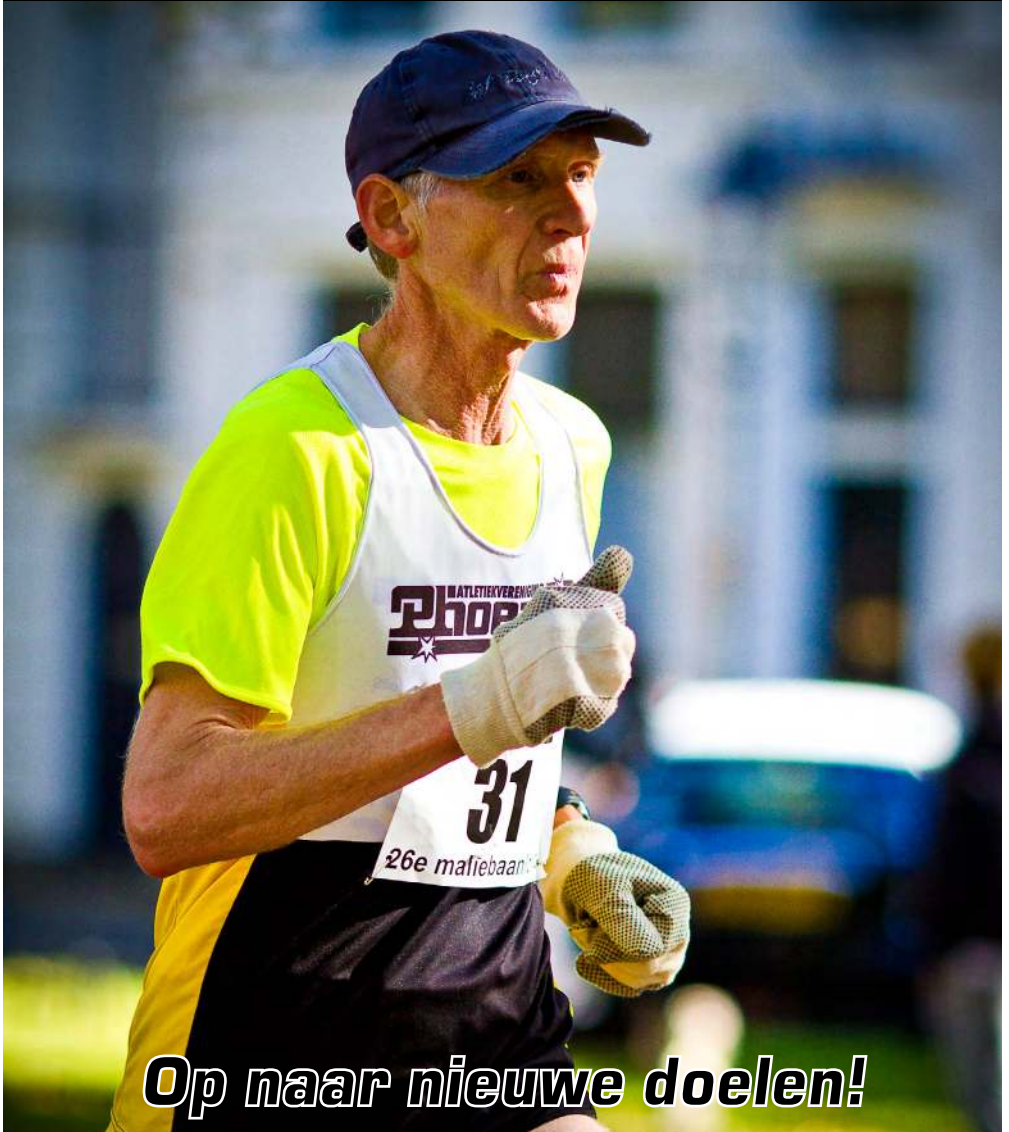


Jaargang 57 no. 7 december 2016

# 't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



*Op naar nieuwe doelen!*

# Algemene Informatie

A. V. Phoenix  
opgericht 4 december 1959

<b>BESTUUR</b>	Voorzitter	: Wim Nieuwenhuijse	06-16610755	<voorzitter@avphoenix.nl>
	Secretaris	: Kirsten Huijgen	06-42662529	<secretaris@avphoenix.nl>
	Penningmeester	: Margriet van Kammen	06-50826643	<penningmeester@avphoenix.nl>
<b>COMMISSIES</b>	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>
	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.	: vacant		<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>	
Website	: Michel Reij	030-2211808	<michel.reij@gmail.com>	
WOC	: Iris Steverink	030-2893529	<woc@avphoenix.nl>	

**SECRETARIAAT** Albert Cuyppstraat 13, 3601EW, Maarssen, 06-21185571, secretaris@avphoenix.nl

*(NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)*

**WEDSTRIJD-INSCHRIJVING** Senioren: vacature, wsuit@avphoenix.nl. Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl.

De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening NL46 INGB 0003 3217 33 t.n.v.

AV Phoenix, Zeist te worden overgemaakt.

## WEDSTRIJDLICENTIE

Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 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 staat het massageteam klaar in de massageruimte in de kracht ruimte op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 10 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor de masseurs kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassagemwrd@gmail.com>

## FYSIO

Jelle Raggars is iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij hem langskomen in de fysio/massageruimte in de kracht ruimte. Je kunt ook mailen naar jelle@triasiotaal.nl of bellen naar 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61.

## LEDENADMINISTRATIE

## en CONTRIBUTIE

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

*(aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)*

Per kwartaal	Machtiging	Acceptgiro	U-pas
Pupillen (Inimini's)	€ 40,20 (€ 30,00)	€ 42,70 (32,50)	gratis
Junioren CD	€ 40,20	€ 42,70	gratis
Junioren B	€ 52,20	€ 54,70	gratis
Senioren /Jun A	€ 52,20	€ 54,70	€ 24,50
Vrouwenloopgroep	€ 24,00	€ 26,50	€ 12,00
Studenten	€ 40,20		

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

**Redactie**

Bart Broex (lay-out)  
Annieke Dunnink  
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](mailto:clubblad@avphoenix.nl)

**Advertenties**

vacant

**Ledenadministratie**

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

**Coverfoto**

Ad Buijs, in karaktestieke pose tijdens de Maliebaanloop, verlaat na vele jaren AV Phoenix en kijkt in dit clubblad terug op al die jaren als lid. (foto Michel Reij)

**Op naar nieuwe doelen!**

Eind december, het is tijd om nog eens terug te kijken op het jaar, of je inderdaad gedaan hebt wat je wilde doen, of je inderdaad de tijden en afstanden gehaald hebt die je in gedachten had. Hopelijk is dat gelukt!

En zo nee, dan komt er al heel snel een nieuw jaar aan, waarin je weer vol frisse moed kunt beginnen, om het net zo goed, of beter, te doen als dit jaar. Misschien ook ga je het helemaal anders aanpakken, of richt je je op andere doelen dit jaar?

Van die andere doelen vind je in dit clubblad een paar voorbeelden, want zowel Maurice Beiler als Ad Buijs zoeken een atletiekvereniging bij hun eigen woonplaats en nemen afscheid van Phoenix. Bedankt voor alle inzet bij en voor Phoenix!

Er is in 2017 meer moois in aantocht, na vele jaren wordt Utrecht weer gastheer van het NK Baanatletiek en dat evenement wil je (en ik ook) zeker niet missen, of het nou als deelnemer, toeschouwer of vrijwilliger is: met alle ervaring die er is (van NK's tot vele Trackmeetings, van EYOF tot de roeiwedstrijden bij de Olympische Spelen) is het al zeker dat er een geweldig team klaar staat, met een top-organisatie.

Hoewel iets dunner dan gebruikelijk, genoeg leesvoer dus - veel plezier en een gezond, sportief 2017!

*Bart Broex*

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

***Vrijdag 18 februari***

**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>Prikbord / Geboren</i>	8
<i>Afscheid Maurice Beiler</i>	9
<i>Verjaardagen</i>	10
<i>Overzicht vacatures</i>	11
<i>Wedstrijdkalender / Activiteitenkalender</i>	12
<i>Bericht van Ad Buijs</i>	13
<i>Jeugduitslagen</i>	14
<i>Peter's P-tjes Parade</i>	16
<i>10 jaar clubkampioenschappen</i>	17
<i>Stermiles</i>	20
<i>Uitslagen</i>	22
<i>Overzicht trainers</i>	25
<i>Overzicht trainingen</i>	26

## Op naar 2017!

Zo'n eindejaars Phoentje vraagt traditioneel om een terug- en vooruitblik. Hoe we hebben gepresteerd in het afgelopen seizoen. En hoe we het nóg beter kunnen doen in 2017. Daar zou ik een hele column over kunnen vullen. Al is het maar vanwege de vele PR's die weer zijn gesneuveld op de baan en de weg. Of de mooie activiteitenkalender die voor 2017 weer op stapel staat. Neem nu het NK atletiek dat in de zomer door ons op Maarschalkerweerd wordt georganiseerd. Een prachtige gelegenheid om topatletiek op onze eigen baan mee te maken!

Afgelopen jaar werden vele trainingskilometers en dito –sprongen gemaakt, er was het onvermijdelijke blessureleed en er zijn hooggespannen verwachtingen voor het komende atletiekseizoen. Toch wil ik even stilstaan bij het hier en nu. Da's ook het mooie van deze kersttijd. Even weg van de waan van gister en morgen en aandacht voor wat we hebben. En dat is als Phoenix heel wat.

Zo had ik het al in m'n voorgaande columns over onze vele vrijwilligers en trainers. Grote kans dat je als lezer daar ook toe behoort. De kurk waar Phoenix op drijft. Wellicht dat bij hen soms wel eens de kerstvraag opborrelt: waar doe ik het eigenlijk allemaal voor? Een rechte vraag. Want we zijn soms zo met onze sport bezig dat al die ondersteuning vanzelfsprekend lijkt.

Of het nu het uitpuzzelen is van wie waar jureert, je eigen agenda omgoot om tóch bij die ene wedstrijd te coachen of de finishhoog bij de zoveelste Berekuilloop op te zetten op een druilerige zondagmorgen. Bijna niemand die dankjewel zegt en als er iets verkeerd gaat, dan heb jij het bij voorbaat gedaan. Dat vinden we als bestuur volledig onterecht. Natuurlijk is er impliciet de erkenning van het werk dat je allemaal doet, al is het maar in de vorm van blij gezichten na een perfecte wedstrijd.

