

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



Zo ziet 5.70 eruit!

Algemene Informatie

A. V. Phoenix
opgericht 4 december 1959

BESTUUR	Voorzitter	: Wim van Teutem	06-37421412	<voorzitter@avphoenix.nl>
	Secretaris	: Kirsten Huijgen	06-21185571	<secretaris@avphoenix.nl>
	Penningmeester	: Carla van Koullil	06-36557471	<penningmeester@avphoenix.nl>
	Jeugd	: Folkert Boersma	030-8791009	<bestuur@avphoenix.nl>
		Marjolijn Heemskerck	030-2886608	<bestuur@avphoenix.nl>
	Recreanten	: Peter Bosman	030-2718357	<peter.bosman@kpnmail.nl>
	Wedstrijd	: Siem Uittenhout	06-45624775	<wedstrijdenphoenix@gmail.com>
	Verenigingsmanager	: Karola Mulder	06-13169375	<verenigingsmanager@avphoenix.nl>
COMMISSIES	CWT	: Simon van den Enden	06-45610001	<cwt@avphoenix.nl>
	Juniorencommissie	: Julia Orbons		<junioren@avphoenix.nl>
	Materiaal	: Peter Verburg	0346-573717	<tc@avphoenix.nl>
	Oudercommissie	: Oskar De Kieffe	030-2625573	<oskardekieffe@gmail.com>
	PR-coördinator	: vacant		<pr@avphoenix.nl>
	Recreantencoördinator	: Rini van Blokland		<recreantinfo@avphoenix.nl>
	Studentencommissie	: vacant		<studentencie@avphoenix.nl>
	Technische commissie	: Karola Mulder	06-13169375	<tc@avphoenix.nl>
	Trainingscoördinator Wedstrijdatl.	: Dennis de Groot	06-12777095	<dennisdg83@hotmail.com>
	Trainingscoördinator Recreanten	: Mayke Verweij	030-2281541	<mayke44@xs4all.nl>
	Trainerscoördinator Jeugd	: Maurice Beiler	06-47937569	<jeugdinfo@avphoenix.nl>
	Vertrouwenspersoon	: Ernestine Elkenbracht	030-2369690	<ernestine@elkenbracht.nl>
	Vrijwilligerscoördinator	: Karola Mulder	06-13169375	<verenigingsmanager@avphoenix.nl>
	Websitecie	: Michel Reij	030-2211808	<michel.reij@gmail.com>
	WOC	: Iris Steverink	030-2893529	<woc@avphoenix.nl>
SECRETARIAAT	Lagenaord 60, 3552AA, Utrecht, 06-21185571, secretaris@avphoenix.nl (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)			
WEDSTRIJD- INSCHRIJVING	Senioren: Ruud van Suijdam, wsuit@avphoenix.nl. Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl. De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening NL46 INGB 0003 3217 33 t.n.v. AV Phoenix, Zeist te worden overgemaakt.			
WEDSTRIJDLICENTIE	Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 22,25, junioren EUR 13,90 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.			
UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN	Peter Verburg	0346-573717		<peter.a.verburg@gmail.com>
	Recreanten:	Rini van Blokland		<recreantinfo@avphoenix.nl>
	Wedstrijd :	Bas Jubels	06-14631616	<bas.jubels@ziggol.nl>
CLUBKLEDING MASSEURS	Alle clubkleding via Run2Day te Utrecht (zie advertentie elders in clubblad) Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan René en Harnie klaar in de massageruimte in de krachtruimte op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 10 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor de masseurs (René de Soete, Harnie van Dijk) kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassagemwr@gmail.com>			
FYSIO	Liecke Blom is iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in de fysio/massageruimte in de krachtruimte. Je kunt ook mailen naar liecke@triestotaal.nl of bellen naar 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61.			
LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE	Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)			
	Per kwartaal	Machtiging	Acceptgiro	U-pas
	Pupillen	€ 37,50	€ 40,00	gratis
	Junioren CD	€ 37,50	€ 40,00	gratis
	Junioren B	€ 48,75	€ 50,75	gratis
	Senioren /Jun A	€ 48,75	€ 50,75	€ 24,25
	Vrouwenloopgroep	€ 24,00	€ 26,50	€ 12,00
	Studenten	€ 37,50		(op vertoon van kopie lidmaatschap Olympos; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart)
	Tot en met de leeftijd van 16 kan het volledige bedrag van de contributie via de U-pas worden voldaan. Vanaf 17 jaar kan de helft van de contributie voldaan worden via de U-pas. Ledenadministratie dient jaarlijks een kopie van de U-pas cq Olymposkaart te ontvangen. Bij blessures, zwangerschap e.d. bedraagt de contributie € 7,50 per kwartaal (zelf aan te geven bij de ledenadministratie). 50% korting vanaf elk derde gezinslid. Uitbreidende informatie is zichtbaar op de website www.avphoenix.nl. Opzegging van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk of per e-mail plaatsvinden bij de ledenadministratie. De contributie van het lopend kwartaal blijft daarbij volledig verschuldigd.			

't Phoentje**Een uitgave van:**

A.V. Phoenix Utrecht
verschijnt 7x per jaar
oplage: 545

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

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

Redactie-adres

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

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

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

Coverfoto

Jinke van der Sluis
springt bij de competitie-
wedstrijd 5.70, voorbij de
EYOF-limiet (foto Marloes de
Kovel)

Zomerdagen

Wat een heerlijke lange dagen hebben we de laatste tijd toch. Daar krijgt een mens toch meer energie van. Zo zit ik nu dit stukje te typen op een tijd waarop ik normaal al in bed lig. Als ik nu deprimerend nieuws zou willen brengen zou ik kunnen zeggen dat bij verschijnen van dit clubblad de dagen alweer korter aan het worden zijn. Gelukkig wil ik dat niet, dus hebben jullie nog veel zorgeloos zomerplezier voor de boeg.

Zoals altijd denken wij met dit phoentje weer een kleine bijdrage aan dat plezier te kunnen leveren. Zo zijn er weer veel verslagen van al die mooie evenementen die door onze club georganiseerd zijn of die door onze atleten bezocht zijn.

Verder zijn er natuurlijk de vaste rubrieken en de aankondiging van komende gebeurtenissen en ontwikkelingen. Van die laatste wil ik er graag een uitlichten want 't Phoentje gaat digitaal! Jawel, het bekende zwart-witte A5-boekje met gele kaft is binnenkort digitaal te bekijken, zoombaar en in kleur. Meer hierover en nog veel meer vind je in de rest van dit phoentje.

Veel leesplezier!

