	48.49	
d5en			
halve	49 Manja Herrebrugh	2u01.16	



Ron Agterberg

DE
SCHARRELSLAGER[©]

Nachtegalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

UITSLAGEN!

2016	Klap tot klaploop		Stadskanaal
h40			
10km	6	Simon van den Enden	39.10
10km	8	Werner Halter	42.58
d40			
10km		Karen Vervoordeldonk	52.58
29-3-2016	EK Indoor Masters (dag 1)		Ancona (I.)
d40			
60m	s.	Pascale Schure	8.48
d45			
60m	s.	Iris Steverink	8.69
60m	hf	Iris Steverink	8.65
d60			
60mhrd_68		Jannet Vermeulen-Stulen	14.38
800m		Jannet Vermeulen-Stulen	2.54.57
hoog		Jannet Vermeulen-Stulen	1.09
kogel_3		Jannet Vermeulen-Stulen	6.15
ver		Jannet Vermeulen-Stulen	3.40
vijfkamp	5	Jannet Vermeulen-Stulen	2968
30-3-2016	EK Indoor Masters (dag 2)		Ancona (I.)
d60			
3000m	2	Jannet Vermeulen-Stulen	12.23.07
31-3-2016	EK Indoor Masters (dag 3)		Ancona (I.)
d40			
200m	s	Pascale Schure	28.68
200m	hf	Pascale Schure	29.45
d45			
200m	s.	Iris Steverink	29.35
200m	hf	Iris Steverink	29.69
d60			
800m	1	Jannet Vermeulen-Stulen	2.50.55
2-4-2016	Condensloop		Leeuwarden
hsen			
10km	1	Arien van der Logt	32.56
2-4-2016	Openingswedstrijd		Leiden
hsen			
kogel_7		Martijn Spaan	9.25
discus_2		Martijn Spaan	26.63
2-4-2016	Parkloop		Schoonhoven
h55			
10km	36	Herman Lenferink	50.19
2-4-2016	Caubergtrail		Valkenburg

d60			
30km	18	Jannet Vermeulen-Stulen	3u22.13
2-4-2016	Openingswedstrijd		Veenendaal
h50			
kogel_6		Carel van der Werf	9.20
kogelSl_6		Carel van der Werf	40.11
3-4-2016	Gooise Merenloop		Bussum
d60			
10em		Jannet Vermeulen-Stulen	1u25.49
3-4-2016	Dwars door Dordt		Dordrecht
dsen			
5km		Inge van 't Veer	21.35
9-4-2016	Instuif		Amersfoort
hsen			
3000m		Siem Uittenhout	10.01.01
ver		Marco Jansen	6.35
h50			
discus_1,5		Carel van der Werf	34.18
speer_700		Carel van der Werf	33.19

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

d5en			
1500m	Gerrieke Grootemarsink		5.09.33
1500m	Krista Bruns		5.16.05
1500m	Caroline Botman		5.36.88
3000m	Inge van 't Veer		11.58.17
3000m	Marieke Gimbel		12.17.12
d60			
3000m	Jannet Vermeulen-Stulen		12.20.78
kogel_3	Jannet Vermeulen-Stulen		6.50 CR

10-4-2016 IJsselloop Deventer

h35			
10km	7 Jaap Vink		35.47

10-4-2016 Marathon van Rotterdam

hsen			
hele	84 Leonard Tersteeg		2u40.16
15e AT bij Phoenix.			

h35			
hele	588 Dennis Magermans		3u39.30

h40			
hele	61 Bart Luijk		2u55.34

h50			
hele	108 Wim Nieuwenhuijse		3u06.24

hele	694 Hans Metz		3u50.22
hele	570 Jan Pieter Stam		3u56.30

d5en			
10km	376 Sanne van Essen		56.16

d60			
hele	39 Jannet Vermeulen-Stulen		4u16.09

16-4-2016 Dubbele Slinger Boskoop

h50			
kogelsl_6	Carel van der Werf		38.49
kogelsl_6	Carel van der Werf		40.28
kogelsl_7	Carel van der Werf		31.70

