

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



"Winterse" taferelen in Baarn

Algemene Informatie

A. V. Phoenix
opgericht 4 december 1959

BESTUUR	Voorzitter	: Wim van Teutem	06-37421412	<voorzitter@avphoenix.nl>	
	Secretaris	: Kirsten Huijgen	06-21185571	<secretaris@avphoenix.nl>	
	Penningmeester	: Carla van Kouil	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>	
	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>	
	COMMISSIES	Studentencommissie	: vacant		<studentencie@avphoenix.nl>
Technische commissie		: Karola Mulder	06-13169375	<tc@avphoenix.nl>	
Trainingscoördinator Wedstrijdatl.		: 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>	
Websitecie		: Michel Reij	030-2211808	<michel.reij@gmail.com>	
WOC		: Iris Steverink	030-2893529	<woc@avphoenix.nl>	
SECRETARIAAT		Lagenoord 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 22,25, junioren EUR 13,90 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.			
UITSLAGEN		Peter Verburg	0346-573717	<peter.a.verburg@gmail.com>	
INFO NIEUWE LEDEN		Recreanten:	Rini van Blokland	<recreantinfo@avphoenix.nl>	
		Wedstrijd:	Bas Jubels	06-14631616	<bas.jubels@ziggo.nl>
CLUBKLEDING MASSEURS	Alle clubkleding via Run2Day te Utrecht (zie advertentie elders in clubblad) Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan René en Harnie klaar in de massageruimte in de krachtruimte op Maarschalkerveerd. De kosten zijn 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	Lieve 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@triastotaal.nl of bellen naar 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61.				
LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE	Patricia Brienese, 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. Uitgebreidere 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.				

Een uitgave van:

A.V. Phoenix Utrecht
verschijnt 7x per jaar
oplage: 700

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

Bart Broex (lay-out)
Annemieke Dunnink
Simon van den Enden (lay-out)
Chaya Friedhoff (jeugd)
Kyra Pluimakers (jeugd)
Leon Graumans
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

Jeroen en Arjen strijden
in de kopgroep tijdens de
Baarnse Wintercup
(foto Bart Broex)

Oliebollen

Voor diegenen die het jaar traditiegetrouw in een eindsprint eindigen zal het lezen van dit Phoentje waarschijnlijk tot bij de kerstboom of zelfs bij de oliebollen moeten wachten. Toch zal er voor veel mensen wel een aanleiding zijn om niet te lang te wachten met het lezen van hun clubblad. De nieuwe manier van verspreiden van het Phoentje via de website is namelijk met de vorige editie gestart. Een aantal leden vonden het inloggen om dit te kunnen lezen toch wat bewerkelijk en heeft gevraagd of dat niet nog makkelijker kan. En raad eens: Dat kan!

Vanaf deze editie zal het Phoentje ook via WeTransfer beschikbaar worden gesteld zodat iedereen die zijn/haar email-adres goed heeft doorgegeven aan de administratie binnen enkele klikken het bestand in huis kan halen. Een dergelijke downloadlink blijft maar een paar weken in stand, dus vandaar dat het misschien niet raadzaam is om het uit te stellen totdat de oliebollen er weer af zijn getraind. Je kunt na die tijd natuurlijk nog steeds via de Phoenix-website downloaden, maar dat vergt dan weer dat vermoeiende inloggen.

Voor de mensen die niet eindigen in een draaikolk van deadlines en familiebezoekjes, maar liever op vakantie gaan voor de feestdagen is het nu een stuk makkelijker om van hun Phoentje te genieten. Downloaden kun je ten slotte overal ter wereld. Het is bijna net zo handig als hardlopen en het is ook goed voor de clubbinding; dus loop en lees voorspoedig!

Simon van den Enden

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

Vrijdag 11 december

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

<i>Algemene informatie</i>	2
<i>Redactioneel</i>	3
<i>Inhoudsopgave</i>	4
<i>Van de voorzitter</i>	5
<i>Nieuwe leden</i>	7
<i>Activiteitenkalender / Prikbord</i>	8
<i>Wedstrijdkalender</i>	9
<i>Overzicht vacatures</i>	10
<i>Verjaardagen</i>	11
<i>Jeugdpagina's</i>	12
<i>Jeugduitslagen</i>	16
<i>Peter's P-tjes Parade</i>	19
<i>Langere verhalen</i>	19
<i>Stermiles</i>	28
<i>Uitslagen senioren</i>	29
<i>Overzicht trainers</i>	33
<i>Overzicht trainingen</i>	34

Nieuwe voorzitter

Met veel plezier ben ik sinds medio 2013 voorzitter van Phoenix. Maar vanwege de problemen met mijn gezondheid zie ik me genoodzaakt het stokje nu binnenkort over te dragen. Gelukkig zijn we er als bestuur in geslaagd om snel een voortreffelijke kandidaat opvolger te vinden. Wim Nieuwenhuijse wil de voorzittershamer in het voorjaar van mij overnemen. Wim is enthousiast lid van de MLA-groep, voelt zich zeer betrokken bij de club, en heeft een schat aan bestuurlijke ervaring opgedaan in het bedrijfsleven. En... het is ook een Wim ;-). Uiteraard kunnen ook andere leden zich desgewenst kandidaat stellen. De benoeming van de nieuwe voorzitter zal plaatsvinden op de Algemene Leden Vergadering in het voorjaar.

Phoenix groeit weer

Per saldo is het aantal leden in 2015 met 26 gegroeid. Dit is geheel te danken aan toename bij de jeugd. De actieve ledenwerfcampagnes van de afgelopen maanden hebben dus effect. Nu is het zaak deze positieve trend vast te houden, en ook door te trekken naar de andere groepen.

Recreanten feest

Al het hele jaar zijn er festiviteiten ter gelegenheid van 25 jaar Phoenix recreanten. Zo waren er onder meer een speciale Egmond editie, een paasbrunch, een estafette met barbecue, een run-bike-swim, en een spetterend weekend in Parijs. En als laatste klap op de vuurpijl een spetterend feest met disco. Oprichter, inspirator en trainer van het eerste uur Marco Antoniotti is door het bestuur benoemd tot Lid van Verdienste. Het groepje lopers waarmee Marco 25 jaar geleden begon groeide uit tot een enthousiaste trainingsgroep, die voor veel leden een wekelijkse bron is van sportplezier, gezelligheid en vriendschap. Marco, en alle andere trainers en recreantleden bedankt, en op naar de volgende 25 jaar!

Accountor Maliebaanloop geprolongeerd

De eerste editie van de Maliebaanloop onder de nieuwe naam 'Accountor Maliebaanloop' is een succes geworden. Onze nieuwe partner en sponsor is enthousiast, en wil de samenwerking graag voortzetten. Ze zijn heel betrokken, en komen ook met creatieve ideeën om het evenement nog mooier te maken. Als Phoenix zijn we verguld met Accountor, en hopen we op een lange en vruchtbare voortzetting van de samenwerking. Accountor is een bedrijf dat diensten verleent op het gebied van accounting, human resources en financial consultancy.

HUP samenwerking

De Utrechtse verenigingen Hellas, U-Track en Phoenix ('HUP') zijn steeds meer op zoek naar manieren

waarop voordelig kan worden samengewerkt. Het afgelopen jaar zijn daarover op bestuursniveau een aantal gesprekken gevoerd, en het komende jaar zullen die gesprekken worden voortgezet. Dit gaat bijvoorbeeld over materiaal en accommodaties, het organiseren van wedstrijden en clinics, en het gezamenlijk behartigen van onze belangen bij de gemeente en de Atletiekunie. Daarnaast proberen we het trainingsaanbod te verbeteren door meer mogelijkheden te bieden om in elkaars groepen mee te trainen. Ook andere mogelijkheden worden verkend, zoals het samen inhuren van 'backoffice' diensten (we hebben nu al samen dezelfde verenigingsmanager) en meer samenwerken aan topsport. Als Phoenixbestuur zijn we blij met de goede samenwerking, en willen we verder blijven kijken naar gezamenlijke belangen. Uiteraard zullen eventuele verdergaande stappen alleen worden gezet in nauw overleg met onze leden.



Trias biedt meer

Fysiotherapeut Liecke Blom van TRIAS verzorgt al vele jaren elke donderdag een inloopspreekuur op Maarschalkerweerd. Het spreekuur is gratis voor leden. Phoenix betaalt hiervoor aan TRIAS een gereduceerd tarief. De samenwerking wordt van beide kanten als heel positief ervaren. Vandaar dat we als bestuur graag zijn ingegaan op de uitnodiging van TRIAS om over een mogelijke verbreding te praten. Behalve fysiotherapie biedt TRIAS namelijk nog een scala aan andere diensten gericht op blessurevrij, plezierig en succesvol sporten. Omdat we denken dat onze leden daar profijt van kunnen hebben, geven we TRIAS graag de gelegenheid om deze diensten binnen de club actiever aan te bieden. In het kader van deze verdergaande samenwerking zal TRIAS aan Phoenix geen kosten meer in rekening brengen voor het inloopspreekuur.

Vacature Penningmeester

Carla van Koulik, onze gewaardeerde penningmeester, moet wegens drukke bezigheden voor werk en studie helaas gaan stoppen. Dat betekent dat we op zoek zijn naar een nieuwe penningmeester. Heb je affiniteit met financiën, en heb je een paar uurtjes per week beschikbaar voor de club, denk dan eens na of dit iets voor jou is. Je maakt deel uit van een enthousiast bestuur en bij alle praktische zaken heb je de assistentie van onze zeer ervaren financieel administrator Iris Steverink. Zie ook de vacature elders in dit Phoeintje.

Wim van Teutem

RUN 2 DAY

MAAKT HARDLOPEN NOG LEUKER

WINTERKLAAR?

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

leukste en beste hardlooptechniek en accessoires.

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

Run2Day maakt hardlopen nog leuker.