Toch kan het ook wel ietsje meer. Ook trainers en vrijwilligers hebben ondersteuning nodig. Gelukkig is die hulp groeiende. Al is het maar om even een handje te helpen in de organisatie van een pupillenwedstrijd, te helpen bij het sjouwen of een finishdoek ophangen. Het lijkt zo vanzelfsprekend, maar dat is het niet.

Mooi vind ik altijd zelf het traditionele uitlooprondje tijdens de clubcross. In de cooling-down worden meteen alle afzetlinten meegenomen. Scheelt een hoop werk. Of benader eens het wedstrijdsecretariaat om wat organisatiewerk uit handen te nemen. Kleine moeite, groot plezier.

Phoenix is bij uitstek een club waar we het samen doen. Neem nu de combinatie-functionaris. De afgelopen jaren met veel elan vervuld door Maurice Beiler. Hij wist niet alleen op de baan maar zeker ook in de wijken enthousiasme te kweken voor de sport. Tussendoor enthousiasmeerde hij een hele generatie jeugdtrainers. Het resultaat is er dan ook naar. Bloeiende en groeiende jeugdtrainingen. Zijn opvolger, Sacha Boomkens, krijgt van hem nog de fijne kneepjes van het vak geleerd. Mooi om te zien hoe dat estafettestokje wordt doorgegeven. En ik kan nog wel meer voorbeelden geven.



Zo namen een aantal atleten spontaan Ethiopische vluchtelingen op sleeptouw. Nou ja, tijdelijk dan, want de progressie van die mannen op de baan is zo groot dat de rollen in 2017 zomaar eens omgedraaid kunnen zijn.

Het zou daarom fijn zijn als we tijdens de kerstdagen daar ook even stilstaan bij de vanzelfsprekendheid waarmee velen van ons dit soort dingen doen. En hoe mooi het is om in 2017 daar een klein handje mee te helpen. Met zo'n 1400 handen in de vereniging wordt dat een groot feest! Ik hoop jullie op 11 januari met een hoofd en lijf vol sportieve plannen te zien en te spreken op onze nieuwjaarsreceptie!

Tot dan, en een hele fijne kerst met een atletisch begin van 2017!

*Wim Nieuwenhuijse*



**RUN 2 DAY**

MAAKT HARDLOPEN NOG LEUKER

# WINTERKLAAAR?

Hardlopen zit in ons bloed.

We kennen het plezier, de verslaving, de vermoeidheid, de spierpijn, de emotie en de voldoening.

Daarom nemen we ook alleen genoegen met de beste producten. Want alleen dan kun je het beste uit jezelf halen.

En alleen dan kunnen we jou zo goed mogelijk van dienst zijn met spikes, trainings- en wedstrijdschoenen en de


leukste en beste hardlooptechniek en accessoires.

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

Run2Day maakt hardlopen nog leuker.

[WWW.RUN2DAY.NL](http://WWW.RUN2DAY.NL)

 [FACEBOOK.COM/RUN2DAYNEDERLAND](https://FACEBOOK.COM/RUN2DAYNEDERLAND)

 [TWITTER.COM/RUN2DAYNL](https://TWITTER.COM/RUN2DAYNL)

 [YOUTUBE.COM/RUN2DAYNEDERLAND](https://YOUTUBE.COM/RUN2DAYNEDERLAND)

Frida Cornelissen	jeugd	catofed@ziggo.nl
Rutger Dijk	jeugd	rutger.f.dijk@gmail.com
Daphne Disselkoe	jeugd	kylliin@yahoo.com
Sara Evers	jeugd	anne.bonis@gmail.com
Gijs Frankena	jeugd	gijs.frankena@gmail.com,mail@renefrankena.com
Jula Hendriksen	jeugd	bashendriksen@gmail.com
Lukas van Keijsteren	jeugd	sander_gorter@hotmail.com
Lidewij de Lange	jeugd	barbarableijenberg@hotmail.com
Sverre Leeferink	jeugd	marijdaf@hotmail.com
Silke Louwes	jeugd	frodowelmoed@gmail.com
Franz Rockmann	jeugd	heike.rockmann@gmail.com
Ghilaine van Schaik	jeugd	gerard.van.schaik@me.com
Hester Spelt	jeugd	mantel.marianne@gmail.com
Janna Swenneker	jeugd	yvonne.d.jong@hotmail.com
Phebe Vergeer	jeugd	annemieke_van_tricht@hotmail.com
Bobbie van Vulpen	jeugd	miredmaartje@gmail.com
Koen van Zoest	jeugd	corrietimmer@yahoo.com
Xander Amo	recreant	xanderamo@gmail.com
Maarten van Deuveren	recreant	maarten.vd@hotmail.com
Jaap Groen	recreant	jk.groen@gmail.com
Huub Hoogeveen	recreant	huub.hoogeveen@gmail.com
Giel Klanker	recreant	gielklanker@gmail.com
Gert-Jan van 't Klooster	recreant	gert-jan@vantklooster.com
Ronald Schoenmakers	recreant	schoenmakers1@ziggo.nl
Lars Veldboom	recreant	lars_veldboom@hotmail.com
Danielle Michels	sprint/technisch	daniellemichels@hotmail.com
Leanne van Est	trainer	leannevanest@hotmail.com
Ferry Pitlo	trainer	ferry1972@outlook.com
Lilian Emanuel	vrouwenloopgroep	lilly227@msn.com

## NK's in 2017!

Beste atletiekvrijwilliger,

Dankzij jouw hulp zijn er al veel evenementen geslaagd, waaronder de EYOF 2013, NK indoor Meerkamp & Masters, NSK Teams 2014 en/of een Track Meeting in Utrecht. We doen graag opnieuw een beroep op je hulp voor twee evenementen: de NK indoor Meerkamp & Masters 2017 in Apeldoorn en de NK outdoor Senioren 2017 in Utrecht.

### NK indoor Meerkamp & Masters 2017

Dit gecombineerde evenement vindt plaats op 3, 4 en 5 februari 2017. Op 3 februari beginnen aan het eind van de middag de NK indoor Masters en op 4 en 5 februari zijn de wedstrijden van beide NK's. De locatie voor dit evenement is Omnisport Apeldoorn. Je kunt je bij mij opgeven als vrijwilliger voor verschillende functies bij dit evenement. Je kunt in ieder geval het volgende van ons verwachten:

- Uitstekende verzorging, inclusief avondeten als je hulp tot het einde van de dag nodig is
- Een reiskostenvergoeding van € 0,19 per kilometer (waar mogelijk reis je natuurlijk samen met andere

vrijwilligers of atleten)

- Vrijwilligerservaring op NK-niveau
- Gezelligheid met je collega's!
- Veel enthousiaste en dankbare deelnemers!

Ik zal zelf 3, 4 en 5 februari niet in Apeldoorn zijn, maar Fennie van Osch staat in dat weekend klaar voor jullie!

### NK outdoor Senioren 2017

We zijn heel blij dat we de NK atletiek 2017 in Utrecht mogen organiseren. Help jij ons mee er een succes van te maken?! Dit evenement zal plaatsvinden op 14, 15 en 16 juli 2017 op atletiekbaan Maarschalkerweerd. De aanmelding voor vrijwilligers is nog niet open, maar we willen je graag uitnodigen om je e-mailadres achter te laten via deze link. We kunnen je ervaring namelijk goed gebruiken! Zodra de aanmelding 'officieel' opengaat, ontvang je daarover vervolgens van ons een berichtje.

Indien er enige vragen zijn, stuur mij dan gerust een e-mail (sibren.vandenbergh@gmail.com)! Ik hoop je aanmelding(en) tegemoet te zien.

*Sibren van den Berg*

## Indoorclubkampioenschap 2016 *Nieuwjaarsreceptie*

Doe jij mee om de titel van Phoenix clubkampioen indoor?

De Phoenix clubkampioenschappen indoor vinden plaats op vrijdagmiddag 6 januari en zijn open voor alle leden; pupillen, junioren, senioren en masters! Net als voorgaande jaren is het een kleine meerkamp. Inschrijven kan tot 25 december op deze [website](#).

Daarnaast zijn er weer 3 vrijdagavond indoorwedstrijden die Phoenix samen met U-Track organiseren Onderstaand de data:

- 23 december 2016 (inschrijving open 2 december 2016 18:00)
- 6 januari 2017 (inschrijving open 22 december 2016 18:00)
- 20 januari 2017 (inschrijving open 5 januari 2017 18:00)

Op woensdag 11 januari as. vindt de Phoenix-nieuwjaarsreceptie plaats in Het Paviljoen op Maarschalkerweerd. Alle Phoenix-leden zijn van harte uitgenodigd om hierbij aanwezig te zijn! Inloop vanaf 20.00 uur, het officiële gedeelte start om 20.30 uur.

Tijdens deze receptie zal de nieuwe combinatiefunctaris aan jullie worden voorgesteld, worden er een aantal (voormalig) vrijwilligers in het zonnetje gezet en zal de uitreiking van de prestatiebekers plaatsvinden.

We hopen jullie allemaal te zien om met z'n allen het nieuwe Phoenix-jaar in te luiden op 11 januari!





Per 31-12-2016 vertrekt Maurice Beiler helaas als "CF" bij Phoenix. Maurice begon in het najaar van 2014 bij Phoenix, waar hij eerder al als jonge atleet had gesport. Maar nu met de lastige klus om atletiek en AV Phoenix in Zuilen, Overvecht, en Ondiep op de kaart te zetten. We zijn inmiddels 2 jaar verder, Maurice is vader geworden van een zoon Owen, en heeft heel veel bereikt. We zullen Maurice als vaste aanwezigheid op de baan, en vaste schakel in het runnen van de club enorm missen: tijd dus voor een terugblik.

### **Maurice, waar ben je het meest trots op?**

Toch wel op de groei in het aantal nieuwe leden. In 2 jaar tijd is het leden aantal gegroeid van 198 tot 244! Ik ben heel veel bezig geweest met promotie van Phoenix in de wijken Overvecht, Zuilen, Ondiep, en Oog In Al. Maar zo'n leden-groei kan ook alleen maar met een sterk trainersteam. Hier ben ik ook druk mee bezig geweest. Het resultaat is denk ik dat we nu een team hebben van vrijwillige trainers die voor elkaar klaar staan en erg betrokken zijn in de vereniging.

