

# 't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging Phoenix

## *Speuren naar het parcours*



# 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>	
	Jeugd	: Folkert Boersma	030-8791009	<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>	
	<b>COMMISSIES</b>	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	: Chaya Friedhoff	06-30273920	<chaya_friedhoff@hotmail.com>
		PR-coördinator	: vacant		<pr@avphoenix.nl>
		Recreantencoördinator	: Rini van Blokland		<recreantinfo@avphoenix.nl>
		Studentencommissie	: Marije van der Kamp		<studentenavphoenix@gmail.com>
		Technische commissie	: Karola Mulder	06-13169375	<tc@avphoenix.nl>
		Trainingscoördinator Wedstrijdatl.	: Siem Uittenhout	06-45624775	<wedstrijdenphoenix@gmail.com>
		Trainingscoördinator Recreanten	: Mayke Verweij	030-2281541	<mayke44@xs4all.nl>
Trainerscoördinator Jeugd		: Sacha Boomkens	06-46390862	<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>	
<b>SECRETARIAAT</b>		Albert Cuypstraat 13, 3601EW, Maarssen, 06-21185571, secretaris@avphoenix.nl (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)			
<b>WEDSTRIJD- INSCHRIJVING</b>		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.				
<b>WEDSTRIJDLICENTIE</b>	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 22,70 junioren EUR 14,20 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.				
<b>UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN</b>	Peter Verburg		0346-573717	<peter.a.verburg@gmail.com>	
	Recreanten:	Rini van Blokland		<recreantinfo@avphoenix.nl>	
	Wedstrijd:	Bas Jubels	06-14631616	<bas.jubels@ziggo.nl>	
<b>CLUBKLEDING MASSEURS</b>	Alle clubkleding via Run2Day te Utrecht (zie advertentie elders in clubblad)				
	Iedere donderdagavond tussen 20:00 en 22:00 uur staat het massageteam klaar achterin de fitnessruimte op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 10 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren kan via <sportmassagemwrd@gmail.com>				
<b>FYSIO</b>	Jelle Raggers 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 krachtruimte. Je kunt ook mailen naar jelle@trias totaal.nl of bellen naar 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippi dreef 61.				
<b>LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE</b>	Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 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. 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: 650

## Internet

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

## Redactie

Bart Broex (lay-out)  
Annemieke Dunnink  
Tieme Klinkers  
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

Voor het eerst was Schoorl het doel van het jaarlijkse recreantenweekend. Zijn ze wel op de juiste plek? (foto Fred Inklaar)

## Op naar nieuwe doelen!

Terwijl ik dit stukje schrijf, regent het buiten pijpestelen en besef ik dat voor de voorlaatste keer het Phoentje in deze vorm in je brievenbus gevallen is, als je deze tekst te lezen krijgt. Na een stuk of 50 Phoentjes stop ik als redactielid - ergens in 2008 ben ik vol energie begonnen om jullie van mooie clubbladen te voorzien en dat is, in ieder geval naar het oordeel van de volgende schrijver in dit clubblad, goed gelukt. In 2015 werd gekozen voor vooral digitale verspreiding, wat ik zelf heel jammer vond en nog steeds vind.

Het werd duidelijk tijd voor opvolging..... maar de jacht naar opvolgers was lastiger dan verwacht. Gelukkig is er nu al versterking gevonden met Tieme Klinkers, maar extra hulp uit de andere trainingsgroepen is meer dan welkom!

Wat kom je allemaal tegen in dit clubblad? Er heerst een bijzonder virus rond in de vereniging, het schijnt onweerstaanbaar en zeer besmettelijk te zijn, met als belangrijkste symptomen een neiging tot reizen en je schoenen te verslijten over een afstand die je, om maar wat te noemen, kunt afleggen van Windsor Castle naar Buckingham Castle. Een beetje langeafstandslouper moet zijn klassiekers kennen.

Verder zie je van alles over de komende activiteiten, of over Wimjan Schippers die jarenlang op woensdagavond bij de recreanten liep en trouwe helper was bij de Track Meetings en de Maliebaanloop. En er was natuurlijk van alles te doen bij diverse NK's indoor en tot slot was een uitzonderlijk grote groep recreanten in sprookjesachtig Schoorl actief. En zoek, in de digitale versie, ook nog even naar de uitleg die Roelof en Guus gaven over de start van het menu dat op zondag tot top-prestaties leidde.

Veel plezier met dit clubblad!

*Bart Broex*

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

***Vrijdag 15 april***

**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</i>	8
<i>Verjaardagen</i>	9
<i>Overzicht vacatures</i>	10
<i>Wedstrijdkalender / Activiteitenkalender</i>	11
<i>Jeugduitslagen</i>	12
<i>Peter's P-tjes Parade</i>	17
<i>Marathonvirus</i>	18
<i>NK-verslagen</i>	19
<i>Goed uit Schoorl</i>	20
<i>Stermiles</i>	24
<i>Uitslagen</i>	25
<i>Overzicht trainers</i>	29
<i>Overzicht trainingen</i>	30

We ondernemen veel als Phoenix. Als bestuur bereiden we het jaarverslag voor en dan realiseer je pas hoeveel er eigenlijk in een jaar is gebeurd. Vaak vind je dat terug in Facebook posts, tweets of mededelingen op de site. Maar dat blijft beperkt tot een aantal regeltjes en likes. Niet dat dat erg is. Nieuws is vrij vluchtig en de medaille van vandaag is vaak een stimulans om in de nabije toekomst er nóg eentje te halen die de topprestatie van nu overvleugelt.

Toch is er behoefte aan het verhaal áchter al die twee regelige nieuwsitems. En daarvoor is er gelukkig het Phoentje. Niet alleen om alle prestaties na te pluizen. Ook om eens wat meer te lezen over het wel en wee van trainingsweekenden, recreatieve uitpattingen in Schoorl, spannende jeugdcompetities en exotische loopuitstapjes.

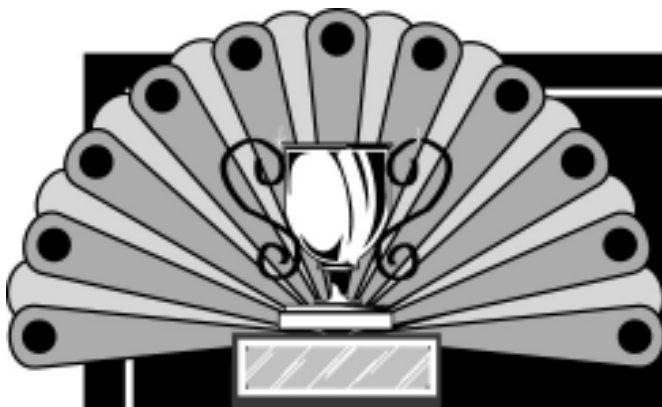
We vinden het erg vanzelfsprekend dat we daarover worden geïnformeerd. Toch is dat hard werken. Natuurlijk voor de auteurs, maar zeker ook voor de redactie. Die begint ieder Phoentje met lege bladzijden. Dat is dus creatief onderwerpen bedenken, de atletiekkalender uitpluizen, leden benaderen, auteurs achter hun of haar broek zitten en zorgen dat alles op tijd bij ons als lezers ligt. Dat kost veel energie.

Gelukkig heeft Bart Broex dit al die jaren gedaan. Zonder mopperen, met uiterst gevoel voor detail, zowel in redactie als in lay-out. Bart draagt het stokje nu over na het jaarverslag. Da's jammer, maar ook begrijpelijk.



We zetten de traditie van het Phoentje zeker voort. Omdat het nu eenmaal fijn is om wat uitgebreider een blik te werpen achter onze prestaties. Of na te genieten van zomaar een sportief weekend. Voor nu willen we als bestuur Bart enorm bedanken. Voor al het leesplezier, dat dankzij z'n tomeloze inzet naar ons toekomt. Ook nu weer. Geniet ervan!

*Wim Nieuwenhuijse*



de hoogste kwaliteit  
tegen de laagste prijs

**NICO PAUW**  
**SPORTPRIJZEN**

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

# ZOMERKLAAR?



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

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

**Koopzondag Utrecht: elke eerste zondag van de maand open!**



De complete hardloopwinkel

## **RUN2DAY**

Mariastraat 10, Utrecht  
Grote Haag 129, Amersfoort

Lisanne Cock	sprint/technisch	lisannecocj@hotmail.com
Henri Coppens	recreant	goddiijn-coppens@planet.nl
Tarik El Gharbaoui	jeugd	elgharbaoui-34@hotmail.com
Walid El Gharbaoui	jeugd	elgharbaoui-34@hotmail.com
Adam El Gharbaoui	jeugd	elgharbaoui-34@hotmail.com
Jill de Gier	studentengroep	jilldegier@hotmail.com
Xander de Groot	jeugd	giovanna.camerani@casema.nl
Quintus Hinskens	jeugd	ednilasor@hotmail.com
Liv van Maarseveen	jeugd	mariekvelthuis@gmail.com
Thomas Michels	recreant	thomasmichels@home.nl
Loulou Mooi	jeugd	info@mooienbelle.nl
Samme Mooi	jeugd	info@mooienbelle.nl
Gijs Mourits	sprint/technisch	gijsmourits1998@hotmail.com
Anne van der Put	MLA	anne_putje@hotmail.com
Djoplin van Rookhuizen	jeugd	joyce@zaaks.nl
Depp van Rookhuizen	jeugd	joyce@zaaks.nl
Nikki de Ryck	jeugd	
Dennis Schuurman	MLA	dennisschuurman@casema.nl
Mellissa van Velthoven	studentengroep	m.j.j.vanvelthoven@students.uu.nl
Arend Verkerke	jeugd	martiendas@dds.nl
Jesper Vrouwenvelder	sprint/technisch	jespervrouwenvelder@hotmail.com
Nikkie van Willigen	MLA	nikkie.van.willigen@gmail.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.vandenberg@gmail.com)! Ik hoop je aanmelding(en) tegemoet te zien.