WWW.RUN2DAY.NL

 [FACEBOOK.COM/RUN2DAYNEDERLAND](https://www.facebook.com/run2daynederland)

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

 [INSTAGRAM.COM/RUN2DAYNEDERLAND](https://www.instagram.com/run2daynederland)

Nieuwe leden

Lisanne Verhoeven	gastlid	lsverhoeven@hotmail.nl
Elfie Coppiëns	jeugd	rcoppiëns@ziggo.nl
Luka Goedhart	jeugd	iris.wilbrink@gmail.com
Olivier Kamminga	jeugd	jaapkamminga@gmail.com
Quintijn Maasdijk	jeugd	meta.maasdijk@gmail.com
Floortje Nieuwenhuijs	jeugd	gea.willem@ziggo.nl
Janne Rust	jeugd	gunther.cornelissen@gmail.com
Lude Thierry	jeugd	myrthevosselman@Ziggo.nl
Kay Vermetten	jeugd	moniquevermetten@online.nl
Dana Weisscher	jeugd	p.weisscher@casema.nl
Israe Boubsi	jeugd	abdelouahid_75@hotmail.com
Sabrine Bouchikhi	jeugd	Goudvisje23@hotmail.com
Madeleine Diallo	jeugd	kadyza25@hotmail.com
Alexia Diallo	jeugd	kadyza25@hotmail.com
Mattia Franca	jeugd	tjepiem@gmail.com
Daniël Jap-A-Joe	jeugd	DanielJapajoe@gmail.com
Merel Jorna	jeugd	fransjorna@kpnmail.nl
Mattijn Jorna	jeugd	fransjorna@kpnmail.nl
Simon Pot	jeugd	sacha_raymond@hotmail.com
Aisha Sanneh	jeugd	annemiekboer@hotmail.com
Nyima Sanneh	jeugd	annemiekboer@hotmail.com
Sid van der Vicht	jeugd	michiël@2mvpro.nl
Seema Barkmeijer	jeugd	nf_herle@yahoo.com
Hannah van Boven	jeugd	ingepala@hotmail.com
Jasper van Boven	jeugd	ingepala@hotmail.com
Florian Reijnders	jeugd	jasper.reijnders@gmail.com
Mohammed Eddeane	jeugd	allaleddeane@hotmail.com
Els Manders	MLA	elss_manders@hotmail.com
Karien Coppens	recreant	karien783@yahoo.com
Paul Cosijn	recreant	pcosijn@gmail.com
Amber Dings	recreant	amberdings@hotmail.com
Marnelle de Groot	recreant	marnelle.de.groot@hotmail.com
Liesje van der Linden	recreant	Lies_Linden@hotmail.com
Margot Sebregts	recreant	margot_sebregts@hotmail.com
Steven Verstoep	recreant	isgoed@hotmail.com
Michel Nijlant	recreant	michel.nijlant@gmail.com
Ruby den Besten	sprint/technisch	rubydenbesten@hotmail.com
Vera Gommans	sprint/technisch	vera@familie-gommans.nl
Richenel Breeveld	sprint/technisch	richenelbreeveld@gmail.com

januari

za	02	indoor-clubkampioenschappen	Allen	Sporthal Galgenwaard
za	02	Avondindoorwedstrijd 2	Junioren en ouder	Sporthal Galgenwaard
za/zo	09/10	Recreantenweekend	Recreanten	Egmond
za	09	2e wedstrijd crosscompetitie	Pupillen en junioren	Amersfoort (AV Triathlon)
zo	10	Berekuilloop	Allen	Sportpark de Berekuil
vr	15	Avondindoorwedstrijd 3	Junioren en ouder	Sporthal Galgenwaard
vr	22	Nieuwjaarsreceptie	Allen	Run2Day

februari

za	06	3e wedstrijd crosscompetitie	Pupillen en junioren	Almere (AVA '81)
vr	12	Uiterste inzenddatum kopij clubblad	Allen	
zo	14	Berekuilloop	Allen	Sportpark de Berekuil

Indoor clubkampioenschappen

Zaterdag 2 januari 2016 is het weer zover!

Dan zijn de jaarlijkse indoor clubkampioenschappen in de atletiekzaal van Sportcentrum Galgenwaard. De wedstrijd begint om 13:00 voor de pupillen en zij zijn rond een uur of vier klaar. De junioren, senioren en masters beginnen wat later en zijn rond een uur of vijf klaar. De definitieve tijden komen nog als alle inschrijvingen binnen zijn.

Het wedstrijdprogramma bestaat uit een meerkamp met de volgende onderdelen:

pupillen D, C: verspringen, fluitraketwerpen, 50m sprint
pupillen B: verspringen, kogelstoten, 50m sprint
pupillen A: hoogspringen, kogelstoten, 60m sprint
junioren D: hoogspringen, kogelstoten, 50m en 60m sprint
junioren C en ouder: verspringen, kogelstoten, 50m en 60m sprint.

Voor de pupillen is er nog een ouder-kind estafette (telt niet mee voor de meerkamp).

Vooraf inschrijven: Je moet je uiterlijk 24 december 2015 inschrijven via: www.atletiekmeetings.nl/inschrijven/u-trackphoenixfit-clubkampioenschappen.

Om de zaal te vullen en de organisatie makkelijker te maken, doen ook de verenigingen FIT en U-Track mee, ieder met hun eigen clubkampioenschappen.

Werner Halter, WOC

Sponsorkliks

Doe online aankopen en sponsor je vereniging!

Iedereen doet wel eens online aankopen. De één koopt wel eens schoenen of kleding via Zalando, de ander bestelt een boek via Bol.com.

Via Sponsorkliks kun je de vereniging helpen door je online aankoop via sponsorkliks.com/winkels.php?club=4751 te doen. Je kunt ook doorklikken op de banner onder onze sponsorpagina.

Sponsorkliks laat je omleiden naar de website waar je de online aankoop wilt doen. Deze extra handeling zorgt ervoor dat wij als vereniging commissie krijgen.

Hier een voorbeeldje: Stel, je wilt lekker uit eten gaan en een reservering plaatsen via dinersite.nl.

Als je via Sponsorkliks op deze website komt en een reservering plaatst, krijgen wij als vereniging 1 euro commissie. De extra handeling kost je hooguit 1 minuut, maar levert ons sponsorgeld op dat we weer goed kunnen gebruiken voor leuke uitjes met de vereniging of het verkleinen van de kans op een contributieverhoging.

Ben je bang dat je vergeet de online aankoop via sponsorkliks te doen? Laat je dan informeren via de mailing van Sponsorkliks. Ze doen wekelijks een mailing met diverse aanbiedingen waarmee je de vereniging kunt helpen.

Steun en help ons en doe je online aankopen via Sponsorkliks!

Carla van Koulik

Wedstrijd- & trimloopkalender

januari en februari door Ruud van Suijdam

Wegwedstrijden

09-01	Woudenberg	Florijnwinterloop (5/16,1 km)
09-01	Ede	BVC circuit (diverse afstanden)
17-01	Amsterdam	Vondelparkloop (diverse afst.)
07-02	Apeldoorn	Midwintermarathon (div. afst.)
07-02	Gouda	Groenhovenloop (diverse afst.)
14-02	Schoorl	Groet uit Schoorlrun (NK 10km/21,1/30 km)
21-02	Vinkeveen	Bosdijkloop (diverse afstanden)
27-02	Woerden	Knotwilgenloop (diverse afst.)

Crosswedstrijden

31-12	Soest	Sylvestercross (diverse afst.)
03-01	Nijmegen	Nieuwjaarsloop (5/10/15 km)
03-01	Beusichem	Meentcross (diverse afstanden)
09-01	Woudenberg	Florijnwinterloop (10 km)
24-01	Baarn	Wintercup 3 (diverse afstanden)
30-01	Woudenberg	Henschotermeergames (diverse afstanden)
31-01	Amersfoort	Bergcross (diverse afstanden)
28-02	Vught	Lunettencross (diverse afst.)

Indoor

18-12	Utrecht	Vrijdagavondindoor #1
02-01	Utrecht	Vrijdagavondindoor #2 (op za!)
15-01	Utrecht	Vrijdagavondindoor #3
30-01	Utrecht	Hellas Winterindoor
13/14-02	Apeldoorn	NK Indoor Meerkamp/Masters
27/28-02	Apeldoorn	NK Indoor Senioren

Trimlopen**

31-12	Soest	Sylvestercross
03-01	Zeist	Panbosloop nr.411
09-01	Houten	Vlinderloop
10-01	Utrecht	Berekuilloop
17-01	Utrecht	7-loop
31-01	Maarsseveen	VIB-trimloop
07-02	Zeist	Panbosloop nr.412
13-02	Houten	Vlinderloop
14-02	Utrecht	Berekuilloop
21-02	Utrecht	7-loop

Jeugd

09-01	Amersfoort	Crosscompetitie #2 pup/jun
30-01	Utrecht	Hellas Winterindoor
06-02	Almere	Crosscompetitie #3 pup/jun
20/21-02	Apeldoorn	NK Indoor Junioren

* 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

De podotherapeut (Renate Steeghs, Jessica Schrauwen, Elisa Plomp en ondergetekende) is dé voetspecialist en ziet dagelijks mensen met klachten aan de voeten, benen, knieën, heupen en lage rug, die veroorzaakt worden door een afwijkende voetstand en/of een afwijkend looppatroon. De sportpodotherapeut is gespecialiseerd in het behandelen van de sporter met klachten aan de voeten, benen, knieën, heupen en (lage) rugklachten. Daarbij wordt onder andere gelet op de specifieke sport, de bijbehorende techniek en op de sportschoenen.

Tot ziens in onze praktijk!

*Femke Zwanenburg
Sportpodotherapeut*

Contactgegevens:
www.centrumvoorpodotherapie.nl
Centrum voor Podotherapie
Jan van Scorelstraat 19
3583 CJ Utrecht
030- 252 27 23

Vacature Penningmeester

Heb je een duidelijke affiniteit met financiën en financieel beleid, kan je goed communiceren, en heb je een paar uurtjes per week beschikbaar voor de club? Dan ben jij wellicht de penningmeester die we zoeken.

Als penningmeester ben je binnen het bestuur verantwoordelijk voor het financiële beleid, de begroting en jaarrekening van de vereniging. Je wordt hierbij actief ondersteund door de op dit gebied zeer ervaren Iris Steverink, die de financiële administratie doet.