### **Welke nieuwe initiatieven heb jij ontplooid bij Phoenix?**

Nou, de inimini-trainingen voor kinderen van 4-6 jaar! We zien nu al een sterkere aanwas bij de pupillen-C door instroom vanuit de inimini's. Dit gaat op termijn heel veel extra leden opleveren is de verwachting, aangezien we in Utrecht en wijde omstreken de enige zijn met dit aanbod. Iets anders is de "train de trainer" dag die we elk jaar houden. Deze dag is door trainers en voor trainers. Onder andere heeft Leon een zeer interessant stuk gepresenteerd over trainingsopbouw van de MILA, en zijn alle aanwezige trainers weer vreedzaam geschoold dankzij Kyra en Chaya.

### **Het viel mij op dat er bij het laatste jeugdtrainersoverleg zo'n goede sfeer heerste. Hoe heb je dat bereikt?**

Dit heb ik niet alleen gedaan. De trainers onderling zijn de afgelopen jaren veel meer met elkaar gaan doen waardoor er een betere sfeer is gegroeid. Hierdoor wordt een overleg zoals het JTO constructiever en ook gezelliger.

### **Kun je een tipje van de sluier oplichten van wat jij in de wijken hebt gedaan voor atletiek als sport-aanbod en voor Phoenix? Mensen hebben daar niet altijd een goed beeld van.**

Ik ben op iedere school in Zuilen, Ondiep, Overvecht en Oog in Al geweest voor binnenschoolse lessen. Voor scholen in Overvecht heb ik ook regelmatig sportdagen op de atletiekbaan georganiseerd om kinderen te laten "proeven" van de wedstrijd sport.

De buurtsportclub is een blijvend initiatief in meerdere wijken. Iedere maandag en woensdag kunnen kinderen

voor €1,50 langs komen om kennis te maken met atletiek en dit werkt uiteindelijk als springplank om lid te worden van de vereniging. Ook heb ik zeer veel naschoolse cursussen gegeven op scholen waar ik in de gymles langs was geweest. Kinderen kunnen zich dan inschrijven voor 6 lessen waarbij ik ze probeerde alle onderdelen van de atletiek te laten oefenen om af te sluiten met een "showtje". In sommige gevallen stonden er wel 70 man (papa's, mama's, opa's en oma's) in een gymzaal - niet overdreven!

### **De gemeente Utrecht lijkt jouw werk te waarderen, "we" hebben weer de subsidie van 0,8fte binnengesleept. Hoe komt dat denk jij?**

We hebben behoorlijke resultaten geboekt. Ik denk dat er door mijn werk in de wijken behoorlijk wat kinderen naar de vereniging gekomen. De gemeente en wijkpartners hebben we goed duidelijk kunnen maken welke prestatie we hebben geleverd in de wijken. Wanneer je laat zien er echt voor te gaan heb je meer kans om ook het volgende jaar weer de subsidie te krijgen. Natuurlijk was de nieuwe aanvraag ook weer erg goed verwoord door voornamelijk Karola.

### **Je stopt er nu mee ondanks deze uitbreiding. Wat ga je nu doen? Blijf je in de atletieksport actief?**

Ik denk er aan om in februari in de omgeving van Ede een atletiekvereniging op te zoeken om weer lekker met de atletiek bezig te zijn. Daarnaast heb ik een baan als docent gymnastiek op een basisschool in Utrecht.

### **Wat ga je missen aan Phoenix?**

De gezelligheid en betrokkenheid van de trainers, bestuur en ouders. En ik wens Sacha Boomkens heel veel succes met haar nieuwe baan.

*Folket Boerma*



*in 2006, één van de bikkels op het strand*

**januari**

1	Stephan Bon (49)	20	Rinie Hoogendoorn (43)	10	Sanne van Enk (14)
1	Ronald Ouwerkerk (48)	20	Floris Houdijk (14)	11	Puck Mekel (16)
1	Sophie Zomer (11)	20	Remy Reeders (24)	11	Daniël van der Poel (12)
2	Sara Evers (5)	21	Mustapha Elorche (70)	12	Bas Land (23)
2	Floris Roest (16)	21	Rico Osnabrugge (9)	13	Mischa Petie (28)
2	Pieter Vriessen (34)	21	Filip van der Vegt (17)	13	Sarah Rijdsdijk (34)
2	Merel Wassenaar (11)	23	Yassine Hatrouf (9)	14	Milou Eijsbroek (15)
3	Elfie Coppiëns (10)	25	Jasper van Boven (7)	15	Souhaila Aissaoui (13)
3	Kasper Kerver (33)	25	Rens Feringa (9)	15	Leanne van Est (21)
4	Christijn Hesselink (45)	25	Tamar Nijhof (19)	16	Henk van der Lans (73)
4	Co Laan (36)	25	Luc Orbons (17)	17	Robin Duncan Hetharia (16)
4	Nicky Priester (30)	27	Teun van Griethuysen (9)	17	Herman de Jong (70)
4	Ingmar Samuels (10)	27	Susanne Konings (14)	17	Lude Thierry (7)
4	Oscar Vermaas (46)	27	Alexander van Zijll Langhout (21)	17	Dana Weisscher (7)
4	Peter Wijn (49)	28	Marco Collet (42)	18	Ger de Goede (50)
5	Veerle Dijkstra (12)	28	Frida Cornelissen (9)	18	Ronald Schoenmakers (53)
5	Josep Kits (10)	28	Lodewijk van Leerdam (10)	19	Dennis Magermans (39)
5	Feadan van Schaik (10)	29	Douwe Slijderink (12)	20	Seb Harrevelt (25)
5	Wim Zomer (47)	30	Gabriel van Lokhorst (9)	21	Annika Kerkhof (11)
6	Nico Kalmeijer (12)	30	Kyra Pluimakers (19)	22	Diane Griffioen (45)
6	Elianne Pasker (19)	30	Joras Weijenberg (9)	22	Anouk Vos (33)
6	Lisanne Verhoeven (20)	31	Leonie Ruhaak (26)	23	Gijs Mourits (18)
6	Annabel Wijnen (8)			24	Richenel Breeveld (32)
7	Menno Zuidema (29)	februari		25	Marthe Snijder (8)
8	Anna Verstedes (11)	1	Margriet van Kammen (28)	26	Camille Morren (11)
9	Yara van Dee (19)	1	Guus de Ruiters (47)	26	Siem Uittenhout (31)
9	Niek Vermue (63)	2	Martijn Spaan (31)	27	Aïcha Dansoko (10)
10	Hans Rebers (36)	3	Maud van Alphen (36)	27	Guus van Voorst (63)
11	Noor Broekstra (11)	3	Patrick Juijn (35)	28	Michel Nijlant (36)
12	Laurens Ari Dorsman (8)	4	Michiel van Veluwen (19)	28	Astrid van der Poel (46)
12	Klaas Lok (61)	6	Paul Hendriks (45)	29	Marloes Broekmans (28)
12	Danielle Verkade (38)	6	Guusje Raasveld (10)		
13	Eric de Jonge (50)	6	Basma Seddeki (11)		
13	Raphaëla van Lokhorst (7)	6	Mia Vergeer (8)		
15	Arthur van den Bosch (9)	6	Henk van Vliet (69)		
15	Marijke de Visser (23)	7	Jade Hermkens (15)		
16	Roel Kwaaitaal (19)	7	Laurens Verkade (22)		
18	Bente Otermann (25)	7	Stefan Zegers (38)		
19	Dimitri Grigoriadis (42)	9	Floris Mulder (12)		
19	Diedrik van Iwaarden (37)	9	Frank Staal (50)		
		9	Luna van Velzen (18)		



### Commissielid sponsoring Maliebaanloop

Vind jij het leuk om contact te onderhouden met bestaande sponsoren 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](mailto:svdenenden@gmail.com).

### Sponsorcommissie zoekt leden

Sponsoring is een onmisbare aanvulling op onze clubkas. Maar hoe vind je nieuwe sponsoren? Door de cursus 'Meer sponsoren in kortere tijd' hebben we daar heel veel nuttige tips voor gekregen. En we hebben ook daadwerkelijk al nieuwe sponsoren 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](mailto:verenigingsmanager@avphoenix.nl).

### Redactieleden voor het clubblad

Heb je enkele keren per jaar 1 of 2 dagen over om mee te helpen om het clubblad in elkaar te zetten en vorm te geven (in InDesign) of heb je ideeën over de toekomst van het clubblad? Of wil je als verslaggever in het veld op zoek gaan naar speciale activiteiten en daarover vertellen, of een markant lid van de vereniging te ondervragen over het hoe en waarom van haar/zijn lidmaatschap? Dan ben jij degene die we zoeken als redactielid! Neem dan contact op met [clubblad@avphoenix.nl](mailto:clubblad@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](mailto:oskardekiefte@gmail.com).

### 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](mailto: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](mailto:berekuilloop@avphoenix.nl).

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](mailto:verenigingsmanager@avphoenix.nl)).



**De BOMBARDON**  
Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke ruimte en sfeer!"

"Dit zou voor iedere ouder uitstekend zijn!"