*Sibren van den Berg*

## Memorial Run Wimjan

Zoals jullie al gehoord hebben en op de website hebben kunnen lezen, is op zondag 8 januari jl. ons recreantenlid Wimjan Schippers overleden. Hij was een trouwe en vrolijke deelnemer aan de woensdagavondtrainingen van Karin en Barend. Daarnaast had hij op zaterdagochtend nog een hardlooptroep. Leden van die hardlooptroep doen op 19 maart a.s. mee aan de Utrecht Science Park Marathon, in de vorm van een Memorial Run Wimjan. Zij willen daarmee ook geld inzamelen voor KWF kankerbestrijding. De ziekte waaraan Wimjan is overleden. De initiatiefnemers vragen onderstaande link door te sturen naar vrienden en bekenden.



Op [acties.kwf.nl/memorialrunvoorwimjan](http://acties.kwf.nl/memorialrunvoorwimjan) is het mogelijk een donatie te doen. Voor vragen over het initiatief kun je mailen naar: [nicol@van-panhuis.com](mailto:nicol@van-panhuis.com)

.....

## Jurycursus

We gaan een jurycursus organiseren, iedereen kan zich opgeven. Govert van Eeten gaat de cursus geven op Maarschalkerweerd op dond 23 maart 19.30 zaterdag 25 maart 10.00 en donderdag 30 maart 19.30. Inschrijven binnenkort via [atletiekunie.nl](http://atletiekunie.nl)

## Uitnodiging Algemene ledenvergadering

Het bestuur van A.V. Phoenix nodigt alle leden uit voor de Algemene Ledenvergadering op vrijdag 7 april 2017

Aanvang: 19.30 uur, het paviljoen is open vanaf 19.00 uur

Plaats: Paviljoen atletiekbaan Maarschalkerweerd

### AGENDA

1. Welkom en opening
2. Vaststelling agenda
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Vaststellen notulen ALV 1 april 2016
5. Verslagen bestuur en commissies: 3 speerpunten voor het komend jaar
6. Financiën
  - a. Behandeling en vaststelling van het financieel verslag 2016
  - b. Vaststelling begroting 2017
7. Verkiezing kascommissie
8. Verkiezing bestuursleden \*)
9. Rondvraag en sluiting

Na afloop nodigen we jullie van harte uit om samen nog iets te drinken.

\*) Marjolijn Heemskerk treedt af  
Voordracht nieuwe bestuursleden:  
Leon van der Poel als jeugdbestuurslid

Heb je zelf agendapunten? Geef ze dan voor woensdag 5 april door aan Kirsten Huijgen via [secretaris@avphoenix.nl](mailto:secretaris@avphoenix.nl).

.....

## Ode aan Mel Rijdsdijk

Jarenlang was hij drijvende kracht achter de Panbosloop, velen hebben hem meegemaakt als de hedendaagse Pheidippides bij de Pheidippidesloop en anders was je wel onder de indruk van zijn prestaties bij o.a. de marathon van New York, waar hij als 80-jarige wist te winnen. We kregen bericht dat hij op 19 februari, op 95-jarige leeftijd, is overleden. Op <https://issuu.com/bladen-co/docs/contact3-2013web/6> en <https://www.runnersweb.nl/nieuws/ode-aan-laatbloeier-mel-rijdsdijk-95.htm> zijn 2 mooie interviews met Mel te lezen.



**maart**

1	Thijs Boswood (11)	25	Thijs Smudde (22)	16	Lara Erdin (11)
2	Roos Kuijpers (10)	26	Bart Broex (42)	16	Ruben van Nieuwpoort (25)
3	Emma van Daalen (56)	26	Lode Sanders (8)	16	Sussie van Rookhuizen (11)
3	Sanne van Essen (29)	26	Fieke Schoots (51)	17	Rinus Vader (58)
3	Martine Nagelkerke (45)	27	Luka Goedhart (10)	18	Ron Brouwer (51)
3	Iris Steverink (46)	27	Marije van der Kamp (23)	18	Pepijn Keppel (8)
3	Romee Toonen (17)	27	Robert Planting (36)	18	Mischa Pranger (40)
5	Thomas Koutsoliakos (14)	28	Willem Bakker (11)	19	Mariska Bun (23)
6	Egbert van den Bol (59)	28	Irene Ras (42)	19	Mirthe Muilwijk (28)
6	Jaouad Boussakout (10)	28	Bas Schutjes (12)	19	Karola Mulder (49)
6	Dana Rincon Ruiters (15)	29	Nynke Faber (11)	19	Nikki de Ryck (11)
6	Jayden de Zwart (8)	29	Ilian van Schaik (9)	19	Marjolijn Scholman (36)
7	Annemieke Dunnink (37)	29	Luc Spoelder (12)	20	Hannah van Boven (10)
7	Walid El Gharbaoui (7)	30	Gijs Frankena (16)	20	Thomas Hoekstra (66)
7	Maarten van Ommen (37)	31	Koen Hes (7)	20	Fred Inklaar (50)
8	Paul Duyvesteyn (70)			22	Ihab Guermat (11)
8	Bart Luijk (45)	april		22	Renske Savenije (30)
8	Aartjan van Pelt (53)	1	Lars Beijk (9)	23	Marja Huiskamp (51)
9	Alma Harrewijn (58)	1	Bert Kamphorst (57)	23	Karin Muzerie (57)
9	Ilias Suijker (9)	2	Huub Hoogeveen (52)	24	Nina Hellebrekers (26)
10	Joris Stevers (18)	3	Mark Simons (48)	25	Caro Ebskamp (57)
11	Pieter Maas (14)	4	Wende Daalder (8)	26	Najim el Bouayadi (42)
12	Anke Sieverink (32)	4	Steven Verstoep (35)	26	Merel van den Dool (12)
13	Guus Alfrink (61)	5	Marka van Blitterswijk (33)	27	Casper van Elst (9)
13	Esmeralda Francino (44)	5	Marieke van Steijn (35)	27	Olaf Malda (9)
14	Herman Lenferink (58)	6	Rini van Blokland (53)	27	Tianne Numan (29)
15	Daphne Disselkoe (11)	6	Rozemarijn van Eeken (10)	27	Jeroen Rodenburg (26)
16	Bart Borst (46)	7	Senne Fielden (11)	28	Siebe de Josselin de Jong (8)
16	Laia Bruggink (11)	7	Lisa Rodenburg (23)	29	Chaya Friedhoff (29)
18	Nick Boerma (46)	8	Toke Huntjens (57)	29	Mathijs Galesloot (60)
18	Dat de Kieft (13)	8	Geert Koning (49)	29	Sibrand Rinzema (24)
19	Nina van Maastricht (25)	9	Tieme Klinkers (31)	30	Miriam Hentzen (35)
19	Daantje Mekel (15)	9	Liv van Maarseveen (7)	30	Karuna Post (10)
19	Loek van Schip (11)	10	Sacha Boomkens (40)		
20	Femke Beernink (16)	10	Frank Bottenberg (62)		
21	Lidewij de Lange (7)	10	Tom Ubels (11)		
22	Esther van der Sluijs (11)	12	Michiel Timmers (33)		
23	Ester Bosman (44)	13	Sjoerd Mannaerts (37)		
23	Jur Delissen (15)	14	Ben Korver (66)		
25	Hugo Evers (8)	15	Jeroen Heesbeen (33)		
		16	Femi van Buuren (9)		



### Redactieleden voor het clubblad

Vanaf 1 juni verschijnt het Phoentje in een licht vernieuwde versie. Om het clubblad in deze vernieuwde vorm te laten verschijnen zoeken we leuke nieuwe mensen die hier een bijdrage aan willen leveren, het liefst doen we dit met een diverse groep wat een afspiegeling van Phoenix zelf is (bijv. een Mila, Recreant, Technisch en een Jeugd-lid). Het nieuwe Phoentje gaat 4 keer per jaar verschijnen en heeft evenveel redactievergaderingen.

Wat zoeken we concreet:

- Atleten die willen schrijven over wedstrijden waar ze aan deelnemen en/of toeschouwer van zijn.
- Fotografen die reportages maken van wedstrijden of evenementen.
- Atleten die een column willen schrijven.
- Het liefst twee atleten die de opmaak willen verzorgen in Powerpoint of Keynote (dan wordt deze taak verdeeld).

We hebben de versterking hard nodig, aangezien de redactie nu bestaat uit Annemieke en Kirsten. Wil je meehelpen? Mail je naam, wat je zou willen bijdragen en bij welke groep je traint naar: [phoentje@avphoenix.nl](mailto:phoentje@avphoenix.nl).