Simon van den Enden

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

Vrijdag 21 augustus

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

<i>Algemene informatie</i>	2
<i>Redactioneel</i>	3
<i>Inhoudsopgave</i>	4
<i>Van de voorzitter</i>	5
<i>Centrum voor Podotherapie</i>	7
<i>Activiteitenkalender / Nieuwe leden</i>	8
<i>Wedstrijdkalender/Prikbord</i>	9
<i>Phoentje digitaal / Vrijwilligers EK Atletiek 2016</i>	10
<i>Geboren!</i>	11
<i>Competitie</i>	12
<i>Verjaardagen</i>	13
<i>Overzicht vacatures</i>	14
<i>Over het ontstaan van het recreantenshirt</i>	15
<i>Jeugdpagina's</i>	16
<i>Jeugduitslagen</i>	24
<i>Langere verhalen</i>	28
<i>Stermiles</i>	35
<i>Uitslagen senioren</i>	36
<i>Overzicht trainers</i>	45
<i>Overzicht trainingen</i>	46

Phoentje (ook) digitaal

Het Phoentje wordt goed gelezen. Dat blijkt duidelijk uit de ledenenquête die we begin dit jaar hebben gehouden. Een grote meerderheid vindt dat het clubblad echt iets toevoegt naast de website. Een mooi compliment voor de redactie! Nog een opvallende uitkomst van de enquête: iets minder dan helft leest het Phoentje bij voorkeur op papier. Er is dus ook een grote groep leden die niet speciaal gehecht is aan een papieren blad. Begrijpelijk, als je ziet dat het steeds gewoner wordt om kranten en tijdschriften (ook) digitaal te lezen. En dat de techniek daar steeds betere mogelijkheden voor biedt.

Voor bestuur en redactie was dit aanleiding om met elkaar om de tafel te gaan, en een plan uit te werken voor een moderne (re) manier van vormgeven en verspreiden van ons clubblad. Natuurlijk speelt hierbij ook een rol dat de totale kosten van het drukken en verzenden op jaarbasis bijna €4000 bedragen (waarvan ruim €1400 portokosten). Dus als we met gebruik van nieuwe technieken een nog mooier clubblad kunnen maken en tevens het begrotingstekort kunnen verminderen... Binnenkort krijgen alle leden de mogelijkheid zelf te kiezen hoe ze het Phoentje voortaan willen ontvangen. Zie ook het artikel verderop in dit Phoentje.

Jeugdtoppers

Twee van onze jeugdtoppers zijn in de race om zich te plaatsen voor het EYOF (European Youth Olympic Festival) van 26 juli tot 1 augustus in Georgië. Nida Huijben maakt kans op de 400m. Tijdens het indoorseizoen zette zij al een snelle 57,99 op de klokken. De EYOF-limiet van 57,40 ligt dan ook zeker binnen haar mogelijkheden. En Jinke van der Sluis heeft bij de competitiewedstrijd in Haarlem met een super sprong van 5,70 de limiet al gehaald. Wel blijft het nog afwachten wat de concurrentie doet.

Dames naar de competitiefinale

De Phoenix dames hebben zich met een reeks spetterende prestaties ruimschoots weten te plaatsen voor de competitiefinale op 13 september. De heren waren er ook heel dichtbij, maar kwamen aan het eind van de dag op een totaal van 25.000 punten net 9 punten tekort... Gezien het feit dat de ploeg geplaagd werd door een aantal blessures toch een knappe prestatie.

Vakantieproject Maurice

Onze combinatiefunctionaris Maurice Beiler treedt nog meer in de voetsporen van zijn illustere voorganger Jannet Vermeulen. Hij gaat in de zomer met de 'Kiplabak' de wijk Overvecht in voor een vakantieproject. Doel is om kinderen lekker actief te laten zijn, en op een laagdrempelige

manier in contact te brengen met atletiek. Samen met Karola onze verenigingsmanager is Maurice erin geslaagd hiervoor bij de gemeente de benodigde subsidie te krijgen. Een topinitiatief!

Cantina Overvecht

Binnenkort wordt de nieuwe Cantina geopend, die gehuurd en geëxploiteerd gaat worden door de Stichting Zuilen & Vecht. Yet van den Berg wordt de beheerder. Het doel is om van de Cantina een bruisende ontmoetingsplek te maken, waar zowel de sporters als wijkbewoners terecht kunnen voor hun hapje en drankje, voor bijeenkomsten en sportieve activiteiten.

NK Senioren 2017

Phoenix heeft zich samen met U-Track en Hellas nu officieel kandidaat gesteld voor de organisatie van de NK senioren in 2017. Namens de besturen van de drie verenigingen is Edwin van den Berg hierbij drijvende kracht. Edwin veel dank voor je inzet!

Carla bij de eerste 16

Bij de verkiezing van de penningmeester van het jaar is onze Carla van Koulik geëindigd bij de eerste 16. En dat op een totaal van ruim 1300 penningmeesters uit het hele land. Iedereen die op Carla heeft gestemd bedankt. En voor ons is Carla natuurlijk onbetwist nummer 1!

Leden werven

In april is er twee keer een 'vriendjes instuiftraining' gehouden om nieuwe jeugdleden te werven. Die trainingen waren een groot succes en hebben zo'n 12 kinderen opgeleverd die nog een keer zijn komen kijken. Hopelijk kunnen we die allemaal lid maken. Tot nog toe is het ledental in 2015 al iets gegroeid. Maar om het gestelde doel (minstens 50 extra leden in totaal) te halen zullen we er met zijn allen - wedstrijdleden, recreanten en jeugdleden - nog flink aan moeten trekken. Direct na de zomervakantie is een goed moment om nog eens heel actief te werven. Posters en flyers (voor school, bibliotheek of buurthuis) zijn te verkrijgen bij Karola Mulder. En als we allemaal ons eigen netwerk nu eens aanboren...

Wim van Teutem



ZOMERKLAAR?



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

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

Koopzondag Utrecht: elke eerste zondag van de maand open!



De complete hardloopwinkel

RUN2DAY

Mariastraat 10, Utrecht
Grote Haag 129, Amersfoort

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

Beste leden van Phoenix,

Wat een heerlijk gevoel is het om je wekelijkse training te kunnen lopen, aan de competitiewedstrijden deel te kunnen nemen, je persoonlijke records en sportieve doelen te kunnen bereiken en je gezonder, fitter en energieverter te voelen. Als atleet ben je er bewust van hoe belangrijk het is je lichaamsconditie op peil te houden voor het kunnen leveren van een sportprestatie. Ook weet je wat het effect van een training of wedstrijd is op je lichaam en weet je welke 'pijntjes' optreden. In de meeste gevallen verdwijnen deze 'pijntjes' vanzelf, maar wat als dat niet gebeurt en de pijnklachten er voor zorgen dat je niet meer prettig kunt sporten? Heb je bijvoorbeeld last van een pijnlijke hiel bij het opstaan na rust of heeft u na iedere training last van blaren? Dan kunnen wij, de podotherapeuten van het Centrum voor Podotherapie, je verder helpen.