Betrokken	Betrouwbaar	Betaalbaar
Samen met 2 andere ouders	We voldoen aan alle wettelijke verplichtingen	€ 1,12 per uur
pas je een halve dag op 15 kinderen	kinder-EHBO en VOG en krijgen jaarlijks inspectie door GG&GD	4 dagdelen per week brengen kost € 112.50 per maand

Bouwstraat 53 | 030-2718081 | [www.debombardon.nl](http://www.debombardon.nl)

# Wedstrijd- & trimloopkalender

oktober, november, december

door redactie

## Wegwedstrijden & Cross

31-12	Soest	Sylvestercross
07-01	Woudenberg	Florijnwinterloop
08-01	Egmond	Halve Marathon
15-01	Amsterdam	Vondelparkloop
22-01	Baarn	Wintercup
29-01	Amersfoort	Amersfoortse Bergcross
12-02	Schoorl	Groet uit Schoorl-Run

## Baan-/Indoorwedstrijden

23-12	Utrecht	Vrijdagavondindoor
06-01	Utrecht	Clubkampioenschappen
06-01	Utrecht	Vrijdagavondindoor
08-01	Amsterdam	Sprint/hordenindoor
08-01	Dortmund (D)	Hallensportfest
14-01	Dordrecht	16e Indoor
14-01	Gent (B)	Stax Indoormeeting
20-01	Utrecht	Vrijdagavondindoor
28-01	Apeldoorn	9e PEC1910 indoor
03/04/05-02	Apeldoorn	NK Indoor Masters
11-02	Gent (B)	IFAM Indoormeeting
11/12-02	Apeldoorn	NK Indoor Senioren
12-02	Dortmund (D)	Hallensportfest
18/19-02	Apeldoorn	NK Indoor Junioren

## Oriënteringslopen ([www.nolb.nl](http://www.nolb.nl))

28-12	Middelbeers	Sylvester5daagse, dag 3
07-01	Austerlitz	Midwintercompetitie 1
21-01	onbekend	Midwintercompetitie 2
04-02	onbekend	Midwintercompetitie 3

## Trimlopen\*\*

26-12	's-Graveland	Kerstloop
26-12	Maarsseveen	Vechtstreek in Beweging
01-01	Zeist	Panbosloop nr. 423
08-01	Utrecht	Berekuilloop
14-01	Houten	Vlinderloop
15-01	Utrecht	Nieuwjaarsloop (7-loop)
29-01	Maarsseveen	Vechtstreek in Beweging
05-02	Zeist	Panbosloop nr. 424
11-02	Houten	Vlinderloop
12-02	Utrecht	Berekuilloop
19-02	Utrecht	Sluitingsloop (7-loop)
26-02	Maarsseveen	Vechtstreek in Beweging

## Jeugd

06-01	Utrecht	Clubkampioenschappen
14-01	Amersfoort	2e Crosscompetitie
21/22-02	Apeldoorn	Nationale CD-indoorwedstrijd
28-01	Utrecht	Winterindoor Hellas
04-02	Zeewolde	3e Crosscompetitie
18-02	Zoetermeer	Indoor 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 de wedstrijdsecretaris, door een mailtje te sturen aan [wsuit@avphoenix.nl](mailto:wsuit@avphoenix.nl).**

.....

december

vr 23 Avondindoor #1 Allen Galgenwaard

januari

vr 06 Clubkampioenschappen indoor Allen Galgenwaard  
 vr 06 Avondindoor #2 junioren en senioren Galgenwaard  
 zo 08 Berekuilloop Allen Sportpark De Berekuil  
 wo 11 Nieuwjaarsreceptie Allen Maarschalkerweerd  
 vr 20 Avondindoor #3 junioren en senioren Galgenwaard

februari

za/zo 11/12 Recreantenweekend Allen Schoorl  
 zo 12 Berekuilloop Allen Sportpark De Berekuil

Beste leden van Phoenix,

Ik ben nog steeds herstellende van een flinke knieblesure. Ik hoop dat ik ooit nog op mijn oude niveau terug kom. Ik doe er alles aan om het goed te krijgen, maar het valt zwaar niet te weten of het nog goed komt.

Iets waar ik allang mee bezig was is om een moment te kiezen, dat ik van Phoenix een overstap naar een Haagse club zou maken. Een Haagse club omdat ik hier inmiddels 34 jaar woon. En enkele van mijn kinderen hebben op Haag Atletiek gezeten. Alleen de jongste van 12 zit er nu op. Daarom ga ik mij daar binnenkort melden. Hoogst waarschijnlijk blijf ik net zo voor mezelf trainen als ik al deed.

De afgelopen zomer heb ik gemist en zeker de eerste helft van het crossseizoen zal ik missen. Zo'n lange onderbreking heb ik de laatste 14 jaar niet meegemaakt. Voor mij is dit het moment om Phoenix vaarwel te gaan zeggen. En omdat mijn lijntje met Phoenix vooral de mastersploeg was, wil ik jullie dit persoonlijk melden. Zoals jullie wel gemerkt hebben, houd ik veel meer van het actief sporten, dan van het organiseren.

Ik dank jullie allen dan ook zeer, dat ik al die jaren mee mocht doen in de masterscompetitie, die periode begon half jaren negentig eerst incidenteel en vanaf 2003 zonder grote onderbreking.

Mijn overstap van Thor Roosendaal naar Phoenix was voorjaar 1973 en heb dankzij Herman Verheul mijn loopkwaliteiten kunnen ontwikkelen. Vanaf 1980 tot zo'n 1993 was ik uit geschreven. Toen ik weer begon en met Herman erover sprak, was de opmerking die mij is bijgebleven: 'Heb je je gele broek nog?'. Daar kon en wilde ik toen niet meer omheen.

Ik hoop jullie op de atletiekbanen of crossen terug te zien, als deelnemer of toeschouwer. En voor jullie allen nog mooie sportmomenten gewenst.

Groet

*Ad Buijs*

Pr's van Ad Buijs (geb.20-9-1952) gelopen in zijn jonge jaren, als senior:

800m	1.59,9	1973
1000m	2.34,6	1973
1500m	3.54,5	1977
2.000m	5.38,2	1978
3.000m	8.10,4	1977
5.000m	14.07,8	1977
10.000m	29.09,1	1977

3000 indoor	8.21,8	1978
3000 steeple	9.18,8	1975
15km	47.17	1978
10EM	49.05,7	1978
uurloop	19.145 km	1977
20km	1u. 3.12m.	1978
1/2 marath	1u. 5.34m	1979
25 km	1u. 21.58m.	1980
marathon	2u. 24.46	1976

### Kampioenschap met Phoenix:

Met Phoenix NK 4X1500 enkele 1e plaatsen  
en NR 4x 1500: 15.31.2 in 1978  
(Klaas, Joost, PeetJan en Ad)

Met Phoenix NK veldloopkamp. 1979

6x voor Nederland uitgekomen:  
2x baan; 1x indoor; 1x veldloop; 2x weg

Mooiste overwinning:  
1e plaats Warandecross Prominenten1977

Ereplaatsen bij NK-masterwedstrijden:

	<b>3e</b>	<b>2e</b>	<b>1e</b>	<b>cat.</b>
2004	10.000m			50+
2004		5.000m		50+
2005	5.000m			50+
2006			5.000m	50+
2008	10.000m			55+
2008	1500m			55+
2009		10.000m		55+
2009		1/2 marath.		55+
2009		veldloop		55+
2010	10.000m			55+
2010		veldloop		55+
2011	veldloop			55+
2011		10.000m		55+
2011		5.000m		55+
2012	10 km weg			60+
2013	10 km weg			60+
2014	1500 indoor			60+
2014	3000 indoor			60+
2014	5.000m			60+
2014		10.000m		60+
2015		veldloop		60+
2015	10 km weg			60+
2015		3000 indoor		60+
2015	10.000m			60+
2015	5.000m			60+
2016		veldloop		60+

**30-10-2016      Wolfskamerloop      Huizen**

<b>jpa</b>			
2,3km	11	Luc Spoelder	11.28

**12-11-2016      Indoor Hellas      Utrecht-G'waard**

<b>jd</b>			
60m	0	Antoni Elkenbracht	10.10
60m	0	Thijmen Immerzeel	10.90    p
60m	0	Daniël van der Poel	8.49    p
60m	0	Daniël van der Poel	8.68    p
60mhrd_7	0	Antoni Elkenbracht	12.41    p
hoog	0	Thijmen Immerzeel	1.10    p
hoog	0	Antoni Elkenbracht	1.25    p
kogel_3	0	Thijmen Immerzeel	5.25    p
kogel_3	0	Daniël van der Poel	7.48    p

<b>jpa</b>			
60m	0	Jaouad Boussakout	10.01    p
60m	0	Rens Feringa	10.11    p
60m	0	Rico Osnabrugge	10.71    p
60m	0	Ruben Immerzeel	11.23    p
ver	0	Rico Osnabrugge	3.10    p
ver	0	Ruben Immerzeel	3.20    p
ver	0	Jaouad Boussakout	3.51    p
ver	0	Rens Feringa	3.54    p
kogel_2	0	Ruben Immerzeel	4.16    p
kogel_2	0	Rens Feringa	4.50    p
kogel_2	0	Rico Osnabrugge	5.92    p
kogel_2	0	Jaouad Boussakout	6.29    p

<b>jpc</b>			
50m	0	Simon Pot	10.71    p
50m	0	Hugo Evers	9.38    p
ver	0	Simon Pot	2.23    p
ver	0	Hugo Evers	2.72    p
vortex	0	Simon Pot	9.07    p
vortex	0	Hugo Evers	9.45    p

<b>mc</b>			
60m	0	Joanne van der Poel	9.34    p
60mhrd_7	0	Joanne van der Poel	12.22    p

<b>md</b>			
60m	0	Coos Veldpaus	8.70    p

Met deze tijd is Coos de op 1 na snelste ooit bij de md van Phoenix. Alleen Jinke van der Sluis was met 8,49 sneller.

60m	1	Coos Veldpaus	8.71
hoog	0	Coos Veldpaus	1.25    p
kogel_2	0	Coos Veldpaus	8.62    p

<b>mpa</b>			
60m	0	Vera Pot	10.60    p
60m	0	Nynke Faber	12.03    p
hoog	0	Nynke Faber	0.95    p
hoog	0	Vera Pot	0.95    p
kogel_2	0	Vera Pot	4.34    p

door Peter Verburg

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



kogel_2	0	Nynke Faber	4.67    p
<b>mpb</b>			
50m	0	Nena Verdonk	10.37    p
hoog	0	Nena Verdonk	0.75    p
kogel_2	0	Nena Verdonk	3.15    p
<b>mpd</b>			
50m	0	Sara Evers	13.65    p
ver	0	Sara Evers	1.66    p
vortex	0	Sara Evers	2.78    p

**19-11-2016      Crosscompetitie (1)      Soest**

<b>jc</b>			
2500m	27	Cas Dijkstra	10.45

<b>jd2</b>			
2000m	4	Dat de Kieft	07.57
2000m	15	Antoni Elkenbracht	08.45
2000m	29	Iker Bruggink	09.26
2000m	38	Floris Mulder	09.49
2000m	42	Thijmen Immerzeel	09.57

<b>Jpa1</b>			
1000m	14	Joras Weijenberg	04.43
1000m	22	Jaouad Boussakout	04.55
1000m	36	Yuri Vink	05.09
1000m	37	Ruben Immerzeel	05.10
1000m	56	Rico Osnabrugge	05.38

<b>jpb</b>			
1000m	2	Tjalling van Leerdam	04.40
1000m	22	Lars Beijck	05.10
1000m	26	Ilian van Schaik	05.18
1000m	44	Claas van Sprundel	05.41