### Jurycoördinator WOC

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



# Wedstrijd- & trimloopkalender

maart, april, mei

door redactie

## Wegwedstrijden & Cross

04/05-03	Amsterdam	NK Cross
05-03	Alphen a/d Rijn	20 van Alphen
05-03	Huizen	Trappenbergloop
11-03	Harderwijk	Halve Marathon
19-03	Utrecht	Science Park Marathon
02-04	Hilversum	City Run
09-04	Rotterdam	Marathon
18-04	Utrecht	Zomeravondcup #1
22-04	Nijkerk	Halve van

## Baanwedstrijden

05-03	Zwolle	Winterslingerwedstrijd
25-03	Schoonhoven	Openingswedstrijd
14-04	Den Haag	Instuif (AV Sparta)
15-04	Amsterdam	Werpwedstrijd (Phanos)
17-04	Amersfoort	Paaswedstrijd (AV Triathlon)
21-04	Naaldwijk	Westlandse Avondinstuif #1
22-04	Amsterdam	Baancircuit (Phanos)
23-04	Amersfoort	Kogelslingerwedstrijd (AV Altis)
26-04	Enschede	Johan Knaap Games
30-04	divers	Seniorencompetitie #1
07-05	divers	Masterscompetitie #1

## Oriënteringslopen (www.nolb.nl)

12-03	Ede	Nationale Competitie 1
18-03	Rheden	Posbank-paden OL
25-03	Heusden	Stads-OL (middenafstand)
25-03	Woudrichem	Avondsprint
26-03	Gorinchem	Stads-OL (lange afstand)
23-04	Nijmegen	NSK Oriënteringsloop

## Trimlopen\*\*

05-03	Zeist	Panbosloop nr. 425
11-03	Houten	Vlinderloop
11-03	Odiijk	OmOdiijk
12-03	Utrecht	Berekuilloop
26-03	Maarsseveen	Vechtstreek in Beweging
02-04	Zeist	Panbosloop nr. 426
08-04	Houten	Vlinderloop
09-04	Utrecht	Berekuilloop
30-04	Maarsseveen	Vechtstreek in Beweging
07-05	Zeist	Panbosloop nr. 427
13-05	Houten	Vlinderloop
14-05	Utrecht	Berekuilloop

## Jeugd

11-03	Amsterdam	Finale Crosscompetitie
25-03	Hilversum	Trainingspakkenwedstrijd
01-04	Amersfoort	Trainingspakkenwedstrijd
08-04	Utrecht	Pupillencompetitie #1
15-04	Voorschoten	Pupillenwedstrijd
06-05	divers	Junioren CD competitie #1

\* 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).**

maart

za 11 Finale crosscompetitie Jeugd Amsterdam

april

vr 07 Algemene ledenvergadering Allen Maarschalkerweerd  
za 08 Pupillencompetitie #1 Pupillen Maarschalkerweerd  
zo 30 Competitie senioren #1 Senioren n.n.b.

mei

za 06 Competitie CD-junioren #1 Junioren CD n.n.b.  
vr 12 Trackmeeting #1 Senioren/jun. ABC Maarschalkerweerd  
za 13 Pupillencompetitie #2 Pupillen Woerden  
zo 21 Competitie B-junioren #1 Junioren B Maarschalkerweerd  
za 27 Competitie CD-junioren #2 Junioren CD Overvecht  
zo 28 Competitie senioren #2 Senioren n.n.b.

## 17-12-2016 Kerstboommeerkampen Utrecht-G'waard

jc			
60m	Jur Delissen	8.76	p
hoog	Jur Delissen	1.50	p
Jur staat met deze hoogte 18e aller tijden bij de Phoenix-jc.			
kogel_4	Jur Delissen	7.80	p
jd			
60m	Daniël van der Poel	8.59	p
60m	Antoni Elkenbracht	9.80	p
60m	Iker Bruggink	9.89	p
60m	Wouter Bakker	10.24	p
60m	Mees Borghuis	10.30	p
ver	Iker Bruggink	2.86	p
ver	Wouter Bakker	3.29	p
ver	Mees Borghuis	3.39	p
ver	Antoni Elkenbracht	3.92	p
ver	Daniël van der Poel	4.13	p
kogel_3	Bas Schutjes	5.03	p
kogel_3	Iker Bruggink	5.13	p
kogel_3	Mees Borghuis	5.18	p
kogel_3	Antoni Elkenbracht	5.82	p
kogel_3	Wouter Bakker	6.05	p
kogel_3	Daniël van der Poel	7.24	
jpa			
60m	Jaouad Boussakout	10.16	
60m	Florian van der Meulen	10.37	p
60m	Rico Osnabrugge	10.43	p
60m	Joras Weijenberg	10.59	p
60m	Sep Kodden	10.90	p
60m	Yuri Vink	11.23	p
60m	Tom Ubels	11.29	
hoog	Sep Kodden	0.95	p
hoog	Florian van der Meulen	0.95	p
hoog	Tom Ubels	0.95	p
hoog	Yuri Vink	0.95	p
hoog	Joras Weijenberg	1.15	p
hoog	Jaouad Boussakout	1.20	p
hoog	Rico Osnabrugge	1.20	p
kogel_2	Yuri Vink	3.73	p
kogel_2	Joras Weijenberg	3.99	p
kogel_2	Sep Kodden	4.21	p
kogel_2	Tom Ubels	4.26	p
kogel_2	Florian van der Meulen	4.93	p
kogel_2	Rico Osnabrugge	5.24	
kogel_2	Jaouad Boussakout	6.43	p
jpb			
50m	Claas van Sprundel	10.02	p
50m	Ilian van Schaik	10.73	p
hoog	Ilian van Schaik	0.80	p
hoog	Claas van Sprundel	0.90	p
vortex	Claas van Sprundel	9.43	p

door Peter Verburg

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



vortex	Ilian van Schaik	9.95	p
jpc			
50m	Ivar Vink	10.67	p
50m	Simon Pot	10.93	
ver	Ivar Vink	2.45	p
ver	Simon Pot	2.40	p
vortex	Simon Pot	9.41	p
vortex	Ivar Vink	5.55	p
mc			
60m	Joanne van der Poel	9.28	p
hoog	Joanne van der Poel	1.25	p
kogel_3	Joanne van der Poel	6.18	p
md			
60m	Coos Veldpaus	8.54	p
60m	Jessica Vrijenhoek	9.16	p
60m	Merel Jorna	9.33	p
60m	Imke Boersma	9.34	p
60m	Camille Morren	9.80	p
60m	Noor Broekstra	9.89	p
60m	Koosje van der Molen	9.95	
60m	Farah Visser	9.96	p
60m	Anna Verstedden	10.25	p
60m	Kijara Weijenberg	10.74	p
ver	Kijara Weijenberg	3.04	p
ver	Farah Visser	3.38	p
ver	Noor Broekstra	3.46	p
ver	Camille Morren	3.46	p
ver	Merel Jorna	3.50	p
ver	Anna Verstedden	3.62	p
ver	Imke Boersma	3.78	p
ver	Koosje van der Molen	3.83	p
ver	Jessica Vrijenhoek	3.89	p
ver	Coos Veldpaus	4.15	p
kogel_2	Farah Visser	5.14	p
kogel_2	Kijara Weijenberg	5.22	p
kogel_2	Noor Broekstra	5.34	p
kogel_2	Koosje van der Molen	5.85	p
kogel_2	Jessica Vrijenhoek	5.88	p
kogel_2	Merel Jorna	5.99	p
kogel_2	Anna Verstedden	6.55	p
kogel_2	Imke Boersma	6.71	p
kogel_2	Camille Morren	7.63	p
kogel_2	Coos Veldpaus	8.31	

mpa				ver	Mattijn Jorna	4.24	p
60m	Elfie Coppiëns	10.03	p	kogel_4	Mattijn Jorna	6.70	p
60m	Esther van der Sluijs	10.10	p	jd			
60m	Vera Pot	10.90		60m	Antoni Elkenbracht	10.05	
60m	Roos Kuijpers	11.13	p	60m	Douwe Slijderink	10.15	p
60m	Feadan van Schaik	11.13	p	60m	Thijmen Immerzeel	10.90	p
60m	Evy ten Brink	11.30	p	60m	Daniël van der Poel	8.82	
60m	Frida Cornelissen	11.34	p	60m	Bas Schutjes	9.49	p
60m	Hannah van Boven	11.35	p	60m	Olaf Rijnboutt	9.58	
60m	Diede Slaman	12.13	p	60m	Tim Röell	9.99	p
60m	Julia Oepkes	12.59		hoog	Douwe Slijderink	1.15	p
ver	Julia Oepkes	2.61	p	hoog	Thijmen Immerzeel	1.15	p
ver	Roos Kuijpers	2.65	p	hoog	Olaf Rijnboutt	1.20	p
ver	Diede Slaman	2.78	p	25 cm hoger dan vorig jaar			
ver	Frida Cornelissen	2.94	p	hoog	Bas Schutjes	1.20	p
ver	Evy ten Brink	2.95	p	22cm hoger dan vorig jaar			
ver	Feadan van Schaik	3.12	p	hoog	Tim Röell	1.25	p
ver	Hannah van Boven	3.19	p	hoog	Antoni Elkenbracht	1.30	p
ver	Vera Pot	3.45	p	hoog	Daniël van der Poel	1.35	p
ver	Esther van der Sluijs	3.66	p	kogel_3	Olaf Rijnboutt	4.90	p
ver	Elfie Coppiëns	3.71	p	kogel_3	Bas Schutjes	4.94	
kogel_2	Evy ten Brink	2.62	p	kogel_3	Thijmen Immerzeel	5.56	p
kogel_2	Julia Oepkes	2.73	p	kogel_3	Tim Röell	5.59	p
kogel_2	Diede Slaman	3.47	p	kogel_3	Antoni Elkenbracht	5.64	
kogel_2	Vera Pot	3.92		kogel_3	Douwe Slijderink	6.19	p
kogel_2	Hannah van Boven	4.24	p	kogel_3	Daniël van der Poel	6.93	
kogel_2	Elfie Coppiëns	4.49	p	jpa			
kogel_2	Frida Cornelissen	4.72	p	60m	Gabriel van Lokhorst	9.72	p
kogel_2	Esther van der Sluijs	5.06	p	60m	Jaouad Boussakout	10.48	
kogel_2	Roos Kuijpers	5.22	p	60m	Jochem Streefkerk	10.55	p
kogel_2	Feadan van Schaik	5.53	p	60m	Rico Osnabrugge	10.92	
mpb				60m	Tom Ubels	11.21	
50m	Nena Verdonk	9.94	p	60m	Yuri Vink	11.29	
hoog	Nena Verdonk	0.80	p	60m	Ruben Immerzeel	11.58	
vortex	Nena Verdonk	12.31	p	hoog	Ruben Immerzeel	0.80	
mpc				hoog	Yuri Vink	0.85	
50m	Dana Weisscher	9.80	p	hoog	Jochem Streefkerk	1.00	p
ver	Dana Weisscher	2.54	p	hoog	Tom Ubels	1.00	p
vortex	Dana Weisscher	4.14	p	hoog	Rico Osnabrugge	1.05	
mpd				hoog	Gabriel van Lokhorst	1.15	p
50m	Frederique van der Meulen	9.41	p	hoog	Jaouad Boussakout	1.20	p
ver	Frederique van der Meulen	2.60	p	kogel_2	Jochem Streefkerk	4.58	p
vortex	Frederique van der Meulen	6.02	p	kogel_2	Ruben Immerzeel	4.63	p
				kogel_2	Tom Ubels	4.65	p
<b>31-12-2016</b>	<b>Sylvestercross</b>	<b>Soest</b>		kogel_2	Yuri Vink	4.76	p
jc				kogel_2	Rico Osnabrugge	5.17	
4000m	15	Mojalefa Kloprogge	14.53	kogel_2	Gabriel van Lokhorst	5.83	p
				kogel_2	Jaouad Boussakout	6.50	p
<b>6-1-2017</b>	<b>Clubkampioenschappen</b>	<b>Utrecht-G'waard</b>		jpb			
jc				50m	Ilian van Schaik	11.01	p
60m	Mattijn Jorna	8.77	p	50m	Casper van Elst	8.62	p