Hij/zij:

- onderhoudt de contacten met de commissies die met eigen begrotingen werken, en keurt deze begrotingen goed;
- onderhoudt contacten met subsidieverstrekken;
- keurt trainersdeclaraties, inkoopfacturen en betalingen goed;
- neemt deel aan de bestuursvergaderingen (10 x per jaar) en de Algemene Leden Vergadering (1 x per jaar).

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

Heb je belangstelling voor deze vacature? Of zou je er graag meer over willen weten?

Neem dan contact op met Carla van Koulik (huidige penningmeester): 06 36557471

penningmeester@avphoenix.nl

of Karola Mulder (verenigingsmanager): 06 13169375
verenigingsmanager@avphoenix.nl

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 Koulik, 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.

Mila trainer senioren

Wij zoeken nog altijd dringend een extra trainer voor de Mila seniorgroep. Met name voor de donderdagavond op Maarschalkerweerd. Voor meer informatie kun je contact opnemen met Siem Uittenhout: wedstrijdenphoenix@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).

januari

1 Juliet de Barbanson (56)
 1 Stephan Bon (49)
 1 Ronald Ouwerkerk (48)
 1 Sophie Zomer (11)
 2 Floris Roest (16)
 2 Pieter Vriesen (34)
 2 Merel Wassenaar (11)
 3 Elfie Coppiëns (10)
 3 Kasper Kerver (33)
 3 Mariska Vergeer (30)
 4 Christijn Hesselink (45)
 4 Eline Homoet (10)
 4 Co Laan (36)
 4 Oscar Vermaas (46)
 4 Peter Wijn (49)
 5 Veerle Dijkstra (12)
 5 Feadan van Schaik (10)
 5 Jeroen Witteveen (27)
 5 Wim Zomer (47)
 6 Gert Franke (32)
 6 Nico Kalmeijer (12)
 6 Lisanne Verhoeven (20)
 7 Menno Zuidema (29)
 8 Anna Verstedden (11)
 9 Yara van Dee (19)
 9 Liesje van der Linden (19)
 9 Niek Vermue (63)
 10 Hans Rebers (36)
 12 Klaas Lok (61)
 12 Ercan Öz (23)
 12 Danielle Verkade (38)
 13 Eric de Jonge (50)
 15 Daan Beelen (24)
 15 Arthur van den Bosch (9)
 15 Marijke de Visser (23)
 16 Roel Kwaaitaal (19)
 17 Lykel van de Vegt (13)
 18 Bente Otermann (25)
 19 Dimitri Grigoriadis (42)
 19 Diedrik van Iwaarden (37)

20 Rinie Hoogendoorn (43)
 20 Floris Houdijk (14)
 20 Ties Meeuwissen (10)
 20 Remy Reeders (24)
 20 Sjoerd van Reeuwijk (31)
 21 Mustapha Elorche (70)
 21 Rico Osnabrugge (9)
 21 Khalil Toumi (25)
 21 Filip van der Vegt (17)
 25 Jasper van Boven (7)
 25 Rens Feringa (9)
 25 Tamar Nijhof (19)
 25 Luc Orbons (17)
 25 Marleen Scholten (23)
 27 Susanne Konings (14)
 27 Alexander van Zijll Langhout (21)
 28 Marco Collet (42)
 28 Dennis de Groot (33)
 28 Lodewijk van Leerdam (10)
 28 Julia Orbons (20)
 29 Douwe Slijderink (12)
 30 Eline van Baaren (21)
 30 Kyra Pluimakers (19)
 30 Joras Weijenberg (9)
 31 Nikky van Giessen (29)
 31 Leonie Ruhaak (26)
 31 Jeroen van Schaik (41)
 31 Edwin Voors (34)
 31 Edwin Voors (33)

februari

1 Margriet van Kammen (28)
 1 Guus de Ruiter (47)
 2 Emilie van den Broek (8)
 2 Martijn Spaan (31)
 3 Maud van Alphen (36)
 6 Paul Hendriks (45)
 6 Guusje Raasveld (10)
 6 Basma Seddeki (11)
 6 Henk van Vliet (69)
 7 Jade Hermkens (15)

7 Hanz van de Pol (54)
 7 Laurens Verkade (22)
 9 Frank Staal (50)
 9 Luna van Velzen (18)
 10 Sanne van Enk (14)
 11 Jules de Kort (25)
 11 Puck Mekel (16)
 11 Daniël van der Poel (12)
 12 Bas Land (23)
 12 Els Manders (25)
 13 Isa Bosman (12)
 13 Mischa Petie (28)
 13 Sarah Rijdsdijk (34)
 14 Elisa Couperus (12)
 14 Milou Eijsbroek (15)
 16 Henk van der Lans (73)
 17 Robin Duncan Hetharia (16)
 17 Herman de Jong (70)
 17 Lude Thierry (7)
 17 Dana Weisscher (7)
 17 Fieke Witte (18)
 18 Bernard te Boekhorst (44)
 18 Ger de Goede (50)
 19 David Brouwer Muñoz (13)
 19 Dennis Magermans (39)
 19 Theo van Vlodrop (53)
 21 Annika Kerkhof (11)
 22 Diane Griffioen (45)
 22 Anouk Vos (33)
 23 Kirsten ten Tusscher (40)
 24 Richenel Breeveld (32)
 26 Camille Morren (11)
 26 Siem Uittenhout (31)
 27 Aïcha Dansoko (10)
 27 Milan Sinnema (13)
 27 Guus van Voorst (63)
 28 Michel Nijlant (36)
 28 Astrid van der Poel (46)
 29 Marloes Broekmans (28)



Hallo Junioren en Pupillen,

Het laatste Phoentje van dit jaar en er zijn weer veel activiteiten geweest. Heb je ook aan alles meegedaan? Het estafettestokje is ons dit keer niet gelukt, dus volgend jaar is Janna (A2) de eerste!!

We wensen jullie allemaal hele fijne feestdagen en een hele mooie jaarwisseling!! Op naar 2016...

Chaya en Kyra

Crosscompetitie 1

Op 28 november begon dan eindelijk de crosscompetitie in Soest. Het mooie parcours langs het spoor dat begint met 100 meter door het zand, een paar rondes door het bos van verschillende afstanden en eindigt heel gemeen 100 meter vals plat over het zand. Het had de nacht ervoor lekker geregend dus in het parcours zat zo nu en dan

een plas, maar verder was het prima te doen. Gelukkig was het op de dag zelf wel droog, een lekker windje en met een beetje zon en kon er worden gestreden voor een mooie eindplek. Dit is door vele gehaald, maar helaas werden de blessures soms ook even duidelijk. Hopelijk hersteld iedereen op tijd voor de volgende cross in het nieuwe jaar!

Tijdens de cross liep er uit bijna elke categorie wel iemand mee, soms ook meerdere waardoor er groepen streden voor het ploegenklassement. Dit was o.a. bij de D-junioren. Daarbij gingen bij de jongens Johan, Nico, Tijmen, Antoni, Dat en Iker van start. Op het zware parcours liep Johan een sterke en goed verdeelde race. Dat zat direct vanaf het begin goed van voren en finishte net achter de kopgroep op een 7e plaats. Antoni had een gaatje met Dat vanaf de start maar liet dat niet groter worden en liep een heel sterke race, dit keer met beide spikes. Thijmen liep heel erg knap op het lange en zware parcours en liet zien dat hij een goede conditie heeft! Nico en Iker liepen dicht bij elkaar in de buurt de hele race. Iker had een hele sterke eindsprint en eindigde op een 17e plaats. De 21e plaats van Nico leverde ook veel punten op voor het ploegenklassement!

Bij de meiden was het een race waar veel in gebeurde. Sofie ging als een speer van start, maar kreeg last van haar keel waar ze voor de wedstrijd ook al last van had en moest helaas stoppen met de race. Maar op dat moment stond ze 7e en de finish was niet zo heel ver weg, heel erg knap! We zijn benieuwd hoe dat de volgende wedstrijd gaat. Elisa nam toen de honneurs waar als eerste Phoenixmeisje en finishte als 10e. Super! Coos en Imke hielden elkaar in het oog tijdens de race (16e en 17e). Voor Coos was dit weer de eerste race sinds een



lange blessureperiode. Daar zit nog meer in! Veerle vergiste zich per ongeluk en dacht dat de finish al een stukje eerder was dan pas helemaal daar op de zandvlakte. Daardoor moest ze nog eens 200m (een half rondje op de atletiekbaan) verder dan ze dacht! Ze deed dat wel gewoon even. Daar zit ook nog meer in de volgende keer! We hopen weer op zo'n mooie en grote opkomst tijdens de crosswedstrijd!!

.....

Data crosscompetitie

Hier nog even de andere data!! Je kunt je nog steeds opgeven... We stellen het op prijs dat ieder kind tenminste 1 wedstrijd meedoet en streven ons doel na: Hoe meer zielen, hoe meer vreugd! Jij doet toch ook mee?

- 9 januari 2016 bij Triathlon Amersfoort.
- 6 februari 2016 bij Almere 81.

De finale is op 19 maart bij Wieringermeer.

Phoenix Clubcross

Wauw, wat een mooie opkomst tijdens de clubcross dit jaar op 22 november. Veel pupillen en junioren hadden zich opgegeven en kwamen enthousiast lopen. Voor iedere categorie waren er kinderen (zowel jongens als meisjes) en hoe leuk is het om te zien dat nog niet iedereen lid was van Phoenix, maar wel meedeed. Hele families liepen mee. Er werden verschillende afstanden gelopen. Zo mochten de pupillen 1050 meter lopen en liepen de junioren het dubbele, namelijk 2100 meter. Hoe ver iedereen ook heeft gelopen en hoe moe maar tevreden ze de finish ook haalden, we kijken terug op een mooie sportieve dag!



Klaar voor de start!

Indoorwedstrijden

Zaterdag 2 januari 2016 is het weer zover!

2016 begin je natuurlijk sportief met de jaarlijkse indoor clubkampioenschappen samen met Fit en U-Track in de sporthal van Galgenwaard. Iedere vereniging heeft een eigen clubkampioenschap! Hiervoor moet je je natuurlijk wel opgeven en dat kan tot 24 december. Het is nog kort dag dus wees er snel bij!! Inschrijven kan via www.atletiekmeetings.nl/inschrijven/u-trackphoenixfit-clubkampioenschappen.