<b>jpc</b>			
1000m	27	Ivar Vink	05.53
1000m	43	Simon Pot	06.27

<b>mc</b>			
2000m	21	Ines van den Berg	09.23

<b>md2</b>			
1500m	16	Coos Veldpaus	06.40
1500m	21	Kijara Weijenberg	06.45
1500m	24	Imke Boersma	06.50
1500m	32	Veerle Dijkstra	07.03

<b>md1</b>			
1500m	23	Merel Wassenaar	06.50

<b>mpb</b>			
1000m	33	Nena Verdonk	05.51
1000m	38	Nora Dijk	05.56

**20-11-2016 Thorcross Roosendaal**

<b>jpc</b>			
	11	Simon Pot	3.44

<b>mpa</b>			
	10	Ariane Elkenbracht	6.02
	12	Vera Pot	6.04

**26-11-2016 Warandeloop Tilburg**

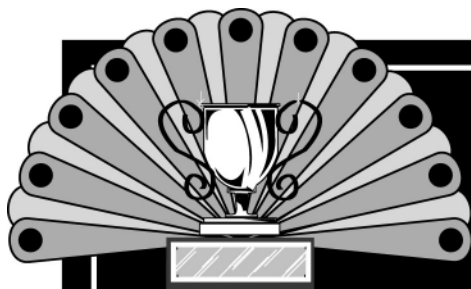
<b>jc</b>			
4300m bij jb	22	Mojalefa Kloprogge	14.31

**11-12-2016 SPADO Cross Bergen op Zoom**

<b>jc</b>			
4200m bij jb	4	Mojalefa Kloprogge	15.24



*vol plezier op naar 2017!*



de hoogste kwaliteit  
tegen de laagste prijs

# NICO PAUW

## SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

## Nieuwe opzet P'tjes Parade

Al een flink aantal jaren maken we elk jaar een lijst met atleten die de meeste persoonlijke records scoren in een jaar. Daarbij maakt het dus niet uit of je heel goed bent op alle nummers, of wat minder goed. Zolang je maar jezelf verbetert op een nummer, krijg je ene p'tje. Deze p'tjes parade gaat dit jaar een beetje veranderen. We blijven nog steeds alle p'tjes tellen, maar je krijgt nu ook een punt als je meedoet aan een baan- of in-doorwedstrijd, ook als je geen p'tje scoort. Ook voor een crosswedstrijd krijg je nu een punt. Eind oktober is dan de eindstand bekend en kunnen we de prijzen uitreiken. Allemaal heel veel succes, en ga dus vooral gezellig met zijn allen naar de wedstrijden!

1. De periode loopt nu van 1 november tot en met 30 oktober.
2. Er is een apart klassement voor junioren CD en pupillen; daarbinnen is geen apart klassement voor jongens en meisjes.
3. Elke p'tje levert een punt op; een evenaring telt ook als p'tje.
4. Elke deelname aan een baan-, indoor of crosswedstrijd levert een extra punt op; je krijgt dus sowieso een punt voor een wedstrijd, ook al scoor je geen p'tje.

Het seizoen is nu dus al weer bijna twee maanden bezig, dus hier de eerste tussenstand, waarbij ook de clubcross is meegerekend:

atleet	wedstrijden	p'tjes	totaal
Simon Pot	4	3	7
Coos Veldpau	3	3	6
Rico Osnabrugge	3	3	6
Vera Pot	3	3	6
Antoni Elkenbracht	3	2	5
Jaouad Boussakout	2	3	5
Nena Verdonk	2	3	5
Ruben Immerzeel	2	3	5
Thijmen Immerzeel	2	3	5
Daniël van der Poel	1	3	4
Hugo Evers	1	3	4
Nynke Faber	1	3	4
Rens Feringa	1	3	4
Sara Evers	1	3	4
Joanne van der Poel	1	2	3
Floris Mulder	2		2
Ilian van Schaik	2		2
Imke Boersma	2		2
Ivar Vink	2		2
Lars Beijk	2		2

door Peter Verburg

Mis je een uitslag?  
Mail deze dan naar  
[peter.a.verburg@gmail.com](mailto:peter.a.verburg@gmail.com)>



Merel Wassenaar	2	2
Mojalefa Klogprogge	2	2
Yuri Vink	2	2
Anna Verstedden	1	1
Annelot van Aken	1	1
Annika Kerkhof	1	1
Ariane Elkenbracht	1	1
Cas Dijkstra	1	1
Casper van Elst	1	1
Claas van Sprundel	1	1
Dat de Kieffe	1	1
Diede Slaman	1	1
Evy ten Brink	1	1
Feadan van Schaik	1	1
Feijo de Josselin de Jong	1	1
Felix Bosschaart	1	1
Floris Keppel	1	1
Iker Bruggink	1	1
Ines van den Berg	1	1
Joras Weijenberg	1	1
Julia Oepkes	1	1
Kijara Weijenberg	1	1
Lara van den Broek	1	1
Levi Thierry	1	1
Lieke Boereboom	1	1
Lode Sanders	1	1
Lynn van Hulten	1	1
Mika Osnabrugge	1	1
Nico Kalmeijer	1	1
Nora Dijk	1	1
Olaf Rijnboutt	1	1
Pepijn Keppel	1	1
Roos Kuijpers	1	1
Roosmarijn Keppel	1	1
Siebe de Josselin de Jong	1	1
Sophie Zomer	1	1
Sven van Elst	1	1
Tes Harmsen	1	1
Teun Westein	1	1
Tjalling van Leerdam	1	1
Tom Ubels	1	1
Valerie Oepkes	1	1
Veerle Dijkstra	1	1
Viktor van der Molen	1	1
Wiebe Nije Bijvank	1	1



Tien jaar geleden gebeurden er veel dingen tegelijkertijd binnen Phoenix. Er waren plannen voor uitbreiding naar Leidsche Rijn, Klaas Lok werd ere-lid en iedereen was in de ban van de gele schoenveterhype. De 480 leden van Phoenix hielden zich verder bezig met het verspreiden van telefoonlijsten, het schoonmaken van vervallen kleedkamers op Maarschalkerweerd en de organisatie van internationaal bezette 10.000 m-wedstrijden voor vrouwen. De redactie van 't Phoentje bestond uit maar liefst 8 leden en zij lieten dit clubblad in 500-voud op papier afdrukken in een drukkerij en door een postbode rondbezorgen, waarna het op een zichtbare plaats in de huizen van leden werd gelegd en door iedereen werd gelezen.

Tien jaar geleden was er nog een niet onbelangrijke gebeurtenis, namelijk de verandering van het parcours van de clubcross. Dat is uiteraard een mooi moment om terug te kijken naar alle clubkampioenschappen van de afgelopen tien jaar en eens op een rij te zetten wie er allemaal clubkampioen zijn geweest.

### Clubcross

Phoenixlopers hebben van oudsher een grote voorliefde voor crosswedstrijden, hoe modderiger, hoe beter. Velen nemen jaarlijks deel aan legendarische wedstrijden als de Abdijcross, de Mapleleafcross of de Maresiacross en de Duindigtcross. In het verleden was er zelfs een interne competitie, beter bekend als het zandhapklassement. Daarin telden niet de wedstrijdclasseringen, maar wel het aantal kilometers dat men in totaal had afgelegd.

De jaarlijkse clubcross vormt een onlosmakelijk onderdeel van het landelijke crossprogramma. Eind 2006 is besloten om het parcours van de clubcross te wijzigen. Tot die tijd was het een klein vlak rondje met start- en finish bij het Panhuys. Het rondje leek veel op de Panbosloop, maar dan met meer splitsingen en kruispunten. Het gevolg was, dat in 2006 de helft van het deelnemersveld onderweg de verkeerde kant op was gelopen. Met ingang van 2007 gaat de clubcross over een echt crossparcours met kleine heuveltjes, zowel kromme als rechte stukken, een zandplaat en soms een beetje modder.

Elk jaar verschijnen er weer andere prominenten bij de clubcross. Hoogtepunt was de clubcross van 2009. Toen waren er ter ere van Phoenix-jubileum drie oud-Phoenix leden van zeer hoge leeftijd aanwezig bij clubcross, waaronder de heer Wolzak. Een paar jaar geleden is besloten om de clubcross te verplaatsen van maart naar november om zo beter aan te sluiten bij de andere activiteiten van Phoenix.

Senioren lopen bij de korte cross één ronde van 1.750 m,

bij de lange cross komt men na vijf rondes uit op 7.125 m. Voor beide afstanden zijn er bestenlijsten bijgehouden. Uiteraard zijn dit officieuze tijden. De tijd is namelijk sterk afhankelijk van de weersomstandigheden en de toestand van de grote zandplaat. De belangrijkste invloedfactor bij de clubcross is echter het aantal loslopende honden in het Panbos. Er zijn regelmatig lopers danig uit hun ritme gebracht door een ontmoeting met een overenthousiaste chihuahua, of omdat ze zich onderweg genoodzaakt voelden om over een leonberger heen te springen.

### Clubkampioenschappen

De clubkampioenschappen worden ook al sinds mensenheugenis georganiseerd. De opzet verandert echter regelmatig om aan ieders voorkeuren te voldoen. Elk jaar wordt er gezocht naar een ideale mix tussen technische en lange en kort looponderdelen. Daarnaast wil de één een serieuze atletiekdag, terwijl de ander vooral een gezellige dag wil met allerlei ludieke atletiekvarianten.

Tien jaar geleden waren de clubkampioenschappen meestal flitsmeerkampen, waarbij men uit meerdere onderdelen kon kiezen, die elkaar snel opvolgden. Daarnaast werd er veelal een 5.000 m of iets dergelijks georganiseerd. Dat had eigenlijk niets met de clubkampioenschappen te maken, maar dat was de enige manier om bepaalde midden- en lange afstandsathleten naar de baan te lokken.

In de jaren daarna volgden vele ludieke onderdelen als een sprint ter lengte van twee domtorens, mobieltje werpen en speerwerpen op doel. Eén keer vormde de clubkampioenschappen de finale van de zogenaamde allroundkampioenschappen. Daarbij scoorde iedereen punten op de 100 m, 400 m, 1500 m en 5000 m, vergelijkbaar met het allroundschaatsen. De laatste jaren is de vijfkamp, de olympische voorloper van de tienkamp, een vast onderdeel. Eén ludiek onderdeel is gebleven en dat is de familie-estafette.