16-4-2016 DSM 10 Mijl van Zwolle

d5en			
10em	Lysanne Aarden		1u06.53

17-4-2016 Marathon van Enschede

hsen			
10km	6 Jeffrey Vullink		36.21

d5en			
5km	Marloes de Kovel		27.51

d60			
hele	3 Jannet Vermeulen-Stulen		3u52.49

17-4-2016 City Run Hilversum

hsen			
5km	Jeroen Rodenburg		16.15

5km	Luuk Hendrikk		16.16
-----	---------------	--	-------

10km	22 Arjen van der Logt		32.37
------	-----------------------	--	-------

10km	Eddy Halter		57.09
------	-------------	--	-------

h35			
10km	8 Jasper Commandeur		37.00

h40			
10km	4 Marco Raemakers		36.51

h50			
10km	8 Cees Jan Verwaal		40.14

17-4-2016 Cascaderun Hoogeveen

hsen			
5em	35 Laurens Verkade		31.02





OVERZICHT TRAINERS

Sprint

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, sprint do) <egbert.van.den.bol@ziggo.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>
Bas Jubels 06-14631616 (sprint ma)

Midden- & Lange Afstand

Joost Borm 06-22480724 (MLA-wedstrijdgroep) <mmainfo@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, basisgroep) <bvaneyk58@gmail.com>
Kirsten de Meijer (ma, basisgroep)
Marjon Boers 06-10402632 (ma, basisgroep)
Barend Janbroers 020-6254944 (ma en wo, midden/snelle gr.) <ba.janbroers@net.hcc.nl>
Paul van Schaik 0343-755460 (ma, zaal en za) <pvanschaik000@ziggo.nl>
Marco Antoniotti 030-2612642 (ma, zaal en za) <faustoc@hetnet.nl>
Diederik de Klerk 030-2715835 (ma, zaal) <diederikdeklerek@planet.nl>
Ruud Kamp 06-27060509 (za) <ruudkamp1970@gmail.com>
Rixt Bode 06-48634660 (ma, midden/snelle gr. en wo) <rixtbode@gmail.com>
Claudette Corinde 06-18059317 (di, vrouwenloopgroep) <yolanda35@live.nl>
Jannet Vermeulen (wo, basisgroep)
José van Dam 06-36162949 (wo, bootcampgroep) <josevandam@ziggo.nl>
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>
Joris Koenders 06-41051629 (do, basisgroep)

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Hadassa de Velde Harsenhorst 030-2718676 (mini's/Pup C ma) Tamar Nijhof (Pup A1 do)
Claudette Corinde 06-18059317 (mini's/Pup C ma) José van Dam 06-36162949 (Pup A2 ma en do)
Lars de Winter (mini's/Pup C do) Joris Koenders 06-41051629 (Pup A2 ma en do)
Rogier Overkamp (mini's/Pup C do) Sibren v/d Berg 06-11179972 (Jun D ma en do)
Amber Dings (mini's/Pup C do) Kyra Pluimakers 06-81355910 (Jun D ma en do)
Jorieke Beernink 0346-564859 (Pup B ma en do) Bas Jubels 06-14631616 (Jun C ma)
Sacha Boomkens 06-46390862 (Pup B ma) Mariska Bun 0114-316975 (Jun C ma)
Luna van Velzen 06-15060982 (Pup B do) Joris Koenders 06-41051629 (Jun B ma)
Paul van Schaik 0343-755460 (Pup B do) Nadim van Minnen 06-31745989 (Jun BC do)
Fieke Witte 06-44860336 (Pup A1 ma en do) Sibren v/d Berg 06-11179972 (Bostraining zo)
Jaap Vink (Pup A1 ma)
Monique van Schip (Pup A1 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)

WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag			
Pupillen C + mini's	Overvecht	17.45-18.45	Hadassa de Velde Harsenhorst en Claudette Corinde
Pupillen B	Overvecht	17.45-18.45	Jorieke Beernink en Sacha Boomkens
Pupillen A 1e jaars	Overvecht	17.45-18.45	Fieke Witte en Jaap Vink
Pupillen A 2e jaars	Overvecht	17.30-18.45	José van Dam en Joris Koenders
Junioren D	Overvecht	17.30-19.00	Sibren v/d Berg en Kyra Pluimakers
Junioren C	Overvecht	17.30-19.00	Bas Jubels en Mariska Bun
Junioren B	Overvecht	19.00-20.30	Joris Koenders
Woensdag			
Junioren BCD (diff MLA)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Leon Graumans
Junioren BCD (diff sprint)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Bas Jubels
Junioren BCD (diff werpen)	Maarschalkerweerd	19.00-20.00	Daniëlle Verkade
Junioren BCD (diff hoog)	Maarschalkerweerd	19.00-20.00	vacant
Donderdag			
mini's / Pupillen C	Maarschalkerweerd	17.30-18.30	Lars de Winter, Rogier Overkamp en Amber Dings
Pupillen B	Maarschalkerweerd	17.30-18.30	Jorieke Beernink, Luna van Velzen en Paul van Schaaijck
Pupillen A 1e jaars	Maarschalkerweerd	17.30-18.30	Monique van Schip, Fieke Witte en Tamar Nijhof
Pupillen A 2e jaars	Maarschalkerweerd	17.30-18.30	José van Dam en Joris Koenders
Junioren D	Maarschalkerweerd	18.30-20.00	Sibren v/d Berg en Kyra Pluimakers
Junioren BC	Maarschalkerweerd	18.30-20.00	Nadim van Minnen
Vrijdag			
Junioren BCD (diff horden)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans
Junioren BC (regio horden)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans
Zondag			
Junioren 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

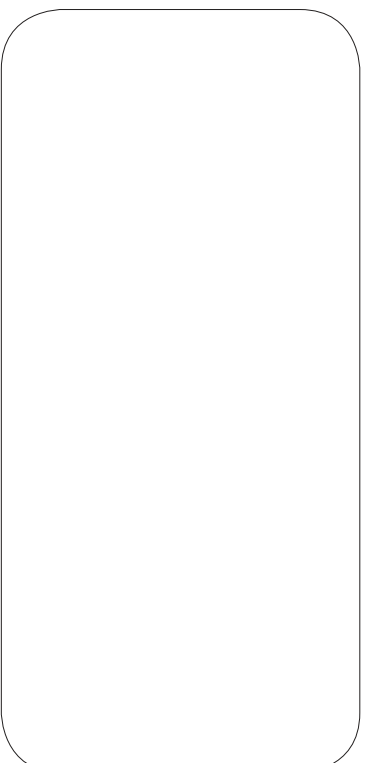
	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Overvecht	19:30-21:30	Bas Jubels
	sprint/kracht	Overvecht	19:00-21:30	Mustapha Elorche
	horden	Overvecht	19:00-21:00	Henk van der Lans
	krachttraining	Overvecht	19:00-21:00	vrije training
	werpen	Overvecht	19:00-20:00	Miriam Hentzen
	springen	Overvecht	19:00-21:00	Egbert van den Bol
	polshoog	Overvecht	19:00-21:00	Bram Kreykamp
Dinsdag	krachttraining	Overvecht	20.15-21.00	Miriam Hentzen
	krachttraining	Overvecht	18.30-20.15	Miou Notermans
Woensdag	krachttraining	Overvecht	19:45-21.00	Miou Notermans
	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Mustapha Elorche
	werpen	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Miriam Hentzen
Donderdag	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk van der Lans
	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Egbert van den Bol
Vrijdag	sprint/horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Mustapha Elorche
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joris Koenders
	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk van der Lans
Zaterdag	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	vrije training
	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
	horden	Huizen/Soest/M'weerd	10:00-12:00	Henk van der Lans
	bos/heuveltraining	Panbos Zeist	10:00-12:00	Mustapha Elorche

MIDDEN- & LANGE AFSTAND

Maandag	baantraining	Overvecht	19:30-21:00	Henny Meijvis
Dinsdag	bostraining	Panbos	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			
	400/800	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm
	parktraining Lombok	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
Donderdag	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joris Koenders
	baantraining	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm, Bert Kamphorst, 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 - Marjon Boers/Bert van Eijk/Kirsten de Meijer midden- en snelle groep
Dinsdag	looptraining (vrouwenloopgroep)	Overvecht	19:00-20:00	Rixt Bode/Barend Janbroers/Paul van Schaik
				Claudette Corinde
Woensdag	looptraining	Maarschalkerweerd	18:30-19:30	startgroep - Rixt Bode en Marjon Boers
			19:30-21:00	basisgroep - Jannet Vermeulen
				middengroep - Karin Muzerie
Donderdag	bootcamptraining	Maarschalkerweerd	20:00-21:00	snelle groep - Hanz van de Pol
			19:30-21:00	José van Dam
				Herman Lenferink
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				



afzender:

K. Huijgen
Lagenoord 60
3552AA Utrecht