De pupillen beginnen om 13.00 uur en zijn rond 16.00 uur klaar. Voor de junioren is dat anders. Zij beginnen iets later en zullen rond 17.00 uur klaar zijn. Nu zul je je afvragen, maar wat moeten we doen? Dit wordt het programma:

pupillen D: C: verspringen, fluitraketwerpen, 50m sprint

pupillen B: verspringen, kogelstoten, 50m sprint

pupillen A: hoogspringen, kogelstoten, 60m sprint

junioren D: hoogspringen, kogelstoten, 50m en 60m sprint

junioren C en ouder: verspringen, kogelstoten, 50m en 60m sprint.

Tot slot wordt er voor de pupillen nog een ouder-kind estafette gelopen. Dit telt niet voor de meerkamp, maar is natuurlijk wel super leuk!!!!!! Jullie doen toch ook mee??

Pietentraining

Op 30 november en 3 december waren weer de jaarlijkse pietentrainingen. De kinderen deden allerlei oefeningen die een Piet ook moet kunnen om de cadeautjes rond te brengen. Op maandag 30 november werden alle kinderen gemengd en over vier groepen verdeeld. Met hun groep deden ze vier onderdelen, zoals een tikspel, cadeautjes-estafette, cadeautjes werpen en een klimparcours over banken, matten en klimrekken.

Op donderdag werden er verschillende onderdelen gedaan waar kinderen zelf langs mochten gaan. Bij elk goed uitgevoerd onderdeel kregen ze een sticker op hun kaart. Iedereen moest binnen het uur proberen alle onderdelen tenminste één keer gedaan te hebben.

Het waren leuke en gezellige trainingen met als de kers op de taart dat Piet kwam langs met een zak vol pepernoten en lekkers. Als je geluk had deed Piet ook nog even met je mee!!



De Pietentraining is volop bezig



18-10-2015 Marathon van Amsterdam

jpc			
8km	Rens Feringa	40.10	

25-10-2015 Wolfskamerloop Huizen

jpa			
1,2km	Luc Spoelder	4.51	

1-11-2015 Run4Water Soesterberg

jpb			
500m	4 Felix Bosschaart	1.53	

8-11-2015 Wintercup (1) Baarn

jd			
1800m	11 Dat de Kieft	6.20	
1800m	23 Antoni Elkenbracht	6.51	
jpa			
1400m	17 Aaron Grul	6.53	
jpb			
900m	4 Rens Feringa	3.04	
900m	11 Yuri Vink	3.25	
mpa			
1400m	5 Ariane Elkenbracht	6.08	

14-11-2015 Boekeldercrosscomp. Aalten

mc			
2km	6 Daantje Mekel	8.42	

14-11-2015 Indoor Hellas Utrecht-G'waard

jd			
60m	Yannick Brito Alves	9.77	p
60m	Antoni Elkenbracht	10.14	p
60m	Douwe Slijderink	10.54	p
60mhrd_7	Yannick Brito Alves	12.70	p
60mhrd_7	Antoni Elkenbracht	13.39	p
hoog	Yannick Brito Alves	1.20	p
hoog	Antoni Elkenbracht	1.15	p
hoog	Douwe Slijderink	1.00	p
kogel_3	Douwe Slijderink	5.02	
kogel_3	Antoni Elkenbracht	4.48	p
jpa			
60m	Olaf Rijnbouts	9.64	p
60m	Aaron Grul	11.48	
ver	Olaf Rijnbouts	3.66	p
ver	Aaron Grul	2.67	p
kogel_2	Olaf Rijnbouts	5.37	p
kogel_2	Aaron Grul	5.07	p
jpb			
60m	Rens Feringa	8.81	p
60m	Jaouad Boussakout	9.01	
60m	Yuri Vink	10.14	p

door Peter Verburg

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



hoog		Jaouad Boussakout	1.00	p
hoog		Rens Feringa	0.90	p
hoog		Yuri Vink	0.80	p
kogel_2		Jaouad Boussakout	4.97	p
kogel_2		Rens Feringa	3.88	p
kogel_2		Yuri Vink	3.23	p
mc				
60m	s	Milou Eijbroek	8.37	p
60m	f	Milou Eijbroek	8.32	p
ver		Milou Eijbroek	3.96	p
kogel_3		Milou Eijbroek	7.39	p
mpa				
60m		Ariane Elkenbracht	10.77	
60m		Koosje van der Molen	10.16	p
60m		Vera Pot	11.10	
hoog		Koosje van der Molen	1.10	p
hoog		Ariane Elkenbracht	0.90	p
hoog		Vera Pot	0.90	p
kogel_2		Koosje van der Molen	4.48	
kogel_2		Ariane Elkenbracht	4.31	p
kogel_2		Vera Pot	3.27	

28-11-2015 Crosscompetitie Soest

Maar liefst 50 jeugdatleten aan de start van de eerste cross. Dat zijn mooie cijfers.

jc			
2500m	4	Ok de Kieft	8.56
2500m	5	Willem Veldpaus	9.05
2500m	39	Cas Dijkstra	11.24
2500m	41	Daan van Beek	11.46
jd2			
2000m	22	Johan Zomer	09.14
jd1 (geen tijden beschikbaar)			
2000m	7	Dat de Kieft	0.00
2000m	11	Antoni Elkenbracht	0.00
2000m	17	Iker Bruggink	0.00
2000m	21	Nico Kalmeijer	0.00
2000m	42	Thijmen Immerzeel	0.00
jpa2			
1000m	16	Olaf Rijnbouts	04.45
1000m	48	Bas Schutjes	05.20

jpa1			
1000m	3	Lodewijk van Leerdam	04.20
1000m	24	Sverre Vroonhof	04.54
1000m	45	Merijn Couperus	05.16
1000m	55	Aaron Grul	05.27
jpb			
1000m	8	Felix Bosschaart	05.00
1000m	23	Joras Weijenberg	05.16
1000m	25	Jaouad Boussakout	05.18
1000m	29	Ruben Immerzeel	05.26
1000m	35	Yuri Vink	05.36
1000m	52	Rayane Zak	06.06
1000m	57	Rico Osnabrugge	06.46
jpc			
1000m	29	Ilian van Schaik	05.53
mc			
2000m	32	Ines van den Berg	09.50
md1			
1500m	10	Elisa Couperus	06.32
1500m	16	Coos Veldpaus	06.47
1500m	17	Imke Boersma	06.51
1500m	34	Veerle Dijkstra	07.18
mpa2			
1000m	34	Anna Verstedden	05.27
1000m	35	Farah Visser	05.28
1000m	41	Camille Morren	05.37
1000m	47	Ada Sendic	05.47
1000m	49	Lieke van Beek	05.52
1000m	54	Vonne Slabbekoorn	06.11
mpa1			
1000m	18	Ariane Elkenbracht	05.12
1000m	22	Anna Kompier	05.22
1000m	24	Vera Pot	05.26
1000m	28	Feadan van Schaik	05.29
1000m	43	Sophie Zomer	05.56
mpb			
1000m	28	Madelin Bekker	05.50
1000m	37	Tes Harmsen	06.04
1000m	44	Lynn van Hulten	06.18
1000m	46	Roos Kuijpers	06.23
1000m	57	Zara Sendic	06.53
1000m	58	Sabrine Bouchikhi	07.30
mpc			
1000m	33	Nora Dijk	07.02


Ok op weg naar winst bij de Wintercup in Baam

Peters P'tjes Parade

door Peter Verburg

atleet aantal p'tjes

Jaouad Boussakout 22

Yuri Vink 22

Aaron Grul 18

Daniël van der Poel 17

Koosje van der Molen 17

Lars Beijik 17

Merijn Couperus 16

Noor Broekstra 15

Antoni Elkenbracht 14

Imke Boersma 14

Rens Feringa 14

Tes Harmsen 14

Vera Pot 14

Willem Veldpaus 14

Esther van der Sluijs 13

Feadan van Schaik 12

Ilian van Schaik 12

Rhona Köhne 12

Leena Spelt 11

Nico Kalmeijer 11

Ariane Elkenbracht 10

Diede Slaman 10

Job van de Vegt 10

Lara van den Broek 10

Ties Meeuwissen 10

Wouter Bakker 10

Camille Morren 9

Felix Bosschaart 9

Laia Bruggink 9

Luc Spoelder 9

Olaf Rijnboutt 9

Sophie Zomer 9

Toon Feringa 9

Iker Bruggink 8

Julia Oepkes 8

Merijn Gijzen 8

Rayane Zak 8

Tim van Enk 8

Anna Verstedden 7

Belle Schyns 7

Elisa Couperus 7

Farah Visser 7

Ruben Immerzeel 7

Sverre Vroonhof 7

Thijmen Immerzeel 7

Veerle Dijkstra 7

Anna Kompier 6

Arthur van den Bosch 6

Coos Veldpaus 6

Dat de Kieft 6

Dinand van Zijl 6

Margriet van der Vegt 6

Melijn Stegeman 6

Milou Eijsbroek 6

Mojalefa Klopogge 6

Pieter Maas 6

Willem Bakker 6

Anne van Gils 5

Daantje Mekel 5

Femke Brouwer 5

Floris Roest 5

Mischa van der Pluijm 5

Robin Hetharia 5

Boudewijn Leander 4

Carlijn Zwart 4

Esther Spruit 4

Femke Beernink 4

Hugo Voormolen 4

Joanne van der Poel 4

Johan Zomer 4

Joras Weijenberg 4

Ok de Kieft 4

Rodney Kuisch 4

Tjibbe van Ommeren 4

Aliyyah Maddoe 3

David Brouwer-Munoz 3

Douwe Slijderink 3

Famke Riemersma 3

Ines van den Berg 3

Intisar Maddoe 3

Jur Delissen 3

Kijara Weijenberg 3

Liselotte van Bentum 3

Loek van Schip 3

Lora Zaiss 3

Seema Barkmeijer 3

Simon van Leerd 3

Mis je een uitslag?