De indoor clubkampioenschappen vormen sinds 2014 een mooie toevoeging aan de Phoenix-atletiekkalender. Samen met Fit en U-Track wordt er in Atletiekhal Galgenwaard een uitgebreid meerkampprogramma afgewerkt en worden er vele clubkampioenen gehuldigd. De planning is ideaal, want velen hebben op deze eerste vrijdagmiddag van het jaar vrij en veel zin om te sporten, na alle olieballen en appelflappen.

### Grand Slam Clubkampioenen

Hoewel het behalen van de titel "clubkampioen" zonder twijfel eeuwige roem betekent, is het lastig te herleiden, wie er de afgelopen jaren allemaal gewonnen hebben bij al die clubcrossen en clubkampioenschappen. Het uitslagenarchief op de website gaat niet oneindig ver terug en in

## 10 jaar clubkampioenschappen

oude Phoentjes ontbreekt vaak een verslaglegging. Ik heb echter een serieuze poging gewaagd om zo veel mogelijk namen terug te vinden. Daarbij heb ik me beperkt tot de senioren. Als iemand de vraagtekens nog kan invullen of de lijst kan aanvullen tot 1959, dan hoor ik het natuurlijk graag.

Bas Jubels is in ieder geval de afgelopen 10 jaar minimaal 7 keer clubkampioen geworden, met Lars Janssen (minstens 6 titels) als naaste achtervolger. Andere Grand Slam-leden met minimaal drie clubtitels op hun naam zijn Saskia de Vries-Van Vugt, Bernard te Boekhorst en Kirsten Huijgen. Dat zijn uiteraard prestaties van groot formaat.

Op vrijdagmiddag 6 januari zijn de volgende clubkampioenschappen. Grijp je kans!

*Werner Halter*

### Clubkampioenschappen

Vrouwen	Outdoor	Indoor
2003	?	-
2004	Esther van der Pol	-
2005	Esther van der Pol	-
2006	Merel Schreuder	-
2007	Maaïke Groendijk	-
2008	Astrid Eijkelboom	-
2009	?	-
2010	?	-
2011	Mirthe Muilwijk	-
2012	Julia Orbons	-
2013	?	-
2014	Marieke Gimbel	Rachella Boodoe
2015	Mariska Bun	Kirsten Huijgen
2016	Inge van 't Veer	Kirsten Huijgen
Mannen	Outdoor	Indoor
2003	?	-
2004	Ronnie Visscher	-
2005	Bas Jubels	-
2006	Werner Andrea	-
2007	Mark Leeman	-
2008	Lars Janssen	-
2009	?	-
2010	?	-
2011	Lars Janssen	-
2012	Bas Jubels	-
2013	?	-
2014	Lars Janssen	Werner Andrea
2015	Lars Janssen	Leon Cassé
2016	Peter Peereboom	Peter Peereboom

### Clubcross

Vrouwen	lang	kort
2003	Marjolein Secrève	-
2004	Willemijn Tepper	-
2005	Monique van Schip	-
2006	Lisa Kruisheer	-
2007	Marjolein Secrève	-
2008	?	?
2009	Saskia van Vugt	Dorien van der Schot
2010	Saskia van Vugt	Mieke Baldé
2011	?	?
2012	-	-
2013	Saskia de Vries	Gerrieke Grootemarsink
2014	Saskia de Vries	Lisa de Ruiter
2015	Saskia de Vries	Kirsten Huijgen
2016	Gerrieke Grootemarsink	Linda Verhagen

Mannen	Clubcross	kort
2003	lang Bernard te Boekhorst	Patrick van de Luytgaarden
2004	Casper Vroemen	Lars Janssen
2005	Jesse Kayser	Patrick van de Luytgaarden
2006	Jelle van de Poel	Jesse Kayser
2007	Bernard te Boekhorst	Bas Jubels
2008	?	?
2009	Bernard te Boekhorst	Lars Janssen
2010	Marcel Kwakkel	Bas Jubels
2011	?	?
2012	-	-
2013	Leon Graumans	Bas Jubels
2014	Leon Graumans	Bas Jubels
2015	Siem Uittenhout	Bas Jubels
2016	Robert Hogerwerf	-



**Allertijdenlijst clubcross lang (mannen)**

	Naam	Jaartal	Tijd
1.	Bernard te Boekhorst	2007	00:22:21
2.	Leon Graumans	2014	00:22:54
3.	Arjen van der Logt	2014	00:23:35
4.	Marcel Kwakkel	2010	00:23:50
5.	Maarten van Ommen	2010	00:23:52
6.	Michiel Mooijbroek	2009	00:24:01
7.	Anton van der Stoep	2014	00:24:04
8.	Robert Hogerwerf	2016	00:24:14
9.	Sander van Alphen	2010	00:24:23
10.	Ad Buijs	2009	00:24:31

**Allertijdenlijst clubcross kort (mannen)**

	Naam	Jaartal	Tijd
1.	Bas Jubels	2014	00:04:46
2.	Lars Janssen	2009	00:04:59
3.	Willem Michielsen	2009	00:04:59
4.	Ruud van Suijdam	2009	00:05:12
5.	Eelco Koelewijn	2014	00:05:17
6.	Arnout Smit	2010	00:05:17
7.	Sieger de Blok	2010	00:05:20
8.	Thierry van Benten	2010	00:05:27
9.	Jeroen Klein	2014	00:05:27
10.	Joerie Gennisse	2010	00:05:28

**Allertijdenlijst clubcross lang (vrouwen)**

	Naam	Jaartal	Tijd
1.	Saskia de Vries	2009	00:24:47
2.	Lia Wijnberger	2009	00:26:06
3.	Marijke Dijkstra	2009	00:28:10
4.	Gerrieke Grootemarsink	2016	00:28:24
5.	Caroline Botman	2015	00:29:27
6.	Maaijke Sterk	2009	00:30:06
7.	Jannet Vermeulen	2009	00:30:27
8.	Marieke Gimbel	2015	00:30:45
9.	Lisa Kruisheer	2010	00:30:58
10.	Sandra Meeuwssen	2009	00:31:54

**Allertijdenlijst clubcross kort (vrouwen)**

	Naam	Jaartal	Tijd
1.	Dorien van Schot	2009	00:05:19
2.	Lisa de Ruijter	2014	00:05:28
3.	Nida Huijben	2014	00:05:40
4.	Mieke Baldé	2010	00:05:53
5.	Lisa Kruisheer	2009	00:06:02
6.	Julia Orbons	2014	00:06:11
7.	Kirsten Huijgen	2015	00:06:22
8.	Maaike Groendijk	2009	00:06:26
9.	Linde Meyaard	2010	00:06:29
10.	Mirthe Muilwijk	2010	00:06:51



De laatste versie van het jaar, met de einduitslag! Maar eerst moet ik 7 miles toekennen aan Rogier Overkamp, die zo eerlijk was om aan te geven dat hij helemaal geen 3.70 gesprongen had, maar slechts 3.10. Ook volgens Atletiek nu heeft hij 3.70 gesprongen - de uitslag van de competitiefinale ligt gelukkig al vast. Makkelijke oplossing is dat je de miles die je daarvoor kreeg, natuurlijk moet inleveren.

En wat was er eigenlijk afgelopen tijd allemaal te doen? Best veel eigenlijk, naar goed gebruik lagen er weer voldoende heuvels tussen Nijmegen en Groesbeek om er mooie tijden te lopen. Verder zijn het ook alleen maar lopers die dit keer miles toebedeeld krijgen, het is nu eenmaal de tijd dat er wat minder te doen is voor springers, sprinters en werpers. Maar dan nog, waar waren jullie, mensen van de lange adem, eigenlijk bij de Baarnse Wintercup?

### 10 miles

Een nieuwe naam voor mij, die in november behoorlijk actief was. Eerst was er een snelle wedstrijd in Mijdrecht over 10 Engelse Mijl in Mijdrecht (1.10.17) en in Lisse kwam **Anne van der Put** tot nog een pr, ditmaal na 15 km in 1.04.30 en die prestaties verdienen het, om met een hoop miles beloond te worden.

### 9 miles

In november kan voor de liefhebber van afstanden de 15 km niet ontbreken, met een klassieker als de Theuvelenloop op het programma. En zo was het ook voor **Lysanne Aarden**, die er in een knappe 1.03.30 in slaagde om weer terug te keren op de Groesbeekseweg. Vandaar deze 9 miles!



### 8 miles

Goh, dat kan niet missen he. Wat een heerlijk setje wedstrijden weer van **Jannet Vermeulen**, die zich laat zien van Amersfoort tot Doorwerth, en tussendoor ook nog even even in Lemele komt voor een extra loop daar. De afsluiter was dan wel weer een thuiswedstrijd, bij de Lintloop in Vleuten loopt ze een nieuw CR op de 10 Engelse mijlen: 1.16.42.

### 7 miles

Naar goed gebruik was het Panbos decor voor de Clubcross, 1 of 5 rondjes rennen over de paden en het zand. Ditmaal in november en bij de lange cross stond een aardige groep atleten aan de start. **Robert Hoogerwerf** en **Gerrieke Grootemarsink** krijgen deze miles voor hun prestatie, zij waren namelijk als eerste over de finish gekomen en zoals het hoort, mochten zij als winnaar de laatste prijzen in ontvangst nemen. En wie de WOC een beetje kent, weet dat dat een kwestie is van hopen dat er nog iets uit te kiezen is.

### 6 miles

Na veel blessureleed komt hij weer goed voor de dag en bestormt op verschillende plekken het podium, met de winst bij de Lintloop als hoogtepunt. Maar de ereplaatsen in Huizen en Lisse tellen net zo hard mee. Het gaat weer goed, **Leon Graumans**!

### 5 miles

Terug naar Nijmegen, want ik zag er nog wat opvallende nieuwe namen in de uitslagen, met ook weer erg prettige tijden. Bijvoorbeeld **Stefan Zegers**, die er 1.03.14 nodig had voor de 15 km.



**4 miles**

En vlak daarachter zaten heel wat Phoenix-leden, waarvan **Bas Boekholt** de eerste was. 1.03.44 is ook een veelbelovende tijd, ik kijk uit naar het vervolg.

**3 miles**

Wie bezig was met langere afstanden, had genoeg reden om het buitenland op te zoeken. **Fred Inklaar** en **Dimitri Grigoriadis** zochten daarvoor Athene op, waar de marathon voor de voeten lag en met een stel volgers op afstand, die enthousiast de app gebruikten om al hun tussentijden te zien. Lang bleven ze bij elkaar, een ziedende eindsprint leverde Fred 3.39.12 op en Dimitri liep 3.42.07.