50m	Lars Beijck	9.37	p	kogel_2	Ella Schepper	4.04	p
ver	Ilian van Schaik	2.28	p	kogel_2	Vera Pot	4.05	
ver	Lars Beijck	2.95	p	kogel_2	Frida Cornelissen	4.47	
ver	Casper van Elst	3.35	p	kogel_2	Daphne Disselkoen	4.65	p
kogel_2	Ilian van Schaik	3.67	p	kogel_2	Feadan van Schaik	4.74	
kogel_2	Lars Beijck	4.37	p	kogel_2	Ariane Elkenbracht	6.49	p
kogel_2	Casper van Elst	5.01	p	mpb			
jpc				50m	Stephanie Disselkoen	9.28	p
50m	Simon Pot	10.55	p	50m	Nena Verdonk	10.17	
50m	Ivar Vink	11.19		ver	Nena Verdonk	2.32	
ver	Ivar Vink	1.96		ver	Stephanie Disselkoen	2.72	p
ver	Simon Pot	2.09		kogel_2	Stephanie Disselkoen	2.61	p
bal80	Simon Pot	10.82	p	kogel_2	Nena Verdonk	2.87	
bal80	Ivar Vink	6.60	p	mpc			
jpd				50m	Wende Daalder	10.13	p
50m	Tim Rolvink	11.19	p	ver	Wende Daalder	2.75	p
ver	Tim Rolvink	1.70	p	bal80	Wende Daalder	6.16	p
bal80	Tim Rolvink	7.74	p	mpd			
mc				50m	Jula Hendriksen	9.73	p
60m	Joanne van der Poel	9.42		50m	Emma de Vries	10.27	p
ver	Joanne van der Poel	3.57	p	ver	Jula Hendriksen	2.65	p
kogel_3	Joanne van der Poel	6.00		bal80	Emma de Vries	6.71	p
md				bal80	Jula Hendriksen	6.93	p
60m	Coos Veldpaus	8.62					
60m	Jessica Vrijenhoek	9.01	p	<b>14-1-2017</b>	<b>Crosscompetitie (2)</b>	<b>Amersfoort</b>	
60m	Merel Jorna	9.28	p	jd-2			
60m	Camille Morren	10.01		2000m	5	Daniël van der Poel	8.45
60m	Anna Versteden	10.59		2000m	6	Dat de Kieft	9.06
hoog	Anna Versteden	1.00	p	2000m	19	Antoni Elkenbracht	9.58
hoog	Jessica Vrijenhoek	1.10	p	2000m	23	Iker Bruggink	10.18
hoog	Coos Veldpaus	1.15		2000m	32	Wouter Bakker	10.38
hoog	Camille Morren	1.25	p	2000m	34	Nico Kalmeijer	10.41
hoog	Merel Jorna	1.30	p	2000m	37	Thijmen Immerzeel	10.45
25 cm hoger dan vorig jaar				jpa-1			
kogel_2	Jessica Vrijenhoek	5.64		1250m	24	Ruben Immerzeel	6.16
kogel_2	Merel Jorna	5.77		1250m	23	Jaouad Boussakout	6.16
kogel_2	Camille Morren	6.34		1250m	25	Yuri Vink	6.21
kogel_2	Anna Versteden	6.48		1250m	33	Felix Bosschaart	6.43
kogel_2	Coos Veldpaus	7.97		1250m	50	Rico Osnabrugge	7.14
mpa				Jpb			
60m	Daphne Disselkoen	10.51	p	1250m	20	Lars Beijck	06.38
60m	Ariane Elkenbracht	10.80		1250m	28	Ilian van Schaik	6.55
60m	Vera Pot	11.00		1250m	50	Claas van Sprundel	7.46
60m	Feadan van Schaik	11.13	p	jpc			
60m	Frida Cornelissen	11.33		1000m	14	Lode Sanders	5.53
60m	Ella Schepper	11.42	p	1000m	37	Ivar Vink	6.34
hoog	Frida Cornelissen	0.90	p	1000m	45	Simon Pot	6.43
hoog	Ella Schepper	0.95	p	mc			
hoog	Vera Pot	1.00	p	2000m	18	Joanne van der Poel	10.18
hoog	Ariane Elkenbracht	1.05	p	md-2			
hoog	Daphne Disselkoen	1.10	p	1500m	11	Merel Jorna	7.13
hoog	Feadan van Schaik	1.10	p	1500m	20	Imke Boersma	7.34

1500m	21	Veerle Dijkstra	7.44
md-1			
1500m	24	Merel Wassenaar	7.46
1500m	27	Farah Visser	7.54
mpb			
1250m	22	Nena Verdonk	7.03

**21-1-2017 D-Spelen Apeldoorn**

md			
60m	s.	Coos Veldpaus	8.44 CR
60m	hf	Coos Veldpaus	8.53
60m	f.	Coos Veldpaus	8.57

Coos verbeterde hiermee het clubrecord dat sinds 2012 op naam stond van Jinke van der Sluis.

**28-1-2017 Winterindoor Utrecht-G'waard**

jd			
60m		Daniël van der Poel	8.93
60m		Antoni Elkenbracht	10.16
60mhrd_7		Antoni Elkenbracht	12.65
hoog		Daniël van der Poel	1.23
hoog		Antoni Elkenbracht	1.28
kogel_3		Daniël van der Poel	7.05
jpa			
60m		Gabriel van Lokhorst	9.56 p
60m		Rens Feringa	9.91 p
60m		Jaouad Boussakout	9.93 p
60m		Melijjn Stegeman	10.33 p
60m		Sep Kodden	10.93
60m		Rico Osnabrugge	11.06
60m		Yuri Vink	11.08 p
hoog		Rens Feringa	0.95 p
hoog		Jaouad Boussakout	1.11
hoog		Rico Osnabrugge	1.11
hoog		Gabriel van Lokhorst	1.16 p
kogel_2		Melijjn Stegeman	3.89 p
kogel_2		Rens Feringa	4.57 p
kogel_2		Sep Kodden	4.95 p
kogel_2		Yuri Vink	5.21 p
kogel_2		Rico Osnabrugge	5.31
kogel_2		Gabriel van Lokhorst	6.49 p
kogel_2		Jaouad Boussakout	7.06 p
jpc			
50m		Hugo Evers	9.24 p
50m		Simon Pot	10.42 p
50m		Ivar Vink	10.66 p
ver		Simon Pot	2.10
ver		Ivar Vink	2.22
ver		Hugo Evers	2.65
vortex		Hugo Evers	10.21 p
vortex		Simon Pot	12.17 p
vortex		Ivar Vink	6.92 p

60m		Coos Veldpaus	8.62
60m		Coos Veldpaus	8.63
60m		Imke Boersma	9.36
60m		Imke Boersma	9.45
60m		Camille Morren	9.99
60m		Koosje van der Molen	10.02
60m		Anna Verstedden	10.55
60mhrd_7		Imke Boersma	11.23 p
60mhrd_7		Imke Boersma	11.47 p
60mhrd_7		Koosje van der Molen	12.98 p
hoog		Koosje van der Molen	1.13
hoog		Camille Morren	1.28 p
kogel_2		Camille Morren	6.63
kogel_2		Anna Verstedden	6.77 p
mpa			
60m		Lynn van Hulten	10.05 p
60m		Feijo de Josselin de Jong	10.22 p
60m		Esther van der Sluijs	10.38
60m		Vera Pot	10.94
60m		Evy ten Brink	11.15 p
60m		Roos Kuijpers	11.19
60m		Janna Swenneker	11.50 p
hoog		Roos Kuijpers	0.88 p
hoog		Janna Swenneker	0.88 p
hoog		Lynn van Hulten	0.93 p
hoog		Evy ten Brink	0.93 p
hoog		Feijo de Josselin de Jong	1.00 p
hoog		Vera Pot	1.03 p
hoog		Esther van der Sluijs	1.13 p
hoog		Imke Boersma	1.23 p
kogel_2		Evy ten Brink	2.01
kogel_2		Janna Swenneker	3.06 p
kogel_2		Lynn van Hulten	4.67 p
kogel_2		Esther van der Sluijs	4.70
kogel_2		Vera Pot	4.74 p
kogel_2		Roos Kuijpers	4.95
kogel_2		Feijo de Josselin de Jong	6.07 p
kogel_2		Veerle Dijkstra	7.24 p
mpb			
50m		Nena Verdonk	10.05
ver		Nena Verdonk	2.38 p
kogel_2		Nena Verdonk	3.29 p
mpd			
50m		Sara Evers	12.90 p
ver		Sara Evers	1.83 p
vortex		Sara Evers	3.82 p