Mail deze dan naar

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



Op mijn 2-run lijstje staan nog best wel wat lopen waar ik ooit nog een tijd neer wil zetten. Ook de Montferlandrun was zo'n loop waar ik nog geen ervaring mee had en waar ik deze editie maar eens verandering in moest brengen. Ik had dit seizoen alleen nog maar crossjes gelopen en mijn gewone hardloopschoenen beginnen wat uit elkaar te vallen, dus de voorbereiding was niet ideaal, maar ja: wanneer wel?

De donderdag van te voren bleek wel dat ik niet alleen zou zijn, in tegenstelling tot bij de recente scorpiocross en reeuwijkse plassenloop. Er waren namelijk wel drie meerrijd-opties voor de zondag. De gebroeders Halter trokken echter aan het kortste/langste eind (De lezer mag in stilte kiezen welke toepasselijker is).

Zondagmorgen trok ik dus met de Werner en Eddie naar 's Heerenberg. De organisatie heeft het zalencentrum naast de finish geboekt als kleedruimte en die luxe laten wij ons niet ontzeggen. Het aantal toiletten is wel aan de krappe kant, wat behoorlijk wat wachttijd tot gevolg heeft. Altijd goed om de wedstrijdspanning wat verder op te voeren.

Toen ik terugkwam waren de heren al gaan inlopen, dus ging ik op eigen houtje het dorp verkennen. Het was snel duidelijk dat je niet langs het parkours naar de start moest lopen, maar de achterom-straatjes en pleintjes boden voldoende alternatief. Toen ik terugkwam in de zaal om overtollige kleding achter te laten kwam ik Siem en Leonard tegen. Dit leken me geschikte kandidaten om bij in de buurt te blijven, dus kwam het goed uit dat ik ze even later weer terugvond in het startvak. Ze waren gelijk een goede aanleiding om flink naar voren te dringen waardoor ik nog best een aardige startpositie kon veroveren. Zo goed zelfs dat ik af en toe een glimp van Maarten kon opvangen die met eerdere prestaties een plek tussen de kampioenen had verdiend.

Op basis van de aangehoorde ervaringen had ik mijn eindtijd voorzichtig ingeschat op iets onder het uur. Na de eerste kilometer leek dit een eitje te gaan worden, aangezien ik in het zog van Siem op 3min45 doorkwam. Er zouden echter wat steile hellingen komen die ik nog niet goed kon inschatten. Leonard had blijkbaar grotere plannen want die was al bijna uit zicht verdwenen. Ondanks het stevige windje bleef het voorspoedig lopen, met een doorkomst van 18.32 op de 5km. Kenners van het parkours weten dat het daar pas begint...

Kort na de 5km begon namelijk een lange klim. Meestal heb ik niet zo'n moeite met hellingen, dus toen de steilheid mee bleek te vallen was ik bijna teleurgesteld. Een helling van een dikke km is alleen wel wat anders dan één of ander duin van enkele tientallen meters. Na enige stijging kwam Siem mij toch iets lichtvoetiger voorbij zetten en moest ik best wat moeite doen om bij te blijven. Gelukkig komt er een piek na elk dal en blij ik in afdalingen wel weer wat meters te kunnen pakken.

Toch kan ook een afdaling nog heel lang lijken om je continu naar beneden te laten vallen. Toen we weer op vlakke grond waren bleek het groepje toch weer snel bij me te zijn en moest ik gaandeweg steeds meer moeite doen om bij te blijven. Bij km 11 werd het me te zwaar en liet ik Siem en twee medevluchters gaan, wetende dan de 13e en 14e km nog omhoog zouden gaan en de wind daar minder zou tegenwerken.

Gelukkig werd ik in de laatste kilometers nog maar door enkele concurrenten ingehaald en kon ik Siem nog wel in beeld houden. Het laatste stuk ging weer heuvelaf waardoor het makkelijk was om weer op snelheid te komen en de inhalers van even daarvoor op hun plek te zetten. En de tijd? 56,43. Valt niet eens tegen. Ik bleek slechts 8 sec achter Siem gefinished, maar ook slechts 47 sec voor Jeffrey. Maarten bleek 2e te zijn geworden bij de masters en heeft zelfs Bram Som achter zich gelaten. Dat belooft wat voor zijn 800m-tijd volgende zomer! Eigenlijk was alleen Werner ontevreden met zijn eindtijd. Maar ook hij kon met een volstaan gevoel en een nieuwe vinkje op zijn lijst huiswaarts.

Simon van den Enden

Maple Leaf: winterbandenwissel voor MiLa

Met de openingsklassieker van het cross-seizoen heb ik een beetje een haat-liefde verhouding. Als op de eerste zondag van november de bossen rondom de schamele resten van Anna's Hoeve nu niet eens worden bevolkt door Labradors met hun Gooise baasjes maar door een bonte verzameling kletsende singlets weet je het zeker: de Maple Leaf cross giet aan!

Het is wat mij betreft de Rubicon in het atletiekjaar. Achter je ligt het zonnige tartan of het dampend asfalt van menig herfstwedstrijd, voor je de modderplassen in het Panbos of een speggladde training op Overvecht. Terwijl je op dat moment eigenlijk nog niet weet of je benen hun eigenwijsheid van zich af kunnen schudden en zich gedwee laten omvormen tot perfecte slalommachientjes.

Maple Leaf zou eigenlijk Maybe Leave moeten heten. Je doet mee, maar je weet eigenlijk nog niet waarom en hoe. Twee jaar geleden was het hagel en onweer die zich over de lopers uitstortten. Nu is het Indian Summer: stralend weer met een honderd procent dennenappelvrij parcours.

Traditioneel is het bos goed vol met geel-wit-zwarte shirtjes, met een top startveld uit heel Nederland. Zestien clubgenoten, netjes verdeeld over de 3 km en de 10 km. Bij de start is het altijd dringen. Geen breed uitwaaiend grasveldje als in de Wintercup in Baarn, niet het geniepige duw- en trekwerk op het stuifzand van Soest, maar een keurig, net te smal Goois laantje, waar iedereen zich massaal doorheen stort.

Het is zó verleidelijk om keihard weg te gaan, samen met een paar honderd spikes die zich krassend vastbijten op het holle Rubicon bruggetje. Daarna het hondenpoepweilandje met de eerste zandbakken, om vervolgens langs het meertje weer op adem te komen tot **De Heuvel**. Geen idee of Het Ding ook nog een echte naam heeft, maar iedereen spreekt altijd met ontzag over **De Heuvel**.

Een schijnbaar achteloos neergeplempt pre-historisch stuifduin waar het pad omhoog net genoeg is om herfstbenen de verzuring in te helpen, een golvend topje (altijd toeschouwers die met een feilloze insensiviteit voor timing "gaat lekker!" roepen) en vervolgens een bochtige afdaling waar je op de één of andere manier altijd net verkeerd uitkomt op de enige boomstronk die het parcours kent. Camera's registreren in close-up genadeloos de aftakeling na iedere ronde. De paslengtes worden korter, de hoofden roder en de ruggen krommer.

Wie ooit bedacht heeft hier "geheel gratis" see-yourself-shining HD video's aan deelnemers ter beschikking te stellen, beschikt over een gezonde dosis sadisme. Voor de korte crossers is het daarna zaak niet uit de bocht te vliegen tegen de enthousiaste speaker op weg naar hun tweede rondje; de lange afstand hobbelt vrolijk na een korte zigzag over schier oneindige bospaden met zuinig kijkende EHBO'ers halverwege.

Zie hier de Maple Leaf: de winterbandenwissel voor MiLa atleten. Het is even wennen, maar daarna weet je het niet anders. En de clubuitslagen? In alle categorieën keurig van voren, zoals verderop in dit Phoehtje staat. Maar veel belangrijker voor de komende maanden: *alea iacta est*. U bent gewaarschuwd.

Wim Nieuwenhuijse



De BOMBARDON
Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijk
minuut of twee!"

"Dit zou voor ouders
onder afzand zijn!"

Betrokken	Betrouwbaar	Betaalbaar
Samen met 2 andere ouders	Werkloos van de	€ 1,12 per uur
gafje een halve	ouderlijke verplichtingen	4 dagen per
dag op 18	Kinder-1180 en 1190	weekdagen
Kinderen	en krijgen jaarlijks	€ 112,60
	toeslag op de GGZ	verreken

Bouwstraat 63 | 030-271 8061 | www.debombardon.nl



PRETRENTERS IN DE WEI



12 december sloten de recreanten het jubileumjaar af met een spetterend feest. In de afgeladen U-bar gingen de voetjes van de vloer, werden de glaasjes keer op keer gevuld en gingen de gesprekken over, nou ja, geen idee want dat weet ik niet meer (*red:* over alles waarschijnlijk en onophoudelijk ook). Wat hebben we toch een leuke groep!

Esther, Lidwien en Mariska hartelijk dank voor de geweldige organisatie!

Diederik de Klerk



PRETRENTERS IN DE WEI



Er is een klein risico verbonden met een reis naar de Himalaya. Nee, dan heb ik het niet over verkeer, ziekte of aardbevingen, maar als je net zo veel van de bergen houdt als ik dan is er een flink risico dat je ook besmet raakt met het virus dat veroorzaakt dat je keer op keer terugverlangt naar Nepal en de volgende reis naar de Himalaya alweer aan het plannen bent zodra de vorige afgelopen is! Het is de combinatie van overweldigende bergen, de liefste mensen ter wereld en prachtige cultuur langs de paden die Nepal zo onweerstaanbaar maken, samen met het wegzijn van herrie en vervuiling in een autoloze wereld.

Annapurna Basecamp en Langtang

Kleine kinderen hoeven geen beperking te zijn om helemaal los te gaan in de hoogste bergen ter wereld. Je neemt ze gewoon op de rug, en als je maar rustig aandoet, dan kunnen ze prima tegen hoogten van 4000-5000 m, en trail"running" met 20 kg kind op je rug is uitstekende berglooptraining! Zo belandden we met 8 maanden oude Jiri op de rug op de 4996 m hoge Tsergo Ri in Langtang, waarbij de grootste uitdagingen waren om luiers te wis-

selen in een slaapkamertje waar het binnen tien graden vroom (zonder huilen!), of borstvoeding te geven op bijna 5000 m hoogte. Ach ja, in Tibet en Bolivia worden kinderen geboren boven de 5000 m, dus waar lopen we nou helemaal over te zeuren!