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

Aan de hand van een aantal nader beschreven blessures geven wij graag een beeld van met wat voor soort klachten hardlopers bij ons terecht kunnen. Veelvoorkomende blessures aan de voet en het onderbeen zijn bijvoorbeeld een runners toe (blauwe nagel), ingegroeide nagels, hielspoor en knieklachten.



CENTRUM VOOR PODOThERAPIE

De oorzaak van de runners toe (blauwe nagel van de 1e of de 2e teen) kan relatief goed vastgesteld worden. De maat van de hardloepschoenen dient groter te zijn dan de langste teen (meestal is dit de grote teen of de 2e teen). Als de schoen dus niet lang genoeg is, komen de tenen in de knel. Dit geeft zo'n grote druk op de nagel dat deze een bloeditstorting onder de nagel ontwikkelt. Extra aandacht is geboden op de juiste maat bij het aanschaffen van nieuwe schoenen en het op de juiste manier veteren.

Ter voorkoming van blaren kan het nuttig zijn vast te stellen of de voet in de schoen kan schuiven tijdens het hardlopen. Dit veroorzaakt vergrote druk en wrijving op de huid en dat kan leiden tot blaren. Het voorkomen van schuiven kan bereikt worden door een speciale veteretechniek.

De hielspoor- en knieklachten kunnen ontstaan door verschillende oorzaken zoals een afwijkende voetstand, te hoge belasting, door foutief schoeisel (te slap, te oud) of door een combinatie van al deze factoren. Als u last heeft van deze klachten, blijf er dan niet te lang mee doorsporten. Verminder de sportbelasting of neem rust en neem bijvoorbeeld contact op met ons, zodat we de oorzaak kunnen achterhalen en samen met u zoeken naar de best mogelijke therapie. In het algemeen geldt: blijf niet rondlopen met klachten, want hoe eerder je hulp inschakelt, hoe sneller je herstelt en weer prettig kunt sporten.

Tot ziens in onze praktijk!

Groeten,

*Femke Zwanenburg
Sportpodotherapeut*

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

juli				
vr	10	Trackmeeting #4	senioren/junioren AB	Utrecht Maarschalkerweerd
za	11	Swim-Bike-Run	Recreanten	Haarse Plas / Haarzuilens
do	30	NK Atletiek	Senioren	Amsterdam
vr	31	NK Atletiek	Senioren	Amsterdam

augustus				
za	01	NK Atletiek	Senioren	Amsterdam
zo	02	NK Atletiek	Senioren	Amsterdam
vr	14	Trackmeeting #5	senioren/ junioren AB	Utrecht Maarschalkerweerd
vr	21	Uiterste inzenddatum kopij clubblad	Allen	

september				
vr	04	Trackmeeting #6	senioren/ junioren AB	Utrecht Maarschalkerweerd
zo	13	Berekuilloop	Allen	Berekuil
za	26	Kaderuitje	alle vrijwilligers	nbn

Nieuwe leden

Oscar Blommendaal	jeugd	ablommendaal@yahoo.com
Mees Borghuis	jeugd	juuljuul2@hotmail.com
Reikje Castelein	recreant	riekje@gmail.com
Khadija Darrz	recreant	khadijadarz1@gmail.com
Rozemarijn van Eeken	jeugd	caroline.van.eeken@planet.nl
Eric Harkink	recreant	ericharkink_carrera@hotmail.com
Diedrik van Iwaarden	recreant	dcfvaniwaarden@hotmail.com
Marco Jansen	sprint/technisch	jansen.marco90@gmail.com
Yvette de Jong	recreant	yvette_de_jong@hotmail.com
Mojalefa Kloprogge	jeugd	mojalefs@gmail.com
Giel Koster	jeugd	
Ariejan Kuin	jurylid	ariejankuin@quicknet.nl
Marijn van Mackelenbergh	jeugd	madelonkleingeld@gmail.com
Jonas Mars	sprint/technisch	jonasmars@gmail.com
Bart Peeters	recreant	bhpeeters@gmail.com
Mischa Pranger	recreant	info@tomis.eu
Irene Ras	recreant	info@ireneras.nl
Zara Sentic	jeugd	lejasentic@yahoo.com
Ada Sentic	jeugd	lejasentic@yahoo.com
Mark Simons	MLA	mark@mountainchildcare.org
Manoesjka Snijders	recreant	manoesjka@outlook.com
Carla Spaansen	recreant	carla@carlaspaansen.nl
Dinand van Zijl	jeugd	sjefvanzijl@gmail.com, hildeschierack@hotmail.com

Wedstrijd- & trimloopkalender

maart en april door Ruud van Suijdam

Baanwedstrijden

01-07	Leiden	Avondinstuif #2	vanaf Jun D
10-07	Utrecht Mwrđ	Trackmeeting #4	vanaf Jun B
17-07	Wageningen	Trackmeeting #2	inschrijven voor 16-7!
30-07 t/m 02-08	Amsterdam	NK Atletiek	Senioren
31-07	Heiloo	Zomeravondinstuif	vanaf Jun B
14-08	Utrecht Mwrđ	Trackmeeting #5	vanaf Jun B
23-08	Lisse	Instuif	vanaf Jun D
26-08	Leiden	Avondinstuif #3	vanaf Jun D
28-08	Amsterdam-N	Atos Instuif	vanaf Jun B

Wegwedstrijden

05-07	Westervoort	Midzomerrun (5/10)
15-07	Woudenberg	Henschotermeergames (1500m-estafette 15km)
30-07	De Kwakel	Polderloop (4/10)
12-08	Biest-Houtakker	Vakantieloop (4/10)
19-08	Woudenberg	Henschotermeergames (1500m- duuloop 10km)
21-08	Baambrugge	Dorpsloop (4/10)

Trimlopen**

05-07	De Hoef	De Hoef Sportief
05-07	Zeist	Panbosloop nr.405
02-08	Zeist	Panbosloop nr.406
13-08	Wilnis	Dorpsloop Wilnis
21-08	Baambrugge	26e Dorpsloop Baambrugge
23-08	IJsselstein	REactive estafetteloop
25-08	Abcoude	Ronde van Abcoude
25-08	Maarssen	Vechtloop
26-08	Soest	Gildeloop
30-08	Soestdijk	Royal Run

Jeugd

01-07	Leiden	Avondinstuif #2	jun ABCD
23-08	Lisse	Instuif	jun ABCD
26-08	Leiden	Avondinstuif #3	jun ABCD

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

** zie ook bij wegwedstrijden en cross

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

Swim-Bike-Run

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

Wat gaan we doen?