**4-2-2017 Crosscompetitie (3) Zeewolde**

jd-2			
2000m	3	Daniël van der Poel	8.27
2000m	26	Iker Bruggink	9.47

2000m	27	Nico Kalmeijer	9.48
2000m	28	Wouter Bakker	9.53
2000m	39	Tim Röell	12.45
jpa-2			
1500m	28	Sverre Vroonhof	8.05
1500m	32	Willem Bakker	8.13
jpa-1			
1500m	26	Jaouad Boussakout	8.22
1500m	27	Ruben Immerzeel	8.23
1500m	28	Felix Bosschaart	8.34
1500m	40	Rico Osnabrugge	9.21
jpb			
1250m	3	Tjalling van Leerdam	5.08
1250m	17	Lars Beijk	5.35
1250m	34	Ilian van Schaik	6.00
jpc			
1000m	13	Lode Sanders	4.52
1000m	44	Simon Pot	5.35
1000m	46	Ivar Vink	5.36

mc			
2000m	25	Joanne van der Poel	9.42
2000m	27	Ines van den Berg	9.45
md-2			
1500m	20	Coos Veldpaus	8.08
1500m	22	Imke Boersma	8.10
md-1			
1500m	21	Merel Wassenaar	8.05
mpa-1			
1500m	36	Lynn van Hulten	9.30
mpb			
1250m	31	Nena Verdonk	6.23

**18-2-2017      Phanos Indoor      A'dam-Ookmeer**

md				
60m	s.	Coos Veldpaus	8.44	CR
60m	f.	Coos Veldpaus	8.36	CR

En hier evenaarde Coos eerst in de serie haar kersverse clubrecord, om het in de finale nog eens aan te scherpen. Goed bezig!





atleet	wedstrijden	p'tjes	totaal
Simon Pot	8	9	17
Jaouad Boussakout	7	9	16
Coos Veldpaus	8	8	16
Yuri Vink	5	10	15
Nena Verdonk	7	8	15
Vera Pot	5	7	12
Antoni Elkenbracht	6	6	12
Ivar Vink	6	6	12
Rico Osnabrugge	7	5	12
Ilian van Schaik	5	6	11
Imke Boersma	5	6	11
Joanne van der Poel	5	6	11
Daniël van der Poel	6	5	11
Thijmen Immerzeel	4	6	10
Ruben Immerzeel	5	4	9
Gabriel van Lokhorst	2	6	8
Rens Feringa	2	6	8
Sara Evers	2	6	8
Anna Verstedden	3	5	8
Camille Morren	3	5	8
Merel Jorna	3	5	8
Evy ten Brink	2	5	7
Feadan van Schaik	2	5	7
Hugo Evers	2	5	7
Jessica Vrijenhoek	2	5	7
Iker Bruggink	4	3	7
Lars Beijk	4	3	7
Esther van der Sluijs	2	4	6
Frida Cornelissen	2	4	6
Roos Kuijpers	2	4	6
Sep Kodden	2	4	6
Tom Ubels	2	4	6
Wouter Bakker	3	3	6
Bas Schutjes	2	3	5
Claas van Sprundel	2	3	5
Farah Visser	2	3	5
Joras Weijenberg	2	3	5
Kijara Weijenberg	2	3	5
Koosje van der Molen	2	3	5
Lynn van Hulten	2	3	5
Tim Röell	2	3	5
Casper van Elst	1	3	4
Dana Weisscher	1	3	4
Daphne Disselkoen	1	3	4
Diede Slaman	1	3	4
Douwe Slijderink	1	3	4
Elfie Coppiëns	1	3	4
Ella Schepper	1	3	4
Feijo de Josselin de Jong	1	3	4
Florian van der Meulen	1	3	4
Frederique van der Meulen	1	3	4
Hannah van Boven	1	3	4

door Peter Verburg

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



Janna Swenneker	1	3	4
Jochem Streefkerk	1	3	4
Jula Hendriksen	1	3	4
Jur Delissen	1	3	4
Mattijn Jorna	1	3	4
Mees Borghuis	1	3	4
Noor Broekstra	1	3	4
Nynke Faber	1	3	4
Stephanie Disselkoen	1	3	4
Tim Rolvink	1	3	4
Wende Daalder	1	3	4
Ariane Elkenbracht	2	2	4
Veerle Dijkstra	3	1	4
Emma de Vries	1	2	3
Julia Oepkes	1	2	3
Melijn Stegeman	1	2	3
Olaf Rijnboutt	1	2	3
Mojalefa Kloprogge	3	0	3
Felix Bosschaart	2	0	2
Ines van den Berg	2	0	2
Lode Sanders	2	0	2
Nico Kalmeijer	2	0	2
Tjalling van Leerdam	2	0	2
Cas Dijkstra	1	0	1
Dat de Kieft	1	0	1
Floris Mulder	1	0	1
Merel Wassenaar	1	0	1
Nora Dijk	1	0	1
Sverre Vroonhof	1	0	1
Willem Bakker	1	0	1

## De marathon: pas op, infectiegevaar!

Sinds dit najaar waart er iets rond in het recreantenpeloton. Geen norovirus, builenpest of Spaanse griep, maar minstens even besmettelijk: het marathonvirus! Eenmaal besmet kom je er maar moeilijk van af.

Dit najaar stak dit de kop op: een vierledige 'runningcrew' (Anouk, Lidwien, Hans en Martijn) stond aan de start van de marathon in Berlijn. Daarna volgde een avontuur aan de Zeeuwse Kust (Jasper). Het stokje werd vervolgens aan mij doorgegeven op weg naar New York. Om tenslotte te eindigen op de bakermat van de Marathon: Athene (Fred en Dimitri). Iedere loper een eigen verhaal, maar met één ding gemeen: deze ervaring smaakt naar meer! Voor sommigen om een tijdsbarrière te slechten, een totaal andere omgeving te ervaren, voor anderen een ultieme revenge poging.

En passant ontstond er ook een nieuwe hobby voor de supporters bij de Phoenix-recreanten: marathon-app volgen met het bord op schoot. Turen naar een stipje dat langzaam voortschuift op het scherm en de tussentijd en (verwachte) eindtijden bij het passeren van een meetmat. Bovendien geven razende reporters ter plekke live-commentaar in woord en beeld. Zo zien we Dimitri en Fred gebroederlijk samen optrekken, waarna Fred de laatste tien kilometer een fikse eindsprint inzet. En Jasper wordt voortgeschreeuwd via de app als hij wel wat support kan gebruiken op het zwaarste marathonparcours van Nederland. Bijna net zo spannend om te volgen als zelf aan de start staan! En voor ons lopers een grote stimulans en energieboost. Je kunt dus wel zeggen dat we bij de recreantengroep allemaal even moesten afkicken na deze reeks 42 kilometers.



Maar wat is nu de oorzaak van dit virus? Als je het mij vraagt, is het het toewerken naar één ultiem doel, een saamhorigheidsgevoel onder mede-marathoners, de strijd met jezelf en met de elementen, genieten van de omgeving (één met de natuur of juist opgaan in de energie van een wereldstad) en een urenlange runnershigh. Dat is wat de marathon voor mij zo mooi maakt!

Tuurlijk, het is ook afzien. Geen virus zonder ongemakken ten slotte: de eenzame, lange duurlopen en de bijbehorende angst voor (ingebeelde) blessures. Schenen, tenen, achillespezen: het virus veroorzaakt vele klachten in spieren, pezen, gewrichten. Het maakt het deelnemen soms best een 'challenge'.

Hoe kun je dit virus bestrijden? Mocht je deze symptomen herkennen, dan is mijn advies: strijd er niet tegen, maar omarm het! Er is geen vaccin voor dit virus beschikbaar. En als het er al zou zijn, is het tegenwoordig maar de vraag of we het zouden gebruiken. Het vizier van de recreantengroep is inmiddels gericht op Rotterdam, Terschelling en de Jungfrau. Het besmettingsgebied blijft zich uitbreiden. Dus: sluit je aan en wees niet bang om het verder te verspreiden!

*Marnelle de Groot*

Als eerste kwam Jinke van der Sluis in actie op het onderdeel verspringen. Zij wist een nieuw indoor PR te behalen door maar liefst 5m61 te springen. Hiermee is Jinke, als juniore, 7e van Nederland geworden! Jinke zal komend weekend bij het NK voor junioren ook in actie komen bij het verspringen.

Vervolgens was het de beurt aan Mariska Bun op de 60m. In een mooie race zette zij 7.92 op de klokken, een tijd waarmee zij een plekje in de halve finale wist te bemachtigen. In de halve finale startte Mariska helaas iets langzamer en was haar tijd dan ook wat minder snel (8.01). De 60m was niet het enige onderdeel waarop we Mariska dat weekend konden zien. Op dag 2 zette liep zij een snelle 200m: 26.04.

Arjen van der Logt mocht op het NK op het strijdtoneel verschijnen op de 1500m. Vorig jaar wist hij op dit onderdeel voor het eerst onder de vier minuten te finishen en ook dit jaar kwam hij daar met 4.00.22 in de series heel dichtbij. Een tijd die hem naar de finale bracht. Ook daar wist hij weer heel hard te gaan en finishte in 4.01.69 als 5e van Nederland!

Tamar Nijhof kwam in actie op de 400m. Op haar eerste NK senioren liep zij een prima tijd van 1.02.35.



Naast Arjen waren er nog twee snelle mannen van de MILA-groep die in actie zouden komen op het NK. Allereerst Jeroen Rodenburg die ging voor de 800m. Met een tijd van 2.05.49 is hij nummer 22 van Nederland geworden. En last but not least, Luuk Hendrixx, hij ontving tijdens de nieuwjaarsbijeenkomst al de aanmoedigingsbeker voor de senioren. En dat was niet voor niets: Luuk wist op de 3000m de 5e plek te bemachtigen in een toptijd van 8.54.56.