Afgelopen winter waren we weer in Nepal voor mijn onderzoeksproject aldaar, en wisselden af tussen trekking met kinderen (inmiddels twee stuks) op de rug, trailrunning tussen de 8000-ers en o ja, af en toe wat werk tussen-door... We deden Annapurna Basecamp als 10-daagse trekking, in de winter toen er bijna geen toeristen waren (maar wel hele fijne lodges). Eerlijk gezegd hadden we, licht tegen de principes, twee dragers meegenomen om de zooi te dragen, terwijl we zelf de kinderen van 3 en 1 jaar op de rug namen. De dragers waren een enorm voordeel: de kinderen hadden veel plezier met ze, en toen het rond 3200 m wat te koud werd voor kindertjes op de rug (lees: min 15 en harde wind) konden de dragers op ze passen terwijl Meike en ik de laatste drie dagetappes naar het basecamp (4091 m) konden rennen in een 3.5 uur lange rentoer!



Uitzicht van de finish van de "vertical" – links beneden de bodem van het dal op 2540 m, rechts de Dhaulagiri 8167 m

Hardlopen op trekkingpaden

Een andere heerlijke trailrun had ik op weg naar onze Nederlands/Nepalese vrienden Patrick en Purna in het diepste dal ter wereld, het Kali Gandakidal. De weg er naar toe is niet de beste ter wereld, zelfs met een flinke jeep doe je 7 uren over de laatste 70 km! Die weg gaat rond het massief van de 8091 m hoge Annapurna, en als je rond kunt rijden, kun je ook over een pas heenrennen, in dit geval de populaire trekkingroute over Ghorepani. Het was fantastisch om deze 34 km met 2000 m klimmen en dalen te lopen in 5 uur, in plaats van 4 uren te hotsen en botsen in een gammele jeep!



De trail langs de Kali Gandaki rivier waar zowel de 16 km als de 42 km langskomen

-----AANKONDIGING----- Annapurna Skyrace

De start is in Tukuche, op 2540 m hoogte in het diepste dal ter wereld tussen de Dhaulagiri en de Annapurna, beide over 8000 m hoog en de 7e en 10e hoogste berg van de wereld. Het is een relatief droog klimaat aan de lijzijde van de Himalaya-hoofdketen, en mooie cultuur in een oud Boeddhistisch dorpje. De uitzichten behoren tot de mooiste in de Himalaya, en de beroemde Annapurna-circuit trek gaat door het dorpje. Meteen vanaf Tukuche heb je al een super uitzicht op de Dhaulagiri 8167 m hoog.

De hoofdorganisatoren zijn Patrick en Purna die de race organiseren samen met (nog steeds Phoenixers) Meike en Gerard (die in Noorwegen wonen om daar lekker door de bergen te draven). Purna is geboren in Tukuche, en Patrick heeft er al 20 jaar gewoond en is begonnen met trailrunning toen hij alle bergen had beklommen die maar enigszins te doen waren.

De eerste Annapurna Skyrace wordt georganiseerd 15-17 april 2016, nadat de sneeuw op de paden is gesmolten. We proberen drie verschillende afstanden:

- Een verticale kilometer van 2540 m tot 3540 m hoogte, het favoriete trainingspad van Patrick en Gerard. Bij de finish wordt je getrakteerd op een fenomenaal uitzicht helemaal tot aan het Tibet-plateau, de Thorung-La pas op ongeveer 10 bergen van meer dan 7000 m waaronder de Dhaulagiri.
- De lange skyrace van 42 km die je meeneemt uit het diepste dal ter wereld naar een ander plateau rond de 4000 m met uitzicht op nog meer knal hoge toppen, met drie lange stijgingen (waaronder een van 1400 m!), lopen langs de beroemde Kali Gandaki, en langs het mooie Titi Lake
- Een korte skyrace van 16 km, met wat minder lange hellingen maar toch onvergetelijke uitzichten, meertjes en lopen langs de rivier.



Het parcours gaat langs mooie meertjes met uitzicht op de Nilgiri (7061 m) en Annapurna (8091 m)

Deelnemers zorgen zelf voor hun reis naar Nepal, en kunnen kiezen tussen drie verschillende pakketten, van uitsluitend deelname tot een compleet 12-daags pakket incl trainingstoers, acclimatisatietoers, overnachtingen en de reis van Kathmandu naar Tukuche.

Tien procent van het inschrijfgeld gaat naar de slachtoffers van de aardbeving in april 2015. Er komen zeker veel Nepalese en Noorse deelnemers – laat je uitdagen en doe mee aan de mooiste bergloop van de wereld!

Informatie en inschrijving: annapurnaskyrace.me.ht

Facebook: Trailrunning Nepal; Annapurna Sky Race

Gerard Cornelissen

Het lijkt nog heel ver weg, maar een half jaar is zo voorbij en heel veel voorbereidingen zijn al achter de rug. 1750 vrijwilligers zijn al geworven, verenigingsambassadeurs in heel Nederland zijn actief om binnen en buiten hun eigen vereniging zoveel mogelijk mensen te interesseren voor atletiek en dat alles omdat van 6 tot en met 10 juli het EK Atletiek in Nederland, in het prachtige Olympisch Stadion gehouden wordt. Daarover is heel veel te lezen op de officiële [website](http://www.amsterdam2016.org) (www.amsterdam2016.org) en in het speciale [tijdschrift](#) dat daarover verschijnt, met alle laatste nieuws. Dit tijdschrift ligt ook in de kantine.

Zo kun je, vlak na de halve marathonwedstrijd, zelf meedoen aan de speciale 10 KM Champions Run die je langs de Amstel, het Rijksmuseum en door het Vondelpark leidt. Er is nog wel meer te doen buiten het Olympisch Stadion, want het speerwerpen en discuswerpen kun je bekijken op het Museumplein. Natuurlijk is er ook de enthousiaste mascotte Adam, die het al erg druk heeft om allerlei evenementen te verwarmen met zijn vurige persoonlijkheid en dit jaar vast ook nog naar Utrecht komt. De indoorclubkampioenschappen op 2 januari passen helaas niet in zijn programma, maar het schijnt dat hij op een andere Utrechtse wedstrijd wel een verrassingsbezoek gaat brengen.

Als je je nog wilt opgeven als vrijwilliger kan dat nog steeds! Op dit moment zijn alle plekken wel ingevuld, maar je kunt je aanmelden voor de reservelijst. Er is heel veel te doen en er komen ook zeker nog plekken vrij. En daarnaast is er al die dagen veel te bekijken, waarvoor je dagkaarten kunt bestellen vanaf 20,-. Maar ook voor dagdelen of voor de hele week kun je nog kaarten bestellen. Ook daarover vind je alle informatie op de website van het EK.

Tot slot gebeurt er in aanloop naar het EK van alles rond dit thema en bij de vele wedstrijden en ook bij de activiteiten van de Atletiekunie zul je Adam tegenkomen. Als je daarover vragen hebt of ideeën over hoe we de atletiek extra aandacht kunnen geven in Utrecht, neem dan contact met mij op, met de contactgegevens die voorin dit clubblad staan.

Bart Broex



AMSTERDAM X 2016



EUROPEAN ATHLETICS
CHAMPIONSHIPS

'Voor een hardloper in Midden-Nederland kan het geen kerst worden en al helemaal geen oud & nieuw als er niet mee gedaan is aan 1 van de 2 pre-kerst edities van de Wintercup in Baarn'. Met deze wijze woorden opende Bernard te Boekhorst zijn verslaglegging van de Baarnse Wintercup van 14 december 2014.

Inmiddels zijn we een jaar verder en zitten de eerste twee pré-kerst edities er alweer op. Geheel tegen zijn stellingname van 14 december 2014 in was de heer Te Boekhorst in geen velden of wegen te bekennen of te ruiken, voor zover de velden en wegen vanuit Baarn al niet tot in Bilt-hoven rijken alwaar Bernard woonachtig is. Gezegd dient te worden dat zijn afwezigheid te rechtvaardigen was. Patellapeesrupturen en gescheurde achterhoornen in binnenmeniscus zijn zelfs voor een doorgewinterd fossiel (citaat en eigen classificatie uit het beruchte verslag van 14 december 2014) als Te Boekhorst redenen om het hardlopen tijdelijk gedwongen te laten voor wat het is.

de 4 mijl van Groningen was het voorlopig even over met de looppret.

Wat betreft de looppret als participant dan. Want waar gelopen wordt, daar vermaak ik me wel. Daarom besloot ik om mezelf te ontpoppen tot een Bjorn Paree light-versie. Oftewel een super-atletiekfan maar dan met specialisatie de atletiek in Utrecht en omstreken. Ook zou ik kunnen spreken over een Bjorn Paree 'heavy' variant. Al vind ik die woordkeuze gezien het postuur van Bjorn ongelukkig gekozen en van weinig respect getuigen.

Toch dekt het stempel 'light' de lading ook niet goed. Ik ga namelijk zover dat ik atletes waarmee ik sympathiseer zonder gene mee op date vraag. Dat zie ik Bjorn nog niet één, twee, drie doen bij Vetter, Broersen, Schippers of Visser. Eerlijkheidshalve moet ik toegeven dat de sympathie tussen mij en de atletes zelden – zo niet nooit - wederzijds is. Ik krijg sterk de indruk dat jonge twintigers het enorm be-



Datzelfde geldt in mindere mate voor mijzelf. Voor de zoveelste keer inmiddels. Nadat ik met een naïviteit die zijn weerga niet kent met een dusdanig gevoelige achillespees waarbij het werpen van slechts een blik op het weefsel al genoeg was om een pijscheut te veroorzaken die te vergelijken is met een volledige dwarsscheur in de spierbuik van de musculus latissimus dorsi, van start was gegaan in

angstigend vinden als een willekeurige kerel op de hoogte is van alle ins- en outs van haar hardloopcariëre die tot op dat moment nog niet verder is geraakt dan een 3e plaats in het seniorenveld (waarbij de eerste twee dames in de V45 wel sneller waren) bij de Vlasakkerloop of zoiets dergelijks. In dat opzicht scoort Bjorn weer beter.