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

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

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

Assistentie gevraagd

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

Vragen?

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

Het gros van de kranten en tijdschriften wordt tegenwoordig digitaal gepubliceerd. Uit de recente enquête die we gehouden hebben bleek dat een kwart van onze lezers ook het Phoentje graag digitaal zou lezen. Daar gaan we in voorzien. Omdat we als vereniging ook een gat in de begroting hebben en de porto veruit de grootste kostenpost van het Phoentje is, gaan we ook over op het uitdelen van de Phoentjes op de trainingen. Dit betekent dus dat er binnenkort wat te kiezen valt voor alle leden.

De keuzes zijn als volgt:

1. Digitaal lezen: Je ontvangt het digitale Phoentje per mail. Je ontvangt geen papieren versie meer.
2. Van papier lezen en meenemen vanaf de training. Het digitale Phoentje kun je daarnaast ook per mail ontvangen of downloaden van de site.
3. Papieren versie thuisgestuurd krijgen. Voor leden die niet op de training kunnen komen, maar die het Phoentje toch graag op papier willen blijven lezen.

Binnenkort sturen wij een bericht via de mailinglijst waarop je kunt reageren met je keuze. Wij zorgen dat er dan een digitaal Phoentje beschikbaar is op de site, zodat iedereen kan kijken of dat er goed uitziet. Het eerstvolgende Phoentje wordt nog per post verstuurd, maar daarna gaan we het verspreiden op basis van de reacties die we op de mail gekregen hebben. Van mensen die tegen die tijd niet gereageerd hebben nemen we aan dat ze het Phoentje in papieren versie op de training willen ontvangen. Mocht je nu al willen reageren omdat je bijvoorbeeld niet in de mailinglijst zit, dan kan dat via clubblad@avphoenix.nl.

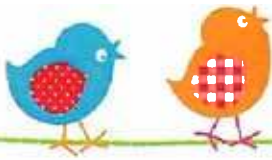
- Op 6 juli aanstaande, precies 1 jaar voordat de EK Atletiek 2016 gaat beginnen, klinkt het startsein voor de vrijwilligerswerfing voor dit geweldige evenement. Vanaf juli tot en met december 2015 worden in totaal maar liefst 1750 vrijwilligers geworven, waarmee we gezamenlijk gaan toewerken naar Athletics like never before! Vanaf 6 juli aanstaande kunnen alle vrijwilligers zich aanmelden via www.amsterdam2016.org/vrijwilligers. Je vindt er alle informatie over vrijwilliger zijn bij de EK 2016, wat verwachten we van de vrijwilligers en wat bieden we? Hieronder alvast een overzicht, van de organisatie:

• **Wat vragen we van vrijwilligers?**

- We vragen alle vrijwilligers om van 5 t/m 10 juli 2016 elke dag ten minste één shift beschikbaar te zijn.
- Enkele functies beginnen al eerder en/of lopen wat langer door;
- Vrijwilligers zijn op 1 juli 2016 minimaal 16 jaar;
- Vrijwilligers beheersen in elk geval de Nederlandse óf de Engelse taal;
- Alle vrijwilligers tekenen een vrijwilligersovereenkomst vlak voor de EK;
- We vragen van alle vrijwilligers veel enthousiasme, inzet, gastvrijheid en passie voor het evenement. We gaan er met z'n allen een geweldige tijd van maken!

• **Wat krijgen de vrijwilligers van ons?**

- Je ontvangt een professioneel kledingpakket (inclusief schoenen). Dit waardevolle pakket wordt voorafgaand aan de EK uitgedeeld;
- Je krijgt goed te eten en te drinken tijdens de EK;
- Op de vrije momenten gedurende je shifts die je staat ingepland krijg je toegang tot de tribune om de sfeer te proeven in het stadion;
- Vrijwilligers ontvangen 2 vrijskaartjes per persoon om een sessie op de tribune te bekijken / om vrienden of familie langs te laten komen. Welke sessies dat zijn, wordt in juni 2016 bekend gemaakt;
- We zorgen voor goede informatievoorziening, onder andere via de vrijwilligersnieuwsbrief;
- We organiseren een inspiratiesessie waarbij alle vrijwilligers elkaar ontmoeten en de laatste informatie wordt gedeeld voorafgaand aan het evenement;
- Op de slotdag van de EK organiseren we een spetterend slotfeest om alle vrijwilligers te bedanken;
- Alle vrijwilligers ontvangen een certificaat na afloop van de EK Atletiek 2016;
- De organisatie denkt mee over (betaalbare) overnachtingen in (de omgeving van) Amsterdam. Reizen verblijfskosten worden echter niet vergoed.
- In januari, februari en maart 2016 gaan we met alle aangemelde vrijwilligers kennismakingsgesprekken plannen waarna we iedereen gaan inplannen.



Rosalyne Adinda Draaijer

13 juni 2015

05:58 uur | 51 cm | 3000 gram

Alexander Draaijer & Chaya Friedhoff
Wijnesteinlaan 47
3525 AL Utrecht
030-8881233