Alle deelnemers van harte gefeliciteerd met jullie mooie prestaties!

*Kirsten Huijgen*

• • • • •

Zo, we gaan weer naar Apeldoorn. Op een oefenwedstrijd 6 januari in Galgenwaard na, is het precies 1 jaar geleden dat ik mijn laatste wedstrijd sprong. Met een paar kilo's extra en een kind rijker, is het toch best een beetje zwaar weer terug te komen. Dus stond ik met vriend en baby om 8:00 's ochtends voor een dichte deur in Apeldoorn. Hoewel wij geacht worden op tijd te melden, want te laat zijn levert je diskwalificatie op, betekent het niet dat zij op tijd de deur hoeven op te doen. Grmpf.

Eenmaal allemaal binnen is het natuurlijk supergezellig. Bij de Masters zijn de polsstokhoogspringers allemaal tegelijkertijd in dezelfde wedstrijd. En is het melden in de callroom en keuvelend de baan op meer een schoolreisje dan een wedstrijd. Na wat gesteun, gekraak en geklaag gaan de spikes aan bij iedereen en wordt men toch wel weer fanatiek.

Bij mij ging het inspringen lekker en bleef ik in de wedstrijd ook normaal rennen en springen. Dat is mijn uithoudingsvermogen dat langzaam weer terug komt. Ik ben nog niet trots op de hoogte die ik spring (3,16m), dat komt in het outdoor seizoen wel weer, maar de gouden medaille is in ieder geval van mij! En bedankt Edwin van den Berg voor het afleveren van de medaille aan huis, superdeluxe!



foto: Edwin van den Berg

Zaterdagochtend 7:00 uur - de wekker gaat. Een grote tas met slaapzak en (te) veel warme kleren staat me aan te kijken.

Vandaag geen Panbos, nee vandaag Bergen aan Zee. Eindelijk is het zover, na jaren de enthousiaste verhalen aangehoord te hebben, kan ik dit jaar zelf ook mee naar het recreantenweekend. Voor mij is het een primeur. Gisteravond laat nog cake gebakken, want met lege handen kom je er niet in bij het Zeehuis, lees ik tussen de regels door.

Terwijl ik mijn ontbijt naar binnen werk en nog de laatste spullen bij elkaar grabbel, begint het te sneeuwen. Volgens de weerberichten is het lichte sneeuwval, maar ik vind het aardig grote vlokken. Niet fijn om te rijden, maar wel heel bijzonder om straks in de sneeuw op het strand en in de duinen te struinen. Een beetje wintersport in eigen land. Het kost me altijd wat moeite om op te starten en daarin ben ik vandaag niet de enige: de auto geeft geen klap wanneer ik weg wil rijden. Erg vervelend vooral omdat ik 2 mensen op zou pikken bij de Museumlaan in Utrecht.

Na wat heen en weer gebel via de hotline is het geregeld: Arnoud en Fred kunnen met iemand anders mee rijden, gelukkig zijn ze net niet aan de onderkoeling bezweken. Bart is zo goed mij op te pikken uit Driebergen. Na een barre maar gezellige tocht komen we rond half twaalf aan bij het Zeehuis, de vlaggen wapperen uitnodigend.

Ruimte genoeg op de parkeerplaats aan de achterkant. De auto staat vol kratten met etenswaar, maar vele handen maken licht werk. Binnen no time staat alles binnen. In de huiskamer is het een gezellig gekakel en een drukte van belang. De tafels zijn werkelijk overladen met de meest mooie baksels, 'heel Phoenix bakt'-blijkt. Maar goed dat we er een heel weekend zijn, werk aan de winkel om het allemaal op te krijgen.

Het leven bestaat natuurlijk niet alleen uit koffie drinken en taart eten, rond half twee wagen we ons naar buiten. Een enkeling waagt zich op de mountainbike. De echte fanatiekelingen onderwerpen zich aan een training van Paul, de anderen gaan voor een mooie wandeling door duinen en over het strand. Warme chocomel wordt ons in het vooruitzicht gesteld. Wat een schitterend gezicht: n smal duinpad gevuld met een zich voortbewegende sliert Phoenixers. De wandelaars kruisen nog even het pad van de hardlopers, maar vervolgen snel en doelgericht hun tocht naar de strandtent.

In de strandtent komen we weer op verhaal en temperatuur. Maar zoals gezegd: er is nog werk aan de winkel. Er zijn nog taarten die gegeten moeten worden, er moet geborrelt worden en niet te vergeten er moet gekookt worden voor bijna 50 man... Twee lange tafels met hongerige mensen. En dan het eten: soep, keuze uit 2 overheerlijke hoofdgerechten (sommigen nemen ze zelfs allebei!), afgesloten met een luxe en vullend dessert. Het geheel zou niet misstaan in een restaurant.

Na het eten verdeelt het gezelschap zich over kleinere groepjes: kletsgroepjes, spelletjesgroepjes, leesgroepjes, met het thuisfront bellende groepjes.. Wel op tijd naar bed natuurlijk, want morgen moet het gebeuren: de Groet uit Schoorl Run. De sportieve uitdagingen zijn uiteenlopend: 30 km, een halve of 'die 10'.





De dertigers en halven staan zondag bijtijds op. Hun start is om 11:00. Die tien-ers doen het wat rustiger aan. Wanneer de eerste groep het ontbijt grotendeels achter de kiezen heeft, schuifelen ze met meer of minder slaperige kop de ontbijtzaal binnen. De vroege starters knippen vuilniszakken op maat en zijn inmiddels een beetje in hun individuele wedstrijdcocon gekropen. Ieder bereidt zich naar eigen ritueel voor. Grappig om te aanschouwen.

Halverwege de ochtend wordt het rustig in het Zeehuis, een select gezelschap dat tegen drieën pas hoeft te vlammen, is achter gebleven. Om niet te verzanden in taart eten en koffie drinken wagen we ons nogmaals naar buiten. Hoe voelt? Hoe zal het zijn als we straks moeten lopen? Is het koud, of toch niet zo? Windjackje straks aan, of toch maar niet? Handschoenen aan? Muts op? Hele dilemma's die de hoofdtoon van het gesprek bepalen.

Terug naar de basis dan maar. Even relaxen voordat de wedstrijd begint. De zon breekt door, beentjes omhoog, krantje erbij.. echt slecht hebben we het niet. Rond 1 uur vertrekken we met 2 auto's naar de start. De organisatie is prima, verkeersregelaars wijzen de weg naar de parkeerwei.

Op weg naar de sporthal komen we de lopers tegen die hun missie al volbracht hebben. Gelukkige en veelal tevreden gezichten, sommigen nog druipend van de endorfine. Nu is het aan ons: het is maar 10 km, maar het moet nog wel even gebeuren.

Ook wij keren in onze wedstrijdcocon: nog even plassen, jasje aan, jasje uit, vuilniszak aan, vuilniszak uit, warm lopen.. eindelijk mogen wij. Ieder rent zijn eigen race op het mooie winterse parcours. Redelijk dicht bij elkaar finishen we, net als de anderen zijn we moe en voldaan.

We voegen ons weer bij de anderen en maken ons op voor het laatste diner van dit weekend. Mensen die s ochtends gedurende 21 of 30 km de longen uit hun lijf hebben gered en atleten die s middags het snot voor hun ogen hebben gelopen zijn alweer aan het kokerellen alsof het niks is. Het resultaat mag er weer zijn.

Aan alle goede dingen komt een eind, zo ook aan dit weekend, maar wat was het mooi: de prima onderlinge sfeer, lopers die blij en tevreden terug keken op hun prestatie, meerdere gesneuvelde PR's. Peter en Rixt en iedereen die dit weekend tot een succes heeft gemaakt: bedankt!

Het was goed in Schoorl!

*Karin Vervoordeldonk*





Een nieuwe serie Stermiles om te verdelen, het was af en toe best fris en soms heel, heel mooi wit buiten. Voor alle atleten die voor topprestaties afhankelijk zijn van goed opgewarmde spieren, was het vaak reden om die prestaties binnen te leveren. Om buiten een beetje op temperatuur te komen, had je al gauw 10, 21,1 of 30 km nodig. Nou, aangezien ik er zelf toeschouwer was, kan ik ook miles uitdelen voor de in Schoorl geleverde prestaties, al moet MyLaps de verenigingsnamen gewoon opnemen in hun uitslagen. Zo is het voor uitslagenverwerkers van een atletiekvereniging ondoenlijk om de uitslagen te vinden.

### 10 miles

Vanuit de gang in mijn huis spring je zo het balkon op, als je tenminste zo ver springt als **Jinke van der Sluis** vorige week - en alle keren dat ze in 2017 landde in het zand. 5.36 - 5.49 - 5.61 - 5.72 is haar reeks dit jaar en met die laatste prestatie pakte ze de nationale titel bij de Meisjes A, bij het NK junioren indoor. Hinkstapspringend was 11.22 net niet ver genoeg voor het podium.

### 9 miles

Een nieuwe naam, die direct hoog terecht komt in deze lijst. Met sprongen van 1.63 en 1.65 (2x) is dat ook meer dan terecht. **Nicole Schellekens** deed het, in Dortmund en Apeldoorn, de laatste keer bij het NK junioren.

### 8 miles

Je kunt erop vertrouwen, **Eric de Jonge** meldt zich in februari altijd bij het NK Masters in Apeldoorn en deze keer komt hij met 2 clubrecords bij de H50+ terug. 400m in 61.36 en een versprong in 5.44 waren de resultaten.

### 7 miles

In januari liep hij al een heerlijk pr van 3.58.62, bij het NK



kwam hij nog tot 2 knappe 1500m-wedstrijden die hem de 5e plek opleverden met 4.00.22 in de serie in 4.01.69 in de finale. Mooi, **Arjen van der Logt!**

### 6 miles

Omdat de 5e plek op de 1500m al vergeven was, pakte hij die dan maar op de dubbele afstand. **Luuk Hendrikx** kwam in Apeldoorn tot een mooie 8.54.56.