Anyway, ik kwam voor de Wintercup en na alle pijnlijke confrontaties met de lokale vedettes doorstaan te hebben trof ik Simon inlopend in rondjes rondom de zandbak aan. Kort daarvoor had ik tijdens mijn eigen rondje strompelen in de Baarse bossen de korte cross aan me voorbij zien flitsen. Fier op kop liep Noah Schutte. In mezelf of mogelijk ook hardop mijmer ik over de tijden dat ik hem de baas bleef in de Maple Leaf cross en een strijd op leven en dood met hem leverde in de slotetappe van de Batavierenrace 2014 - waar wonder boven wonder uiteindelijk geen slachtoffers vielen - en maak ik mezelf wijs dat mijn achillespeesstrubelingen heus niet chronisch zijn en dat ik komende zomer ga schitteren als vanouds op de 1500m. Met die overpeinzingen in het achterhoofd realiseer ik me ineens dat ik op Erik Deiman na geen enkele Phoenixdeelnemer spot in het korte cross gebeuk. Dat is opvallend want doorgaans is dit juist het onderdeel bij uitstek waar Phoenix hoge ogen gooit.

Het hing dus af van de lange cross. Wat daar van af hing? Geen idee. Eer, glorie, een waardebon voor de plaatselijke poelier of het meer abstracte 'terug gevonden vorm'? Allemaal mogelijkheden. Al spelend met kleine dreumes Sven van 2 jaar die door zijn vader Simon duizelig achter was gelaten door de ontelbare rondjes die hij rondom de zandbak had ingelopen zag ik de meute voorbij snellen. De moeilijk kijkende gezichten en vermoeiend ogende lichamen gaven mij de indruk dat hardlopen voor sommige bij tijd en wijle toch wel een zelfkastijding van jewelste is. Ik bedoel, de wekker moet gezet worden, je trekt je korte broek aan, je reist af naar Baarn, je betaalt geld, je wordt zenuwachtig, je gaat drie keer schijten voor het startschot valt en vervol-



gens ervaar je pijn en ongemak tijdens de race. En daarbij, je bent bijna altijd een loser want er wint er slecht één. En dat alles terwijl je ook comfortabel had kunnen genieten van pakweg de nieuwste platen van Amorphis, Threshold, Kamelot, Riverside of The Gentle Storm. Maar dat kennen atleten weer niet omdat er altijd gerend moet worden...

Met deze relativiserende blik op datgene wat er zich in de Baarnse bossen afspeelde volgde ik de ontwikkelingen desalniettemin op de voet. Ronde na ronde was de vraag wie er nu op plek 1, 2, 3, 4, 5 en tel maar door tot 47 liep. En Sven? Die liet het – al spelend in de zandbak - allemaal aan zich voorbij gaan. Net als ongeveer 16.999.000 andere Nederlanders en 6.999.999.000 andere aardbewoners. Toch hoop ik dat ik snel weer een van die geflipte figuren mag zijn die zich druk maakt over 10 seconden meer of minder!

Ohw ja, uitslagen waren er ook. Zoek ze maar op via www.bav-baarn.nl/?page_id=201. Alsof iemand het interesseert...

Leon Graumans



Als het baanseizoen voorbij is en het indoorseizoen nog niet helemaal op gang gekomen is, worden de miles vooral behaald met prestaties op de weg en in het veld. Maar wat voor een prestaties!

10 miles

Het najaar is goed gevuld met snelle marathons, wat **Krista Bruns** bewijst met een prachtige 3.14.45 in Eindhoven.

9 miles

Het tweeluik Zevenheuvelenloop / Montferland biedt ruimte voor dubbele pr-verbeteringen (of eerherstel als Nijmegen tegenviel) op de 15 km, bijvoorbeeld voor **Jeffrey Vullink**: van 59.20 naar 57.30.

8 miles

Leonard Tersteeg hoefde niet meer naar het Montferland, na zijn prachtige 54.59 in het Nijmeegse achterland.

7 miles

Zo snel was ze sinds 2009 niet op de 50m met 7.45, wat ook nog een nieuw CR is voor **Iris Steverink**.

6 miles

Bij de zware Berenloop op Terschelling 3.43.28 lopen op de marathon is prachtig, **Rixt Bode**. Waar gaat dat heen?

5 miles

De 51.36 in het Montferland is op 1 tel na gelijk aan de beste tijd uit 2014 voor **Maarten van Ommen**.

4 miles

Een vaste waarde in Nijmegen is **Bert Kamphorst**, die er ook dit jaar weer met 57.32 een oerdegelijke tijd neerzet.

3 miles

In september alweer, lang geleden, liep **Lisa de Ruiter** bij de MILA-instuif met 2.21.48 haar snelste 800m ooit.

2 miles

Daar in Leiden liep ook **Ineke Deelen** met 11.05.11 haar snelste 3000m ooit. Lag het aan de lucht of de begeleiding?

1 miles

Omdat hij zijn hand niet omdraait voor 3800m hazen in Leiden is deze mile voor **Leon Graumans**.

Afgetekend Stermileswinnaar is Nida Huijben, de prijs wordt bij de nieuwjaarsreceptie uitgereikt.



Wim Nieuwenhuijse	17	17
Luuk Hendrixx	16	16
Krista Bruns	5	10 15
Mariska Bun	14,75	14,75
Marijke de Visser	14	14
Jeroen Witteveen	14	14
Arjan van der Logt	13,33	13,33
Alice Achterberg	11,25	11,25
Kirsten Huijgen	11	11
Bas Land	11	11
Jeffrey Vullink	1	9 10
Lisa Rodenburg	9,5	9,5
Leonard Tersteeg		8 8
Rixt Bode	2	6 8
Chris Daanen	7	7
Iris Steverink		7 7
Bernard te Boekhorst	6	6
Lorraine Ravestein	5	5
Bert Kamphorst	1	4 5
Maarten van Ommen		5 5
Pascale Schure	3	3
Hans Rebers	3	3
Leon Graumans	2,33	2,33
Lisa de Ruiter	1,5	1,5
Sebastiaan van der Grift	1	1
Tieme Klinkers	1	1
Marieke Gimbel	1	1
Inge van 't Veer	1	1
Ineke Deelen	1	1
Ruud van Suijdam	0,75	0,75
Martijn Estor	0,75	0,75
Paul Kommeren	0,75	0,75
Bart Luijk	0,75	0,75
Werner Halter	0,5	0,5
Jasper Commandeur	0,5	0,5
Jelle van de Poel	0,5	0,5
Jan Aarnoutse	0,5	0,5

	Oud	Nieuw	Eindstand
Nida Huijben	42,25		42,25
Jinke van der Sluis	31,75		31,75
Jeroen Rodenburg	22,33		22,33

23-9-2015 MILA-instuif Leiden

hsen			
800m	Leon Graumans	2.21.37	
3000m	Leon Graumans	11.05.10	
h45			
3000m	Frank Staal	10.05.50	
dsen			
800m	Lisa de Ruiter	2.21.48	p
3000m	Ineke Deelen	11.05.11	p
3000m	Gerrieke Grootemarsink	11.29.64	p

11-10-2015 werpwedstrijd Amersfoort

h50			
kogel_6	Carel van der Werf	9.74	
discus_1,5	Carel van der Werf	31.74	

11-10-2015 Marathon van Eindhoven

dsen			
hele	12 Krista Bruns	3u14.45	
Met deze knappe tijd is Krista 3e vrouw bij Phoenix aller tijden op de marathon.			

18-10-2015 Marathon van Amsterdam

hsen			
hele	Elias Dabdoub	3u42.44	
d55			
halve	Karin Muzerie	2u10.14	

24-10-2015 Dijkloop Schoonhoven

d55			
10km	4 Marijke Kroon	48.18	

25-10-2015 werpdriekamp Edam

h50			
kogel_6	Carel van der Werf	9.27	
discus_1,5	Carel van der Werf	32.67	
speer_700	Carel van der Werf	31.48	

25-10-2015 Marathon Brabant Etten-Leur

d55			
10km	3 Karin Muzerie	51.28	

25-10-2015 Snertcross Tilburg

h60			
8000m	2 Ad Buijs	23.16	

31-10-2015 RunningPoint crossloop Vlaardingen

h45			
lang	3 Frank Staal	31.51	

door Peter Verburg

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


31-10-2015 werpvijfkamp Zutphen

h50			
kogel_6	Carel van der Werf	9.59	
discus_1,5	Carel van der Werf	31.66	
speer_700	Carel van der Werf	30.48	
kogelsl_6	Carel van der Werf	39.82	
gewicht_11	Carel van der Werf	13.30	
werpvijfkamp	Carel van der Werf	2781	

1-11-2015 Maple Leaf Cross Hilversum

hsen			
3km	27 Erik Deiman	11.36	
10km	21 Thierry Kortekaas	47.00	
3km	8 Arjen van der Logt	9.08	
3km	9 Jeroen Rodenburg	9.16	
3km	15 Luuk Hendriks	9.37	
h35			
10km	1 Maarten van Ommen	36.36	
h40			
3km	26 Simon van den Enden	11.25	
h45			
5km	49 Eddy Halter	30.17	
h50			
3km	25 Wim Nieuwenhuijse	11.09	
h55			
10km	Bert Kamphorst	39.29	
dsen			
3km	4 Gerrieke Grootemarsink	11.36	
3km	7 Mariska van Sprundel	12.20	
3km	9 Inge van 't Veer	12.35	
7,5km	5 Marijke de Visser	30.51	
7,5km	7 Marieke Gimbel	34.27	
d35			
7,5km	6 Gwenn Logister	40.42	