Zo puur & zo klein
Wij zullen je al onze liefde geven
En er altijd voor je zijn



Bel, kom en bewonder



juli						
1	Lysanne Aarden (25)	30	Dinand van Zijl (7)	23	Jeffrey Vulink (25)	
1	Gadije El Aita (48)	31	Jan Hazendonk (61)	24	Jitse de Boer (23)	
1	Lysbeth van den Berg (54)	31	Anna Kompier (9)	25	Leon Graumans (27)	
1	Roelof Goodijk (41)	31	Wouter Litjens (12)	25	Lotte Kortschot (12)	
1	Laura Rupp (46)	31	Lex Peters (55)	25	Judy Lempersz (31)	
1	Jeroen Zwart (21)	31	Roman van Rookhuizen (11)	25	Piet Peiren (44)	
2	Marcel Claessens (53)	augustus			26	Erik Deiman (34)
2	Steven Mesman (32)	1	Nazeema Adams (51)	27	Erik Bosker (54)	
7	Nienke van Pijkeren (28)	1	Koen Olijve (29)	27	Marc Vissers (41)	
7	Jeroen Sengers (44)	1	Eric van Rooijen (32)	28	Ruud Kamp (45)	
8	Marieke Castelijns (22)	1	Peter Verburg (52)	29	Robert Hogerwerf (30)	
8	Karin Gorter (32)	2	Mieke Bon (46)	30	Noah Francisca (15)	
8	Anoek Vennix (28)	2	Berdine van Dal (28)	30	Lauren Weeke (29)	
9	Vera Teepe (25)	2	Sybren Heijnen (13)	31	Mara Verduin (33)	
10	Max van Gorp (12)	3	Katinka Knoop (54)			
10	Liesbeth van Leeuwen (27)	3	Bart Oldenhof (33)			
10	Roderik van de Wal (51)	4	Khadija Darrz (43)			
11	Michel Reij (45)	4	Mare Simons (9)			
12	Kirsten Huijgen (30)	5	Liselotte van Bentum (11)			
12	Jaap van der Meer (51)	6	Antoni Elkenbracht (11)			
12	Wilma Verheul (41)	7	Eric Harkink (38)			
13	Jos Beernink (60)	7	Marjon Wiendels (48)			
13	Tim van Enk (15)	8	Joost Borm (59)			
13	Barend Janbroers (58)	8	Hans Koudijs (56)			
15	Rixt Bode (38)	9	Caroline Henzing-van Lindert (46)			
15	Marloes Roos (27)	9	Thijmen Immerzeel (11)			
15	Willem Veldpaus (13)	10	Barbara Brus (39)			
16	Anne van Gils (15)	10	Marjolein Heemskerk (51)			
16	Jan Bert van Vliet (55)	11	Arien Bosch (37)			
17	Nico de Jong (60)	11	Marcelo Jebbink (11)			
17	Sebastian van Nes (38)	11	Esther Spruit (15)			
17	Boris van Santen (9)	12	Femke Brouwer (15)			
18	Jinke van der Sluis (16)	12	Carla Spaansen (56)			
19	Asmae El Abbassi (12)	13	Sam Bogers (12)			
19	Hans Metz (50)	13	Meike Hesselink (38)			
20	Merijn Gijzen (11)	14	Joren Harms (21)			
21	Blixa Raasveld (6)	14	Marco Jansen (25)			
22	Thalitha Bhugwandass (35)	15	Elle van den Tillart (43)			
22	Milan Coppens (16)	15	Amerens Vredenberg (52)			
23	Toon Feringa (10)	16	Marijn de Jonge (28)			
23	Alejandro Rodriguez (38)	17	Anne Alberts (14)			
26	Lisanne Lutter (25)	17	Desiree Bosch (53)			
26	Maarten Stam (49)	17	Benno Meen (54)			
27	Ines van den Berg (13)	18	Marjolje Hetharia-Verbraak (49)			
27	Loc Le (38)	19	Sander Koopmans (43)			
27	Rob Visser (40)	19	Aliyyah Maddoe (8)			
28	Lars Holtman (14)	20	Jorieke Beernink (17)			
29	Rolph Hydra (36)	21	Ernestine Elkenbracht (45)			
29	Masja Klarenbeek (42)	22	Ayman Bouzit (7)			
29	Rob Rolvink (46)	22	Wimjan Schippers (64)			
29	Henk Schotsman (27)	22	Diede Slaman (9)			
30	Iker Bruggink (11)	23	Jeroen Moorman (38)			

Commissielid Vrijwilligerscoördinatie Maliebaanloop

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

Commissielid sponsoring Maliebaanloop

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

Sponsorcommissie zoekt leden

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

Jurycoördinator WOC

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

Hulp organisator Berekuilloop.

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

Vrijwilligerscommissie

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

leden van Phoenix in de database te krijgen en manieren bedenken om zoveel mogelijk vrijwilligers en taken te matchen. Neem contact op met Karola Mulder via verenigingsmanager@avphoenix.nl.

Oudercommissie zoekt ouders van pupillen

De Oudercommissie ondersteunt de trainers bij verschillende activiteiten die Phoenix organiseert naast de trainingen, zoals de filmavond, strandtraining en het pupillenkamp. De oudercommissie komt vier keer per jaar gezellig bij elkaar met koffie en koek. Wil je hier een bijdrage aan leveren en meer doen dan alleen halen en brengen neem dan contact op met Oskar de Kieft via oskardekiefte@gmail.com.

Past geen van deze vacatures binnen jouw interesses, maar wil je wel graag wat doen voor de vereniging? Neem dan contact op met Karola Mulder (06 - 13169375 of verenigingsmanager@avphoenix.nl).

Mila trainer senioren

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



De BOMBARDON

Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke ruimte en sfeer!"

"Dit zou voor iedere ouder uitstekend zijn"



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

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

De jubileumcommissie zei: "We moeten het jubileum van de recreanten ook vieren met een recreantenshirt. Zo veel mogelijk recreanten moeten in zo'n shirt lopen. Dat is leuk!" Loc zei "Dat wil ik wel organiseren maar dan moet het wel een goede kwaliteit zijn." Discussies binnen de recreantengroep volgden. Moest het nu goedkoop zijn of liever duur en goed? Loc kreeg zijn zin. De jubileumcommissie hoopten op 50 shirts maar de aanmeldingen bleven maar binnen stromen. De teller stopte uiteindelijk op 81 shirts. Een ongelofelijk succes!

Maar daarmee was er nog geen shirt. Wat leek als een appeltje eitje project bleek toch een stukje ingewikkelder. De term hoofdpijndossier kreeg voor mij duidelijke dimensies. Want plotseling kon run2day het shirt niet in de juiste maten leveren. Stress! Crisis!! Loc bedacht plan B. Tot in Engeland zocht hij op internet maar het lukte hem, de bikke!! Na enige tijd lagen er 81 shirtjes in de juiste maat bij hem thuis.

Natuurlijk moest er ook een mooi logo op. Tot onze grote blijdschap was Mischa bereid een logo te ontwerpen. Hij is professioneel ontwerper en maakt hele gave dingen voor onder andere het Springfestival. Vol verwachting keken wij dus uit naar het eerste ontwerp.

Het begon als volgt.