**2 miles**

Inmiddels al net zo'n klassieker is de marathon van New York, waar ook een Phoenix-afvaardiging aanwezig was. De Maliebaanloop leverde haar wat klachten op, training ging niet zoals gehoopt en op een veilig tempo ging **Marnelle de Groot** van start, alle volgers zagen dat ze met de regelmaat van de klok liep (geravitaileerd door Jasper en geholpen door een tempovaste haas, totdat ze er zelf vandoor ging) en ze kwam er tot een mooie 3.46.09. Hoe zal dat gaan als je wel fit en pijnvrij aan de start staat?

**1 miles**

Nog even terug naar Nijmegen, want het was daar dat een kersverse Haagse zichzelf naar een nieuw pr liep. **Krista Bruns** heeft er inmiddels al heel wat rondjes rond Kijkduin, Binnenhof en Scheveningen op zitten om goed voorbereid op de Groesbeekseweg te starten en het eindresultaat was een prima 1.06.35. Daarmee is deze laatste Stermille van 2016 voor jou!

Daarmee is het voorbij, een massa miles is weer bij de juiste eigenaar beland en de meest regelmatig presterende van allemaal is overduidelijk Jannet Vermeulen. Kom je je terecht verdiende trofee ophalen bij de nieuwjaarsborrel, Jannet?

	Oud	Nieuw	Eindstand
Jannet Vermeulen	27	8	35
Luc Orbons	25		25
Arjan van der Logt	24		24
Luuk Hendrixx	23,5		23,5
Tim van Enk	17		17
Marnelle de Groot	13	2	15
Jinke van der Sluis	14		14
Lysanne Aarden	5	9	14
Bart Luijk	11		11
Marijke de Visser	11		11
Leonard Tersteeg	10		10
Anne van der Put		10	10



Wim Nieuwenhuijse	8		8
Karin Gorter	8		8
Margriet van Kammen	7		7
Iris Steverink	7		7
Rogier Overkamp	7		7
Frank Staal	6		6
Gerard Cornelissen	6		6
Lisa Rodenburg	6		6
Lisa de Ruiter	6		6
Leon Graumans		6	6
Jeroen Rodenburg	5,5		5,5
Alexander van Zijll L.	5		5
Stefan Zegers		5	5
Annemieke Dunnink	4		4
Eline Albers	4		4
Nienke van Pijkeren	4		4
Bas Boekholt		4	4
Robert Hoogerwerf		3,5	3,5
Gerrieke Grootemarsink		3,5	3,5
Carel van der Werf	3		3
Kirsten Huijgen	3		3
Jonas Mars	3		3
Inge van 't Veer	3		3
Rixt Bode	2		3
Najim el Bouayadi	2		3
Fred Inklaar		1,5	1,5
Dimitri Grigoriadis		1,5	1,5
Maarten van Ommen	1		1
Krista Bruns		1	1

# UITSLAGEN!

door Peter Verburg



Mis je een uitslag?  
Mail deze dan naar  
[peter.a.verburg@gmail.com](mailto:peter.a.verburg@gmail.com)

<b>9-10-2016</b>	<b>Devil's Trail</b>	<b>Doorn</b>
<b>hsen</b>		
16,67km	40 Guus de Ruiter	1u21.19
<b>22-10-2016</b>	<b>Viking outdoor trailrun</b>	<b>Dieren</b>
<b>d60</b>		
16.3km	5 Jannet Vermeulen-Stulen	1u31.28
overall		
<b>29-10-2016</b>	<b>Dallirun</b>	<b>Heerde</b>
<b>d5en</b>		
10km	1 Lysanne Aarden	40.26
<b>29-10-2016</b>	<b>Diepehel Holterbergloop</b>	<b>Holten</b>
<b>hsen</b>		
10km	22 Jeffrey Vullink	36.42
<b>h35</b>		
20km	7 Maarten van Ommen	1u16.29
<b>h45</b>		
20km	203 Paul Cosijn	1u55.21
<b>30-10-2016</b>	<b>Vlasakkerloop</b>	<b>Amersfoort</b>
<b>h35</b>		
10km	5 Jaap Vink	37.07
overall		
<b>d60</b>		
10km	7 Jannet Vermeulen-Stulen	47.42
overall		
<b>30-10-2016</b>	<b>Marathon Brabant</b>	<b>Etten-Leur</b>
<b>h50</b>		
halve	10 Wim Nieuwenhuijse	1u24.24
<b>h55</b>		
10km	66 Barend Janbroers	52.56
<b>30-10-2016</b>	<b>Wolfskamerloop</b>	<b>Huizen</b>
<b>hsen</b>		
5km	3 Leon Graumans	16.25
<b>h50</b>		
5km	19 Eric de Jonge	20.21
<b>5-11-2016</b>	<b>Lemelerbergloop</b>	<b>Lemele</b>
<b>d60</b>		
10,8km	2 Jannet Vermeulen-Stulen	55.09
<b>6-11-2016</b>	<b>Maple Leaf Cross</b>	<b>Hilversum</b>
<b>hsen</b>		
3km	31 Thierry Kortekaas	12.02
10km	8 Arjen van der Logt	34.51
10km	17 Robert Hogerwerf	37.35
10km	18 Siem Uittenhout	37.50

<b>h50</b>			
3km	26 Wim Nieuwenhuijse	11.03	
<b>h55</b>			
10km	27 Bert Kamphorst	40.52	
<b>d5en</b>			
7,5km	10 Marieke Gimbel	34.20	
<b>6-11-2016</b>	<b>Zilveren Turfloop</b>	<b>Mijdrecht</b>	
<b>d5en</b>			
16,1km	4 Anne van der Put	1u10.17	p
<b>6-11-2016</b>	<b>Berenloop</b>	<b>Terschelling</b>	
<b>d5en</b>			
halve	3 Marijke de Visser	1u22.14	
halve	30 Anouk Vos	1u52.29	
halve	32 Marieke van Steijn	1u52.52	p
<b>d35</b>			
halve	192 Lidwien Koot	2u04.57	
<b>d45</b>			
halve	137 Karen Vervoordeldonk	1u58.45	
<b>d50</b>			
halve	37 Rini van Blokland	1u49.22	
<b>d55</b>			
halve	61 Mayke Verweij	2u05.40	
<b>6-11-2016</b>	<b>Boerenkoolloop</b>	<b>Warmenhuizen</b>	
<b>h40</b>			
5km	3 Simon van den Enden	19.21	
<b>12-11-2016</b>	<b>Bennekomse Bosloop</b>	<b>Bennekom</b>	
<b>h45</b>			
8km	10 Ruud van Suijdam	34.37	
<b>13-11-2016</b>	<b>Molenvencross</b>	<b>Helmond</b>	
<b>hsen</b>			
8500m	3 Luuk Hendrixx	29.09	
<b>13-11-2016</b>	<b>Lintloop</b>	<b>Vleuten</b>	
<b>hsen</b>			
5em	1 Leon Graumans	26.20	
<b>d60</b>			
10em	4 Jannet Vermeulen-Stulen	1u16.42	CR

**19-11-2016    Reeuwijksehoutcross    Reeuwijk**

**h40**

9000m    5    Roelof Goodijk    36.01

**20-11-2016    Zevenheuvelenloop    Nijmegen**

**hsen**

7km    Roel Kwaaitaal    24.30

15km    Robert Hogerwerf    0u54.28

15km    Siem Uittenhout    0u55.00

15km    Bas van Boekholt    1u03.44    p

15km    Sibrand Rinzema    1u05.22    p

**h35**

15km    Stefan Zegers    1u03.14    p

**h45**

7km    Ruud van Suijdam    28.01

15km    Ronald Ouwerkerk    1u07.40    p

15km    Rick Gijzen    1u15.23

15km    Robert Segers    1u19.25    p

15km    Mark van Straaten    1u20.04    p

15km    Paul Hendriks    1u23.54    p

**h50**

15km    Marcel Claessens    1u10.02

**h55**

15km    Bert Kamphorst    0u58.58

15km    Matthijs Galesloot    1u21.56    p

15km    Piet van der Heijden    1u40.58

**h60**

15km    Paul Roeland    2u03.38

**dsen**

7km    Marloes Broekmans    35.49

7km    Brigit Croonen    45.18

15km    Lysanne Aarden    1u03.32    p

15km    Krista Bruns    1u06.35    p

15km    Marieke Gimbel    1u07.50    p

15km    Yvette de Jong    1u17.00    p

15km    Marieke van Steijn    1u18.15    p

15km    Suzanne Graat    1u19.28    p

**d35**

7km    Marjolijn Scholman    45.19

15km    Rixt Bode    1u11.32    p

**d50**

15km    Fieke Schoots    1u27.45

15km    Karin Kluijtmans    1u31.24

**d55**

15km    Caro Ebskamp    1u26.38

15km    Emma van Daalen    1u27.55

15km    Mieke van Vliet    1u41.17

**20-11-2016    Scorpiocross    Oosterhout**

**h40**

9320m    5    Simon van den Enden    38.52

**20-11-2016    Thorcross    Roosdaal (B.)**

**d35**

5250m    9    Sacha Boomkens    23.51

**26-11-2016    Ter Speckeloop    Lisse**

**hsen**

10km    2    Leon Graumans    32.40

**h55**

10km    Herman Lenferink    50.01

**dsen**

15km    5    Anne van der Put    64.30p

**26-11-2016    Warandeloop    Tilburg**

**hsen**

2500m    26    Arjen van der Logt    6.57

2500m    29    Luuk Hendriks    6.58

2500m    97    Thierry Kortekaas    8.46

**h45**

7500m    25    Ruud van Suijdam    32.55

**dsen**

8000m    24    Marijke de Visser    29.34

**27-11-2016    Tis-voor-niks-loop    Geldrop**

**d60**

21,1km    5    Jannet Vermeulen-Stulen    1u50.30  
overall

**4-12-2016    Montferland Run    's Heerenberg**

**hsen**

15km    50    Jeffrey Vullink    0u57.01

**h45**

15km    424    Paul Cosijn    1u21.02

**h50**

15km    28    Wim Nieuwenhuijse    0u59.32

**d45**

15km    106    Karen Vervoordeldonk    1u19.53

**d55**

15km    62    Marjon Boers    1u17.55

**10-12-2016    StuwwalTrail    Doorwerth**

**hsen**

21,2km    63    Guus de Ruiter    2u00.46

**d60**

21,2km    4    Jannet Vermeulen-Stulen    2u04.54

**10-12-2016 Nijverdalse bergcross Nijverdal**

<b>hsen</b>			
5km	3	Jeroen Rodenburg	19.01

**11-12-2016 Bruggenloop Rotterdam**

<b>h35</b>			
15km	150	Dennis Magermans	1u09.05

<b>d50</b>			
15km	31	Ineke Deelen	1u07.38

**11-12-2016 Heemparkloop Zoetermeer**

<b>d50</b>			
5km	3	Astrid Kroes	29.58

**18-12-2016 Wintercup Baarn**

<b>hsen</b>			
10km	4	Luuk Hendrixx	33:25
10km	5	Arjen van der Logt	33:28
10km	6	Leon Graumans	33:29
10km	13	Siem Uittenhout	36:35