### 5 miles

Nog een nieuwe naam in de uitslagen is **Tamar Nijhof**, die ook meteen Phoenix vertegenwoordigt op het NK indoor en dat doet met een mooie 400m, in 1.02.35. Dat belooft wat, voor het komend seizoen!

### 4 miles

Er is nogal wat te doen in Zeeland op loopgebied, van Kust-marathon tot Trail by the Sea en tussendoor organiseren ze ook de zwaarste 10. **Mirthe Overkamp** was er 1 van de deelnemers en liep er een degelijke 46.33.

### 3 miles

Een mooie serie was er voor **Marco Jansen**, die 6.15 en 6.20 ver sprong en een hele serie mooie sprints afleverde.

### 2 miles

Alweer NK-winst op de 60m horden, met helaas een verzwikte enkel na de finish. Vandaar deze miles voor **Lars Janssen**.

### 1 mile

In het Schoorlse sprookjeslandschap knalde ze er zomaar een pr uit bij de halve marathon, en dat had ze pas door toen ze weer in het Bergense Zeehuis aan het gebak zat. En **Caro Ebskamp** was er na 1,5 dag discussiëren ook uit, over wat ze aan moest trekken, qua kleding.





**6-11-2016 Marathon van New York (VS)**

**dsen**  
hele Marnelle de Groot 3u46.09

**13-11-2016 Marathon van Athene (Gr.)**

**h45**  
hele Fred Inklaar 3u39.12  
hele Dimitri Goudoussakis 3u42.07

**17-12-2016 Kerstloop Dronten**

**hsen**  
10km 139 Michiel Timmers 48.04

**17-12-2016 Jumping Weekend Vught**

**ma**  
ver Jinke van der Sluis 4.89  
hink Jinke van der Sluis 10.38

**18-12-2016 Wintercup (2) Baarn**

**hsen**  
10km 5 Luuk Hendrixx 33.25  
10km 4 Arjen van der Logt 33.28  
10km 6 Leon Graumans 33.29  
10km 13 Siem Uittenhout 36.35

**h35**  
10km 3 Hans Rebers 36.45

**h40**  
10km 2 Jaap Vink 37.42

**h55**  
10km 6 Herman Lenferink 47.35

**dsen**  
10km 4 Ineke Deelen 44.09  
10km 5 Caroline Botman 45.04  
10km 7 Marieke Gimbel 46.27

**18-12-2016 Crossloop Luttenberg**

**d60**  
10,4km 10 Jannet Vermeulen-Stulen 50.57  
overall

**23-12-2016 Indoor Utrecht Utrecht-G'waard**

**hsen**  
50m Bas Jubels 6.61  
60m Marco Jansen 7.50  
60m Bas Jubels 7.62  
hink Marco Jansen 12.44

3e AT achter Lars Jansen en Gerard Cornelissen.

**h40**  
60m Lars Janssen 8.03  
50mhrd\_106 Lars Janssen 7.80

**dsen**

door Peter Verburg

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



50m Mariska Bun 6.90  
60m Mariska Bun 8.09

**27-12-2016 Try-out Games Apeldoorn**

**hsen**  
60m Bas Jubels 7.61  
200m Bas Jubels 23.68  
400m Bas Jubels 52.78

**ja**  
60m Luc Orbons 7.36  
60m Luc Orbons 7.41  
200m Luc Orbons 23.67

**ma**  
200m Jinke van der Sluis 28.49  
ver Jinke van der Sluis 4.96

**28-12-2016 Utrechtse Heuvelrug Trail Zeist**

**d60**  
33km Jannet Vermeulen-Stulen 3u45.00

**31-12-2016 Oliebollenloop Schoonhoven**

**hsen**  
1 Robert Hogerwerf 21.46

**31-12-2016 Sylvestercross Soest**

**hsen**  
3200m 77 Siem Uittenhout 12.32  
10400m 49 Luuk Hendrixx 39.44  
8000m Marco Jansen 42.46

**h40**  
8000m 83 Joost Vroonhof 40.48  
8000m Dimitri Grigoriadis 43.02

**h50**  
8000m 79 Cees Jan Verwaal 37.14  
8000m Hans Metz 44.29

**h55**  
8000m 45 Bert Kamphorst 34.40

**h60**  
8000m Marco Antonietti 55.15

**dsen**  
3200m 28 Lisa de Ruiter 14.51  
3200m 29 Inge van 't Veer 14.54  
3200m 34 Marieke Gimbel 15.22

## UITSLAGEN!

6000m	8	Marijke de Visser	23.51
6000m	19	Caroline Botman	27.40
8000m		Mariska Bun	58.26
<b>d45</b>			
8000m		Mieke Bon	57.01

### **6-1-2017 Clubkampioenschappen Utrecht-G'waard**

<b>hsen</b>			
60m		Bas Jubels	7.63
ver		Bas Jubels	5.58
kogel_7		Bas Jubels	10.12

<b>h50</b>			
60m		Carel van der Werf	9.29
ver		Carel van der Werf	3.94
kogel_6		Carel van der Werf	9.25

<b>dsen</b>			
60m		Mirthe Muilwijk	9.77
ver		Mirthe Muilwijk	4.11
kogel_4		Mirthe Muilwijk	7.30

<b>d60</b>			
60m		Jannet Vermeulen-Stulen	10.53
ver		Jannet Vermeulen-Stulen	3.47
kogel_3		Jannet Vermeulen-Stulen	6.04

### **7-1-2017 Florijnwinterloop Woudenberg**

<b>hsen</b>			
5,5km	2	Jeroen Rodenburg	18.30

### **7-1-2017 Indoor Ilion Zoetermeer**

<b>hsen</b>			
kogel_7		Martijn Spaan	8.99

### **8-1-2017 Indoor Phanos Amsterdam-OS**

<b>dsen</b>			
60m	s.	Alice Achterberg	8.23
60m	f.	Alice Achterberg	8.20

### **8-1-2017 Indoor Dortmund (D)**

<b>hsen</b>			
60m		Jeroen Heesbeen	7.79
200m		Bas Jubels	23.84
200m		Jeroen Heesbeen	24.53
200m		Koen Olijve	27.85
400m		Bas Jubels	53.07

<b>dsen</b>			
200m		Tamar Nijhof	29.59
400m		Tamar Nijhof	63.63

<b>ma</b>			
hoog		Nicole Schellekens	1.63

### **8-1-2017 Halve van Egmond**

<b>hsen</b>			
halve	58	Siem Uittenhout	1u18.32
<b>h35</b>			
halve	6	Maarten van Ommen	1u16.46

### **15-1-2017 Vondelparkloop Amsterdam**

<b>dsen</b>			
10km	3	Ineke Deelen	43.40

### **15-1-2017 Indoor SOTRA Apeldoorn**

<b>hsen</b>			
60m		Daniël Godefrooij	7.56
60m		Marco Jansen	7.57
200m		Marco Jansen	23.99
200m		Bas Jubels	24.09
200m		Daniël Godefrooij	24.31
1500m		Arjen van der Logt	3.58.92

Arjen is hiermee 9e aller tijden bij Phoenix

<b>dsen</b>			
200m		Lisa Rodenburg	27.76

<b>d40</b>			
60m		Pascale Schure	8.63

<b>ma</b>			
60m		Jinke van der Sluis	8.63

### **15-1-2017 Leemkuilcross Nijmegen**

<b>hsen</b>			
3600m	5	Roel Kwaaitaal	13.37

<b>h50</b>			
8400m	38	Cees Jan Verwaal	37.41

<b>h55</b>			
8400m	137	Herman Lenferink	49.15

<b>dsen</b>			
3600m	16	Brigit Croonen	23.42

### **20-1-2017 AAC verspringen A'dam-Ookmeer**

<b>ma</b>			
ver		Jinke van der Sluis	5.36

### **20-1-2017 Indoor Utrecht Utrecht-G'waard**

<b>hsen</b>			
50m		Daniël Godefrooij	6.52
60m		Marco Jansen	7.54
60m		Daniël Godefrooij	7.65
60m		Koen Olijve	8.46
ver		Marco Jansen	6.15
pols		Rogier Overkamp	3.26

<b>d35</b>			
pols		Annemieke Dunnink	3.06

## 22-1-2017 Wintercup (3) Baarn

hsen			
3500m		Luuk Hendrixx	11.29
10km	11	Leonard Tersteeg	36.34
10km	12	Siem Uittenhout	36.37
h35			
10km	15	Hans Rebers	36.59
h55			
10km	34	Bert Kamphorst	40.38
dsen			
10km		Marieke Gimbel	44.45

## 22-1-2017 Halve van Maassluis

dsen			
10km	3	Inge van 't Veer	47.22

## 22-1-2017 Trailrun NSL Noordwijk

d60			
15km	3	Jannet Vermeulen-Stulen	1u19.20
overall			

## 28-1-2017 PEC Indoor Apeldoorn

hsen			
60m		Daniël Godefrooij	7.49
60m		Marco Jansen	7.53
1500m		Arjen van der Logt	4.03.32
1500m		Luuk Hendrixx	4.06.08
Luuk is met deze tijd 11e AT.			
ver		Marco Jansen	6.20
dsen			
60m		Mariska Bun	7.97
800m		Caroline Botman	2.36.37
ma			
60m		Jinke van der Sluis	8.52
ver		Jinke van der Sluis	5.49
4cm onder pr, 5cm onder CR van Angelique Maasdijk uit 1989..			
hoog		Nicole Schellekens	1.65
2e AT, ook achter Angelique Maasdijk.			