In het zelfde mailtje zaten ook al meteen een paar interessante schetsen. "Nog een beetje ruw, maar ik ben op zoek naar de juiste (dynamische) vorm, die eer doet aan het 'vurige' van de Feniks" schreef Mischa. Die schetsen zagen er zo uit:

Nr 1



Nr 2



Nr 3



OK, de toon was gezet. Mischa drukte meteen zijn stempel. We kozen in principe voor nr 1. Lekker rauw en verrassend. Geen logo voor watjes. En onbedoeld zat er ook nog een gespiegelde 25 in;-)

Wel zochten we nog naar de verdere verbeelding van de Feniks. Dus zo ontstond ook deze:



Maar uiteindelijk kozen we voor het strakke ontwerp en viel het oogje weer af. Ja, het zit m in de details! Was getekend, Mischa.

Natuurlijk ontving de meester zelf het eerste exemplaar:

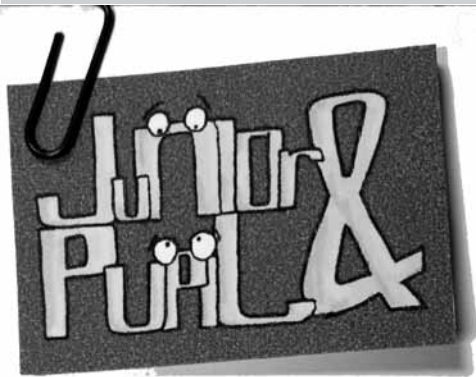


Loc en Mischa, DANKJULLIEWEL!

Diederik

P.S. We dachten ook nog na over een ander Phoenix-logo, speciaal voor het recreanten shirt. Ook mooi maar er was slechts financiële ruimte voor 1 bedrukking. Misschien iets voor over 25 jaar?





Hallo Junioren en Pupillen,

Het laatste Phoentje voor de zomervakantie ligt alweer voor jullie. Er is alweer veel gebeurd. De competitiewedstrijden zijn voorbij en we wachten geduldig af wie er naar de finale mogen. Los daarvan zijn wij als trainers, natuurlijk erg trots op jullie deelname!

Naast de vaste rubrieken zoals het estafettestokje en Peeters P'tjes Parade, zijn er ook verhalen geschreven en opgeroepen geplaatst! Kijk gauw of je kunt en leg alvast wat data vast in de agenda. Ook is er een aantal A-pupillen naar de A-games geweest. Zij willen graag met jou delen hoe leuk dat is!

Tot slot... het kamp komt eraan. Ga je mee?

Chaya en Kyra



Oproep Kamp 2015

Heel stiekem komen alweer de eerste vragen over het kamp. Gaat het kamp door? Wanneer is het kamp? Waar gaan we heen? Wat zal het thema zijn? Op sommige vragen kunnen we antwoord geven, maar nog niet op alles! Sommige vragen blijven natuurlijk nog geheim...

We gaan dit jaar op kamp!! Vanaf de c-pupillen tot en met de d-junioren mag iedereen mee die zich opgeeft. Hierover krijgen jullie nog bericht. Waar we heen gaan en wat het thema is blijft nog even geheim. Als commissie beloven we dat het echt weer een sportief (actief en passief), vermoeiend, gezellig en een onvergetelijk kamp wordt! De datum kan je al wel in de agenda zetten zodat je zeker weet dat je mee kunt. LET OP: De datum is dit jaar anders dan dat je gewend bent!!! Normaal gesproken gaan we het tweede weekend van oktober op kamp. Dit jaar zal het het eerste weekend worden. Dit betekent dus 2, 3 en 4 oktober.

We hopen weer met veel kinderen op een geheimzinnig kamplocatie aan te komen om daar met elkaar een fantastisch weekend te beleven.



Pupillencompetitie Almere

Op zaterdag 23 mei jl. zijn we met bijna 50 kinderen afgevoerd naar Almere. Gezien het feit dat het in het Pinksterweekend viel, is dit een geweldige opkomst!! Toen we er naar toe reden hebben we aardig wat buien getrotseerd en vreesden we voor weer een natte competitiedag, maar bij aankomst in Almere bleek het droog te zijn. Het heeft gedurende de dag niet meer geregend en zelfs kwam de zon heerlijk door, waardoor er toch wat rode koppies en schoudertjes van de zon ontstonden!

De sfeer was goed, in het begin was de baan nog glad, waardoor vooral bij het hoogspringen wat aanloopjes niet helemaal goed gingen. Toch zijn er geen ongelukken gebeurd.

Helaas was het chronoloog wat onlogisch en moesten de kinderen veel wachten en werd het een lange dag. Zoals de traditie is bij Phoenix, worden die pauzes opgevuld met Donald Ducks lezen op de kleedjes, kletsen, voetballen en fluittraket werpen. En elkaar aanmoedigen natuurlijk. Er zijn weer veel oude pr's gesneuveld en nieuwe pr's gezet!! Super goed gedaan allemaal!!

We sloten af met de 600/1000 m en als een echte hechte vereniging heeft iedereen elkaar enorm aangemoedigd en hebben we ons allemaal schor geschreeuwd!! Ook hier zijn er flinke pr's neergezet, soms wel met 15-30 seconden van hun oude pr eraf (Sophie resp. Vera bij de MPB).

Laia (MPB) liep een hele tijd op de eerste positie van haar serie, maar werd helaas in de laatste bocht nog ingehaald. Toch kwam ze trots als tweede over de finish, waar ze dacht dat de streep iets eerder was en ze 4 m voor de meet al begon uit te wandelen. Dat zag er wel grappig uit. Wat een prestatie Laia!!

Bij de JPA2 was er een geweldige onderlinge strijd tussen Dat en Antoni, die allebei in een andere serie liepen, maar bijna dezelfde tijd hadden neergezet. Uiteindelijk heeft Dat net 2 of 3 seconden sneller gelopen. Maar wat was het spannend!!

Een speciale eervolle vermelding voor Felix (MPC), die bij de meerkamp als eerste is geëindigd! Geweldig Felix!! Verder zijn we uiteraard trots op alle atleten, wat hebben jullie het goed gedaan!!

Dank voor alle aanwezige trainers en ook voor de aanwezige ouders die ons enorm hebben geholpen om de kinderen op tijd op het onderdeel te krijgen en die ook hebben geholpen bij de onderdelen! Zonder jullie geen puillencompetitie!

Sacha



Regen van gesneuvelde PR's op zonnige A-games!

Bij de meisjes pupillen A2 werd Phoenix goed vertegenwoordigd door Imke, die op twee onderdelen meedeed, en 2x een PR liep! Ondanks een korte nacht (slaapfeestje), maar dankzij de fanatieke aanmoediging van Daniel, Antoni, en Ariane, dook Imke voor het eerst onder de 10 seconden (9.89) op de 60 m en werd ze 10^e in een heel sterk veld. Op de 1000 meter zette ze haar PR scherper op 4 minuten rond, door in de eindsprint om de 4^e plaats af te rekenen met een Hilversumse atlete. Een mooie dag in Soest, met een fijne fietstocht (met ijsje) door het bos naar huis!