<b>h35</b>			
10km	3	Hans Rebers	36:45

<b>h40</b>			
10km	2	Jaap Vink	37:42
h55	6	Herman Lenferink	47:35

<b>d50</b>			
10km	4	Ineke Deelen	44.09
10km	5	Caroline Botman	45.04
10km	7	Marieke Gimbel	46.27



*De Masterscompetitieploeg werd in 2013 op de eigen baan 3e. Ad neemt uiteraard, als meest ervaren atleet, de prijs in ontvangst. Bedankt voor al die jaren trouwe inzet!*



## OVERZICHT TRAINERS

### Sprint / Technisch

Bas Jubels	06-14631616 (sprint ma)	<bas.jubels@ziggo.nl>
Mustapha Elorche	06-46625954	<mustapha.elorche@xs4all.nl>
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>

### Midden- & Lange Afstand

Joost Borm	06-22480724 (MLA-wedstrijdgroep)	<mlainfo@avphoenix.nl>
Henny Meijvis	06-42183789 (MLA-wedstrijdgroep)	<h.meijvis@planet.nl>
Karin Gorter	(MLA-wedstrijdgroep)	
Bert Kamphorst	(MLA-wedstrijdgroep)	
Leon Graumans	06-28742600 (MLA -wedstrijdgroep)	
Herman Lenferink	06-53787190 (wo, parktraining Lombok)	<hlenferink@lombok.nl>

### Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Kirsten de Meijer	(ma)	
Marjon Boers	06-10402632 (ma en wo)	
Rixt Bode	06-48634660 (ma en wo)	<rixtbode@gmail.com>
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 Antonietti	030-2612642 (ma, zaal en za)	<faustoc@hetnet.nl>
Diederik de Klerk	030-2715835 (ma, zaal wo en za)	<diederikdeklerek@planet.nl>
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>
Herman Lenferink	06-53787190 (wo, parktraining Lombok)	<hlenferink@lombok.nl>
Joris Koenders	06-41051629 (do, basisgroep)	
Ruud Kamp	06-27060509 (za)	<ruudkamp1970@gmail.com>
Bert van Eijk	030-2203264 (za)	<bvaneyjk58@gmail.com>

### Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Femke Beernink	030-5648659 (Inimini's ma)	Tamar Nijhof	06-31516235 (Pup B do)
Puck Mekeel	06-18170506 (Inimini's ma)	Jaap Vink	06-55737161 (Pup A1 ma)
Milou Eijsbroek	06-81576545 (Inimini's do)	Claudette Corinde	06-18059317 (Pup A1 ma)
Luc Orbons	06-42855468 (Inimini's do)	Paul van Schaik	06-23412680 (Pup A1 do)
Theo Vrijenhoek	06-28485098 (Inimini's do)	Tim van den Akker	06-19700705 (Pup A1 do)
Hadassa de Velde Harsenhorst	06-29121152 (mini's/Pup C ma)	José van Dam	06-36162949 (Pup A2 ma en do)
Marieke van Steijn	06-21505367 (mini's/Pup C ma)	Alexander van Zijll	06-39238977 (Pup A2 ma en do)
Leanne van Est	06-37375974 (mini's/Pup C ma en do)	Sibren v/d Berg	06-11179972 (Jun D ma, Jun BC do)
Lars de Winter	06-39893024 (mini's/Pup C do)	Kyra Pluimakers	06-81355910 (Jun D ma en do)
Amber Dings	06-20969237 (mini's/Pup C do)	José van Dam	06-36162949 (Jun D do)
Sacha Boomkens	06-46390862 (Pup B ma)	Joris Koenders	06-41051629 (Jun C ma)
Rogier Overkamp	06-28385746 (Pup B ma)	Sacha Boomkens	06-46390862 (Jun BC do)
Mirthe Muilwijk	06-34278543 (Pup B do)		

### Jeugd Differentiatie

Leon Graumans	06-28742600 MLA (wo)
vacant	06-29438251 hoog (wo)
Bas Jubels	06-14631616 sprint (wo)
Miriam Hentzen	06-15159427 werpen (wo)
Henk van der Lans	06-41884626 horden (vr)

WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
<b>Maandag</b>			
Inimini's	Sporthal de Dreef	17:15-18:15	Femke Beernink en Puck Mekel
Pupillen C + mini's	Sporthal de Dreef	17:15-18:15	Hadassa de Velde Harsenhorst, Leanne van Est en Marieke van Steijn
Pupillen B	Sporthal de Dreef	17:15-18:15	Sacha Boomkens en Rogier Overkamp
Pupillen A 1e jaars	Sporthal de Dreef	17:15-18:15	Claudette Corinde en Jaap Vink
Pupillen A 2e jaars	Overvecht	17.30-18.45	José van Dam en Alexander van Zijll
Junioren D	Overvecht	17.30-19.00	Sibren van den Berg en Kyra Pluimakers
Junioren C	Overvecht	17.30-19.00	Joris Koenders
Junioren B	Overvecht	19.00-20.30	vacant
<b>Woensdag</b>			
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	19.30-21.00	Miriam Hentzen
Junioren BCD (diff hoog)	Maarschalkerweerd	19.30-21.00	vacant
<b>Donderdag</b>			
Inimini's	Galgenwaard	17.30-18.30	Milou Eijbroek, Luc Orbons en Theo Vrijenhoek
mini's / Pupillen C	Galgenwaard	17.30-18.30	Amber Dings, Leanne van Est en Lars de Winter
Pupillen B	Galgenwaard	17.30-18.30	Mirthe Muilwijk en Tamar Nijhof
Pupillen A 1e jaars	Galgenwaard	17.30-18.30	Paul van Schaik en Tim van den Akker
Pupillen A 2e jaars	Galgenwaard	17.30-18.30	José van Dam en Alexander van Zijll
Junioren D	Galgenwaard	18.30-20.00	José van Dam en Kyra Pluimakers
Junioren BC	Galgenwaard	18.30-20.00	Sibren van den Berg en Sacha Boomkens
<b>Vrijdag</b>			
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
<b>Zondag</b>			
Junioren BCD + pupillen A 2e jaars	bos (vertrek vanaf Maarschalkerweerd)		
		10.00-11.30	variabel

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

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

**SPRINT / TECHNISCH**

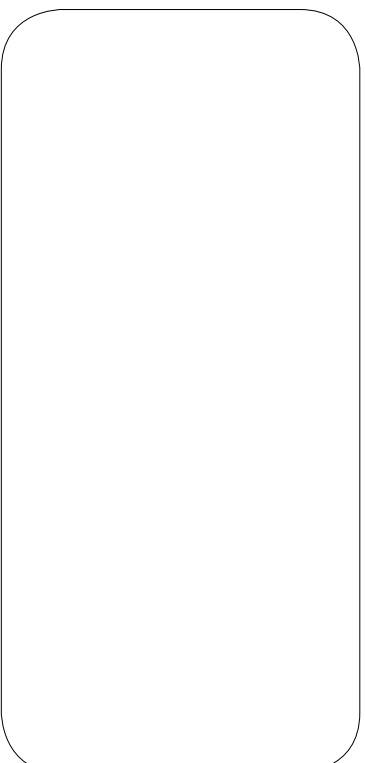
	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Galgenwaard	19:45-21:30	Bas Jubels
	sprint/kracht	Overvecht	19:00-21:30	Mustapha Elorche
	krachttraining	Overvecht	19:00-21:00	vrije training
	springen	Galgenwaard	19:30-21.30	Egbert van den Bol
Dinsdag	polshoog	Galgenwaard	19:30-21.30	Bram Kreykamp
	krachttraining	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
	bos/heuveltraining	Panbos Zeist	10:00-12:00	Mustapha Elorche
Zondag	bos/heuveltraining	Panbos Zeist	10:30-12:30	Bas Jubels

**MIDDEN- & LANGE AFSTAND**

Maandag	zaaltraining	Stedelijk Gymnasium	19:30-21:00	Henny Meijvis
Dinsdag	baantraining	Overvecht	19:00-21:00	Bert Kamphorst, Leon Graumans, Karin Gorter
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, Bert Kamphorst
Zaterdag	NB Zorg bij baantrainingen dat je 15 minuten ingelopen hebt, zodat je om 19:00 aan de oefeningen kunt beginnen.			
	bostraining	Panbos Zeist	14:00-16:00	Joost Borm
	NB verzamelen 13:25 op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			

**RECREATIEF**

Maandag	zaaltraining (v.a. 1 nov.)	Gerrit Rietveldcollege	20:00-21:30	Marco Antoniotti/Diederik de Klerk/Paul van Schaik
	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	Rixt Bode/Marjon Boers/Barend Janbroers/ Kirsten de Meijer
Dinsdag	looptraining (vrouwenloopgroep)	Overvecht	19:00-20:00	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 en Barend Janbroers
donderdag	bootcamptraining	Maarschalkerweerd	20:00-21:00	snelle groep - Diederik de Klerk/Rixt Bode/Marjon Boers
	parktraining	Park Oog in Al	19:30-21:00	José van Dam
	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			Herman Lenferink
Zaterdag	basisgroep (studenten)	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joris Koenders
Zaterdag	bostraining	Panbos Zeist	09:15-10:45	Marco Antoniotti/Bert van Eijk/Ruud Kamp/
	NB Verzamelen 9:00 op de Museumlaan t.o. het Hooghe Huys			Diederik de Klerk/Paul van Schaik



afzender:

K. Huijgen  
Albert Cuypstraat 13  
3601EW Maarssen