## 28-1-2017 Dirk IV-loop Hoornaar

hsen			
5km	12	Tom Wevers	20.07

## 28-1-2017 Scheldesportcross Westdorpe

dsen			
10km	2	Mirthe Overkamp	48.36

## 29-1-2017 Amersfoortse Berg Cross Amersfoort

d60			
6,6km	2	Jannet Vermeulen-Stulen	33.11
Tweede bij masters.			

## 29-1-2017 Mastboscross Breda

h35			
7620m	9	Dennis Magermans	33.30

## 3-2-2017 NK Masters Indoor Apeldoorn

h40			
60mhrd_100	1	Lars Janssen	9.26
h50			
400m	8	Eric de Jonge	61.36
ver	4	Eric de Jonge	5.44
			CR
d35			
pol	1	Annemieke Dunnink	3.16
d40			
60m	2	Pascale Schure	8.53
200m	2	Pascale Schure	28.03
d60			
800m	1	Jannet Vermeulen-Stulen	2.52.85
3000m	1	Jannet Vermeulen-Stulen	12.40.73

## 4-2-2017 De zwaarste 10 van Zeeland Burgh-Haamstede

dsen			
10km	2	Mirthe Overkamp	46.33

**De BOMBARDON**  
Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke ruimte en sfeer!" "Dit zou voor iedere ouder uitstekend zijn!"

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

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

**Betaalbaar** € 1,12 per uur 4 dagdelen per week brengen kost € 112.50 per maand

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

**4-2-2017 Crosscompetitie( 3) Zeewolde**

<b>mb</b>			
3000m	6	Esther Spruit	15.20

**5-2-2017 Midwinter Marathon Apeldoorn**

<b>hsen</b>			
10em	17	Leon Graumans	0u55.27
10em	184	Lars Veldboom	1u20.02
10em	1406	Paul Cosijn	1u29.22
<b>h35</b>			
25km	177	Stefan Zegers	1u49.56
<b>h50</b>			
10em	1715	Kees de Jong	1u34.58
<b>d50</b>			
10em	589	Fieke Schoots	1u33.02
10em	1254	Hanneke Ouwerkerk	1u49.01
<b>d60</b>			
10em	1253	Margie van Loon	1u49.00

**5-2-2017 Indoor Dortmund (D)**

<b>hsen</b>			
60m	hf.	Bas Jubels	7.55
60m	b-f.	Bas Jubels	7.56
60m	s.	Bas Jubels	7.63
200m		Bas Jubels	23.93
<b>d50</b>			
60m	hf	Alice Achterberg	8.21
60m	f.	Alice Achterberg	8.22
60m	s.	Alice Achterberg	8.30

**12-2-2017 NK Indoor Apeldoorn**

<b>hsen</b>			
200m		Bas Jubels	24.00
800m		Jeroen Rodenburg	2.05.49
1500m	s.	Arjen van der Logt	4.00.22
1500m	5	Arjen van der Logt	4.01.69
3000m	5	Luuk Hendrikx	8.54.56
<b>d50</b>			
60m	s.	Mariska Bun	7.92
60m	hf	Mariska Bun	8.01
200m		Mariska Bun	26.04
400m		Tamar Nijhof	62.35
ver		Jinke van der Sluis (ma)	5.61

**12-2-2017 NK 10km Weg/ Groet uit Schoorl**

<b>hsen</b>			
10km	136	Mischa Petie	34.11
10km	181	Siem Uittenhout	35.18
<b>d60</b>			
10km	3	Jannet Vermeulen-Stulen	46.53

**18-2-2017 Gelre Jutbergtrail Dieren**

<b>d60</b>			
21,1km	12	Jannet Vermeulen-Stulen	2u01.36

**19-2-2017 NK Junioren Indoor Apeldoorn**

<b>jb</b>			
800m		Tim van Enk	2.10.83

Tim verbeterde zijn indoor-pr, buiten heeft hij in de zomer 2.07 gelopen. Die tijd gaat er dus dit jaar wel aan.

**ma**

Nederlands Kampioen! Bijzonder knappe prestatie van Jinke, die als pupil C is begonnen en nu na al die jaren stug volhouden een heuse gouden NK-plak in de wacht heeft gesleept, nadat ze al een paar keer met zilver en brons op het podium had gestaan. En daarbij verbeterde Jinke ook nog dik het stokoude CR van Angelique Maasdijk. Klasse! Jinke werd ook nog vierde op hinkstap, en bleef daarbij met 1 cm onder haar eigen CR. Nicole werd mooi gedeeld vierde op hoog met een evenaring van haar pr. Voor brons was 1.68 nodig.

ver	1	Jinke van der Sluis	5.72	CR
hoog	4	Nicole Schellekens	1.65	p
hink	4	Jinke van der Sluis	11.22	



# 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>
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)	<pvenschaik000@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)	<bvaneijk58@gmail.com>

## Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

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

## Jeugd Differentiatie

Leon Graumans	06-28742600 MLA (wo)
vacant	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	Overvecht	17:50-18:40	Femke Beernink en Puck Mekel
mini's	Overvecht	17:45-18:45	Marieke van Steijn
Pupillen C + mini's	Overvecht	17:45-18:45	Hadassa de Velde Harsenhorst
Pupillen B	Overvecht	17:45-18:45	Rogier Overkamp en Leanne van Est
Pupillen A 1e jaars	Overvecht	17:30-18:45	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	Coen van Eck en <i>vacant</i>
Junioren B	Overvecht	19:00-20:30	Coen van Eck en Max Verbrugge
<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	18:00-19:30	vacant
<b>Donderdag</b>			
Inimini's	Maarschalkerweerd	17:50-18:40	Milou Eijsbroek en Theo Vrijenhoek
mini's / Pupillen C	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Leanne van Est en Lars de Winter
Pupillen B	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Mirthe Muilwijk en Femke Beernink
Pupillen A 1e jaars	Maarschalkerweerd	17:30-18:45	Paul van Schaik en Tim van den Akker
Pupillen A 2e jaars	Maarschalkerweerd	17:30-18:45	José van Dam en Alexander van Zijll
Junioren D	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Sibren van den Berg en Kyra Pluimakers
Junioren C	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Joris Koenders en <i>vacant</i>
Junioren B	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Joris Koenders
<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

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

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

**SPRINT / TECHNISCH**

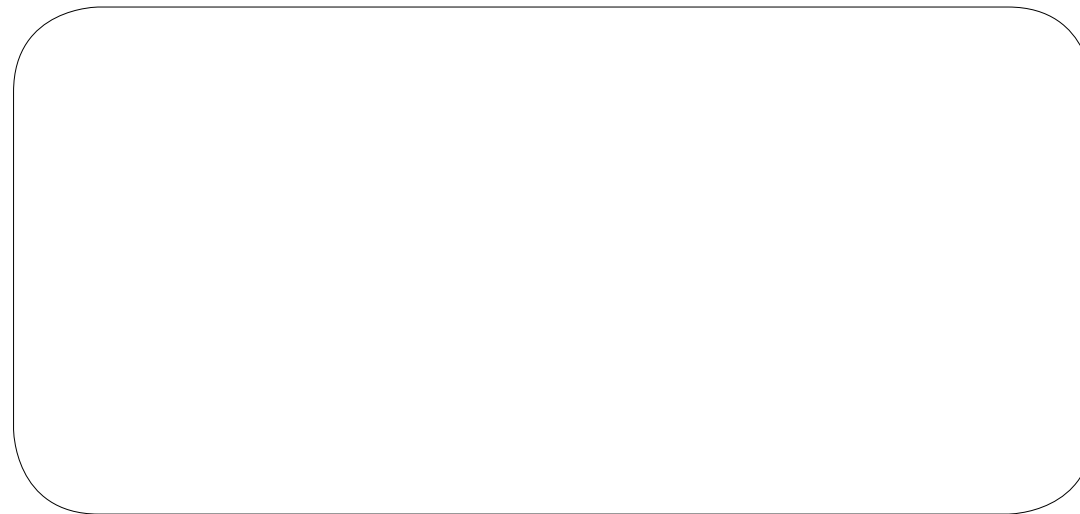
	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Galgenwaard	19:45-21:30	Bas Jubels
	sprint/kracht	Overvecht	19:00-21:30	Mustapha Elorche
	krachttraining	Overvecht	19:00-21:00	vrije training
	springen	Galgenwaard	19:30-21:30	Egbert van den Bol
	polshoog	Galgenwaard	19:30-21:30	Bram Kreykamp
Dinsdag	krachttraining	Overvecht	18.30-20.15	Miou Notermans
	krachttraining	Overvecht	19:45-21:00	Miou Notermans
Woensdag	400/800	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm
	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Mustapha Elorche
	werpen	Galgenwaard	19:30-21:00	Miriam Hentzen
Donderdag	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Egbert van den Bol
	sprint/horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Mustapha Elorche
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joris Koenders
Vrijdag	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk van der Lans
	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	vrije training
	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
Zaterdag	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	Herman Lenferink
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
	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
Donderdag	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joris Koenders
	baantraining	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm, Bert Kamphorst
	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 13:25 op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			

**RECREATIEF**

Maandag	zaaltraining (tot 1 mrt)	Gerrit Rietveldcollege	20:00-21:30	Marco Antonietti/Diederik de Klerk/Paul van Schaik
	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	Rixt Bode/Marjon Boers/Barend Janbroers/ Kirsten de Meijer/Paul van Schaik (vanaf 1 maart)
Dinsdag	looptraining	Overvecht	19:00-20:00	Claudette Corinde
	(vrouwenloopgroep)			
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
				snelle groep - Diederik de Klerk/Rixt Bode/Marjon Boers
				José van Dam
	bootcamptraining	Maarschalkerweerd	20:00-21:00	
	parktraining	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117				
donderdag	basisgroep (studenten)	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joris Koenders
Zaterdag	bostraining	Panbos Zeist	09:15-10:45	Marco Antonietti/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