Ook Antoni was er vandaag weer. Hij had zich ingeschreven bij drie onderdelen maar heeft er uiteindelijk maar

twee gedaan omdat hij last van zijn hamstring had. Van die twee onderdelen ging het vooral bij het verspringen heel goed. Daar sprong hij een nieuw PR, namelijk 3.84m. Hij deed ook vortex maar dat ging slecht. Zijn beste worp haalde de 22 meter net niet.

Hij vond het heel leuk ook omdat hij zoveel goeie tegenstanders had uit heel Nederland, die veel hoger en verder kwamen dan tegenstanders bij de competitie.

Ik (Daniel) was ook bij de wedstrijd. Het ging extra goed omdat er veel goede tegenstanders waren. Daarom heb ik ook extra ver gesprongen en mijn pr verbeterd. Het was ook grappig dat ik mijn pr, net als Antoni, met 7 centimeter heb verbeterd.



We hadden ook vortex (fluitraket) geworpen. Ik heb toen 38.27m geworpen en daarmee kwam ik op de tweede plaats. Als laatste onderdeel had ik de 1000 meter en ik hoopte op 3:42, maar ik heb 3:21:66 gelopen en dat had ik helemaal niet verwacht. Dat kwam omdat iedereen mij aanmoedigde met: "blijf bij die kopgroep" of "probeer naar die kopgroep te gaan" en dat lukte toen. Dit bleek genoeg om op het podium te mogen staan (derde plaats).

Jammer genoeg waren er wel heel weinig Phoenix atleten die meededen aan deze leuke wedstrijd.

Imke Boersma, MPA2
Antoni Elkenbracht, JPA2
Daniël van der Poel, JPA2

Trainen in de vakantie

De zomervakantie staat voor de deur en dat betekent dat we met z'n alle van de zon gaan genieten. Een mooie vakantie die jullie dik hebben verdiend. Tijdens deze vakantie gaan er wel trainingen door voor de junioren. De pupillen hebben deze zes weken geen training!! We zien jullie dan graag terug op maandag 24 augustus en/of donderdag 27 augustus.

Trainers gezocht

Na de vakantie zullen er veel trainers stoppen met training geven. Dat is natuurlijk altijd weer erg jammer! Daarom zijn we op zoek naar nieuwe trainers die goed met jonge kinderen overweg kunnen en op een speelse manier simpele technieken kunnen bijbrengen! Verder vragen we van je dat je kinderen stimuleert om mee te gaan naar wedstrijden en dat je regelmatig zelf aanwezig bent om te coachen. Je staat er natuurlijk niet alleen voor, ervaring zou fijn zijn, maar is niet noodzakelijk!! Het gaat om de volgende pupillengroepen: mini, C, B of A1 op zowel Overvecht en Maarschalkeweerd.

Een vergoeding voor elke training is natuurlijk een mooie financiële meevaller. Deze vergoeding is wel afhankelijk van de diploma's en ervaring die je hebt. Doe je dit langer dan een jaar?? Dan hoeft je ook geen contributie meer te betalen! Voor meer informatie kan je naar Maurice Beiler, jeugdinfo@avphoenix.nl, 06-47937569. Ken je iemand (vader, moeder, familie, buurvrouw/-man, juf/meester)? Laat het ons weten..

Geboren!

Na de vele belangstelling en medeleven van iedereen wil ik jullie graag voorstellen aan Rosalyne! Ze is geboren op 13 juni 2015. Dochter van Chaya (trainer A1) en Alex. Als je het Phoentje goed hebt gelezen, ben je het geboortekaartje al tegen gekomen... we hopen haar snel een keer op de baan te komen laten zien!



Hulpouders gezocht

Phoenix is een heel actieve vereniging waar er veel gedaan wordt voor de jeugdleden. In het verleden hadden we hiervoor een oudercommissie, maar, deze is helaas ten zielen. Om alle activiteiten door te kunnen laten gaan hebben we nu een database bedacht met ouders die we zo af en toe kunnen vragen te helpen met kleine dingen als het helpen smeren van broodjes voor de strandtraining. In de praktijk zal het zijn dat je misschien één keer per jaar gevraagd wordt om te helpen. Wil je als ouder iets terugdoen voor de vereniging mail dan even naar jeugdinfo@avphoenix.nl. Hoe meer mensen op de lijst staan hoe beter natuurlijk!

Voor 6 juli zijn we alvast op zoek naar mensen die iets willen doen voor de barbecue. Het is niet veel werk, maar, moet wel gedaan worden. Er moeten wat boodschappen gedaan worden en op de dag zelf moet er het een en ander gesneden worden. Wie kan helpen? Mail even naar jeugdinfo@avphoenix.nl en laat weten wat je voor ons kan betekenen.

Maurice

Facebook voor pupillen en hun ouders!

Wist je dat er een besloten groep op Facebook is opgericht voor de pupillen van AV Phoenix? Je kunt je hiervoor aanmelden en de beheerder zal ervoor zorgen dat je wordt toegevoegd. Nu vraag je je af wat er nu te zien valt op de pagina. Je kunt er oproepen en foto's op plaatsen. Ook de trainers zullen regelmatig ontwikkelingen binnen de pupillengroepen, foto's van activiteiten, oproepen voor hulpouders en evenementen plaatsen. Meld je dus snel aan en blijf op de hoogte..

<https://www.facebook.com/groups/101117080227725/?fref=ts>

3e pupillencompetitie

Op zaterdag 13 juni vond alweer de 3e pupillenwedstrijd in Zeist plaats bij AV Fit. Phoenix stond aan de start met maar liefst 52 deelnemers. Een feestelijke dag was het in ieder geval want we hadden 2 jarige deelnemers in ons midden, namelijk Ariane en Koosje, zij hadden beide een sportieve verjaardag!

De dag begon met de estafette, helaas in de regen. Maar dat mocht de pret niet drukken en bij alle teams is het stokje over de finish gekomen.

Tegen de middag begon de zon te schijnen er werden veel nieuwe pr's neergezet, zo sprongen Toon en Laia beide naar grote hoogte bij het hoogspringen, Laia over 0,95 en Job over 1.10!