1-11-2015 Run4Water Soesterberg

h35			
10km	3 Jaap Vink	35.59	

7-11-2015 Kleintje Berenloop Terschelling

dsen			
10km	2 Saskia de Vries	39.08	

7-11-2015 VestingstadRun Woudrichem

h55			
	19	Herman Lenferink	57.37

8-11-2015 Wintercup (1) Baarn

hsen			
3500m	12	Erik Deiman	13.50
10km	2	Jeroen Rodenburg	33.53
10km	6	Luuk Hendriks	34.57
10km	7	Arjen van der Logt	35.46
h35			
10km	1	Hans Rebers	35.55
10km	4	Jaap Vink	37.13
h40			
10km	4	Simon van den Enden	38.06
10km	9	Ruben Jongkind	44.57
h45			
10km	10	Ruud Kamp	44.50
dsen			
10km	1	Marjolein Frietman	39.51
10km	3	Karin Gorter	40.25
10km	6	Mariska Vergeer	45.11

8-11-2015 Berenloop Terschelling

h40			
halve	319	Mario van der Linden	1u49.17
h45			
halve	39	Ruud van Suijdam	1u36.33
dsen			
halve	84	Mariska van Sprundel	1u52.32
d35			
halve	185	Lidwien Koot	2u00.39
hele	4	Rixt Bode	3u43.28
d45			
halve	182	Erna Jongman	2u01.41
halve	226	Karen Vervoordeldonk	2u02.16
d50			
halve	238	Mayke Verweij	2u03.03
halve	329	Rini van Blokland	2u08.17

14-11-2015 Boekeldercrosscomp. Aalten

d45			
5km	8	Lienke te Brake	25.58
mb			
5km	20	Puck Mekel	25.55

14-11-2015 Typhoon-loop Gorkum

dsen			
5km	3	Gemma van der Kamp	23.31

14-11-2015 Indoor Hellas Utrecht-G'waard

jb			
60m		Luc Orbons	7.40
60m		Luc Orbons	7.41
mb			
60m		Anne van Gils	9.55
60m		Esther Spruit	9.79
ver		Anne van Gils	3.70
ver		Carlijn Zwart	3.74
ver		Esther Spruit	3.94

15-11-2015 Zevenheuvelenloop Nijmegen

hsen			
7km	69	Ulco Keegstra	29.35
15km	104	Leonard Tersteeg	0u54.59
15km	290	Jeffrey Vullink	0u59.20
h35			
15km	5	Maarten van Ommen	0u52.18
15km	22	Jaap Vink	0u55.04
15km	96	Jasper Commandeur	1u00.12
15km	1654	Eric Harkink	1u22.17
h40			
15km	36	Bart Luijk	0u57.56
15km	2020	Paul Hendriks	1u26.41
h45			
15km	534	Ronald Ouwerkerk	1u09.37
15km	1495	Rick Gijsen	1u18.11
h50			
15km	65	Wim Nieuwenhuijse	1u02.08
15km	133	Aartjan van Pelt	1u05.01
h55			
7km	17	Barend Janbroers	34.59
15km	3	Bert Kamphorst	0u57.32
Bert is met deze tijd 2e AT, zo'n 1,5 minuut achter Ad Buijs.			
h60			
15km	736	Nico de Jong	1u34.33
15km	872	Paul Roeland	2u05.12
dsen			
7km	473	Brigit Croonen	39.48
15km	84	Mariska Vergeer	1u05.50
15km	137	Marieke Gimbel	1u09.16
15km	293	Riekje Castelein	1u23.01
15km	1718	Evelijn van den Hoek	1u27.06
15km	2667	Janneke van Meel	1u37.58
d45			
15km	340	Fieke Schoots	1u24.06
d50			
15km	197	Katinka Knoop	1u24.04
15km	312	Karin Kluijtmans	1u27.29

15-11-2015 Scoriocross Oosterhout

h40
7660m 5 Simon van den Enden 29.26

21-11-2015 Warandeloop Tilburg

h60
7500m 4 Ad Buijs 30.23
dsen
5625m 5 Krista Bruns 24.10

21-11-2015 RunningPoint crossloop Vlaardingen

h45
9km 10 Frank Staal 35.50

22-11-2015 Warandeloop Tilburg

hsen
28 Jeroen Rodenburg 6.55
57 Arjen van der Logt 7.13

28-11-2015 Horaloop Ede

h40
5km 3 Simon van den Enden 18.08

28-11-2015 Crosscompetitie Soest

mb
2000m 9 Nida Huijben 08.39
2000m 12 Femke Brouwer 09.12
2000m 13 Esther Spruit 09.59

29-11-2015 Vlasakkerloop Amersfoort

h40
10em 33 Joost Vroonhof 1u12.50

29-11-2015 Dickie Klooscross Rotterdam

h35
2 Dennis Magermans 34.40

6-12-2015 AVC Strand- & Duinloop Castricum

dsen
10,5km 7 Marieke Gimbel 53.31

6-12-2015 Montferland Run 's Heerenberg

hsen
15km 48 Siem Uittenhout 0u56.35
15km 53 Jeffrey Vullink 0u57.30 p
h35
15km 2 Maarten van Ommen 0u51.36

Hiermee is Maarten 4e AT bij de h35.

Ron Agterberg

DE
SCHARRELSLAGER®

Nachtegaalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

UITSLAGEN!

15km	109	Werner Halter	1u05.40	
h40				
15km	16	Simon van den Enden	0u56.43	
h45				
15km	584	Eddy Halter	1u32.15	
d60				
15km	56	Jannet Vermeulen-Stulen	1u18.07	CR

6-12-2015 Spark Marathon Spijkenisse

dsen				
halve	104	Janneke van Meel	2u11.30	p

11-12-2015 NSK Trappenloop Nijmegen

mix				
20 etages	2	Rise of the Phoenix	1.52.8	
Joris Koenders/Anouk Gijsen/ Alexander van Zijl Langhout/Sibren van den Berg				
hsen				
10 etages	5	Sibren van den Berg	54.0	

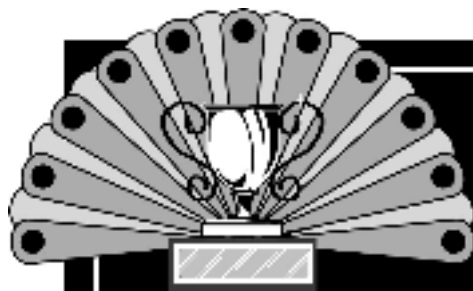
12-12-2015 Indoor Ilion Zoetermeer

hsen				
40m		Marco Jansen	5.41	
50m		Marco Jansen	6.47	
60m		Marco Jansen	7.50	

ver	Marco Jansen	6.10	
kogel_7	Martijn Spaan	9.27	
d40			
40m	Iris Steverink	6.28	
50m	Iris Steverink	7.45	CR



Deze film geeft een aardig inkijkje in het verloop van Wintercup 2



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW

SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

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@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>
 Jos Warmerdam (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) <bvaneyijk58@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) <pvenschaik000@ziggo.nl>
 Marco Antonietti 030-2612642 (ma, zaal en za) <faustoc@hetnet.nl>
 Diederik de Klerk 030-2715835 (ma, zaal) <diederikdeklerk@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	Sporthal de Dreef	17.15-18.30	Hadassa de Velde Harsenhorst en Claudette Corinde
Pupillen B	Sporthal de Dreef	17.15-18.30	Jorieke Beernink en Sacha Boomkens
Pupillen A 1e jaars	Sporthal de Dreef	17.15-18.30	Fieke Witte 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	Joris Koenders
Woensdag			
Juniores BCD (diff MLA)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Leon Graumans
Juniores BCD (diff sprint)	Sporthal Galgenwaard	17.30-19.00	Bas Jubels
Juniores BCD (diff werpen)	Sporthal Galgenwaard	19.00-20.00	Daniëlle Verkade
Juniores BCD (diff hoog)	Maarschalkerweerd	18.00-19.30	vacant
Donderdag			
mini's / Pupillen C	Sporthal Galgenwaard	17.30-18.30	Lars de Winter, Rogier Overkamp en Amber Dings
Pupillen B	Sporthal Galgenwaard	17.30-18.30	Jorieke Beernink, Luna van Velzen en Paul van Schaik
Pupillen A 1e jaars	Sporthal Galgenwaard	17.30-18.30	Monique van Schip, Fieke Witte en Tamar Nijhof
Pupillen A 2e jaars	Sporthal Galgenwaard	17.30-18.30	José van Dam en Joris Koenders
Juniores D	Sporthal Galgenwaard	18.30-20.00	Sibren v/d Berg en Kyra Pluimakers
Juniores BC	Sporthal Galgenwaard	18.30-20.00	Nadim van Minnen
Vrijdag			
Juniores BCD (diff horden)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans
Juniores BC (regio horden)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans
Zondag			
Juniores BCD + pupillen A 2e jaars	bos (vertrek vanaf Maarschalkerweerd)		
	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	Jos Warmerdam
	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	Galgenwaard	19:30-21:30	Egbert van den Bol
	polshoog	Galgenwaard	19:30-21:30	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
	400/800	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm
	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Mustapha Elorche
Donderdag	werpen	Galgenwaard	19:30-21:00	Miriam Hentzen
	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Egbert van den Bol
	sprint/horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Mustapha Elorche
Vrijdag	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joris Koenders
	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk van der Lans
	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	vrije training
Zaterdag	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
Zondag	horden	Maarschalkerweerd	10:30-12:30	Henk van der Lans

MIDDEN- & LANGE AFSTAND

Maandag	zaaltraining	Stedelijk Gymnasium	19:30-21:00	Henny Meijvis
Dinsdag	baantraining	Overvecht	19:00-21:00	Joost Borm
Woensdag	400/800	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm
	parktraining Lombok	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
Donderdag	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joris Koenders
	baantraining	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm, Henny Meijvis
	NB Zorg bij baantrainingen dat je 15 minuten ingelopen hebt, zodat je om 19:00 aan de oefeningen kunt beginnen.			
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 - Marjon Boers/Bert van Eijk/Kirsten de Meijer midden- en snelle groep Rixt Bode/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
Woensdag	looptraining	Maarschalkerweerd	18:30-19:30 19:30-21:00	startgroep - Rixt Bode en Marjon Boers basisgroep - Jannet Vermeulen middengroep - Karin Muzerie snelle groep - Hanz van de Pol
	bootcamptraining	Maarschalkerweerd	20:00-21:00	José van Dam
	parktraining	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
donderdag	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joris Koenders
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



afzender: K. Huijgen
Lagenoord 60
3552AA Utrecht