De zon ging volop schijnen tijdens de prijsuitreiking en bij het hardlopen, dit was een experiment om te kijken hoe het zou lopen. Elke categorie mocht een jongen en een meisje laten deelnemen. Het was een groot succes! Naast dit "nieuwe" onderdeel waren er ook podiumplaatsen en medailles in ontvangst te nemen en kleurde het podium Phoenix geel! De uitslagen waren gebaseerd op de eerste 2 wedstrijden.

Felix Bosgaard, JPC, 1e op de meerkamp en 3e op de 600 meter.

Rens Feringa, JPC, 3e op de meerkamp
Job van de Vegt, JPB, 2 op de meerkamp
Koosje van der Moolen, MA1, 3e bij de meerkamp
Elisa Couperus, MA2, 2e op de 1000 meter.

Gefeliciteerd allemaal!

Het was een erg leuke, gezellige, sportieve en zonnige dag! Alle pupillen bedankt, maar daarnaast ook een grote pluim voor alle meegekomen trainers, ouders, juryleden en publiek!

Janna





atleet	aantal
Yuri Vink	15
Aaron Grul	14
Jaouad Boussakout	13
Willem Veldpaus	13
Daniël van der Poel	12
Noortje Broekstra	12
Esther van der Sluis	11
Koosje van der Molen	11
Merijn Couperus	11
Tes Harmsen	11
Imke Boersma	10
Lara van den Broek	10
Lars Beijck	10
Rhona Koehne	10
Ties Meeuwissen	10
Vera Pot	10
Faedan van Schaik	9
Ilian van Schaik	9
Toon Feringa	9
Antoni Elkenbracht	8
Diede Slaman	8
Julia Oepkes	8
Leena Spelt	8
Luc Spoelder	8
Nico Kalmeijer	8
Tim van Enk	8
Felix Bosschaart	7
Laia Bruggink	7
Merijn Gijzen	7
Sophie Zomer	7
Veerle Dijkstra	7
Wouter Bakker	7
Arthur van den Bosch	6
Belle Schyns	6
Camille Morren	6
Coos Veldpaus	6
Elisa Couperus	6
Iker Bruggink	6
Job van de Vegt	6
Pieter Maas	6
Rens Feringa	6

Anna Versteden	5
Anne van Gils	5
Ariane Elkenbracht	5
Daantje Mekel	5
Floris Roest	5
Rayane Zak	5
Robin Hetharia	5
Willem Bakker	5
Boudewijn Leander	4
Carlijn Zwart	4
Dat de Kieft	4
Dinand van Zijl	4
Esther Spruit	4
Farah Visser	4
Femke Beernink	4
Femke Brouwer	4
Hugo Voormolen	4
Joanne van der Poel	4
Johan Zomer	4
Joras Weijenberg	4
Margriet van der Vegt	4
Mischa van der Pluijm	4
Olaf Rijnboutt	4
Rodney Kuisch	4
Sverre Vroonhof	4
Thijmen Immerzeel	4
Tjibbe van Ommeren	4
Anna Kompier	3
David Brouwer-Munoz	3
Famke Riemersma	3
Ines van den Berg	3
Jur Delissen	3
Kijara Weijenberg	3
Loek van Schip	3

door Peter Verburg

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



Lora Zaiss	3
Melijn Stegeman	3
Mojalefa Kloprogge	3
Ok de Kieft	3
Ruben Immerzeel	3
Simon van Leerd	3
Sofie Schutte	3
Annika Kerkhof	2
Cas Dijkstra	2
Danae Kuisch	2
Ella Kolsteeg	2
Emma Schutte	2
Milou Eijsbroek	2
Puck Mekel	2
Sophie Leerink	2
Suus Warmelts	2
Douwe Slijderink	1
Lotte Kortschot	1

atleet	aantal p'tjes
Toon Feringa	19
Jinke van der Sluis	18
Ella Kolsteeg	17
Yannick Brito Alves	16
Luc Orbons	15
Coos Veldpaus	15
Elisa Couperus	15
Willem Veldpaus	15
Douwe Slijderink	14
Imke Boersma	13
Jur Delissen	13
Rens Feringa	13
Femke Brouwer	12
Koosje van der Molen	12
Vera Pot	12
Carlijn Zwart	11
Dat de Kieft	11
Gijs Bekooij	11
Lotte Kortschot	11
Merijn Couperus	11
Nida Huijben	10
Anna Verstedes	10
Anne van Gils	10
Antoni Elkenbracht	10
Johan Zomer	10
Lara van den Broek	10
Margriet van der Vegt	10
Nathan Grul	10
Thijmen Immerzeel	10
Juras Huijben	9
Bonnie de Vries	9
Daniël van der Poel	9
Jade Hermkens	9
Sanne van Enk	9
Sophie Zomer	9
Sylvester de Vries	9
Eline Brinkhuis	8
Fieke Witte	8
Filip van der Vegt	8
Jannah de le Lijs	8
Job van de Vegt	8
Leon Mallens	8
Robin Hetharia	8
Tim van Enk	8
Aaron Grul	7

Esther Spruit	7
Hugo Scholten	7
Melijm Stegeman	7
Milan Coppens	7
Milou Eijsbroek	7
Noortje Broekstra	7
Pien Bekooij	7
Ruben Immerzeel	7
Ariane Elkenbracht	6
Ebbe Sanders	6
Felix Bosschaart	6
Femke Beernink	6
Luc Reij	6
Luc van den Brink	6
Nena Henzing	6
Ok de Kieft	6
Tara Jeucken	6
Thijs Geelhoed	6
Veerle Dijkstra	6
Yara van Dee	6
Casper Kronemeijer	5
Jonathan van Dongen	5
Marcelo Jebbink	5
Margo Straver	5
Sebastiaan van der Grift	5
Annika Kerkhof	4
Elly Thomas	4
Jetske Berman	4
Lars de Jong	4
Merel Geelhoed	4
Mischa van der Pluijm	4
Romaisa Hrika	4
Boele van Renesse	3
Boudewijn van Leerdam	3
Daantje Mekel	3
Emily Bastiaanse	3
Finn Mesker	3
Floris Roest	3

door Peter Verburg

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



Frits Geelhoed	3
Guus van Renesse	3
Iris Vos	3
Isabel Delsink	3
Isabel Mosterd	3
Jaouad Boussakout	3
Jules Mallens	3
Lodewijk van Leerdam	3
Lykel van de Vegt	3
Marouane Charrabi	3
Max Veerman	3
Menno Akkerman	3
Merlijn Stegeman	3
Naoual Chouchou	3
Puck Mekel	3
Wouter Litjens	3
Yuri Vink	3
Hella van der Linden	2
Hugo Baten	2
Iker Bruggink	2
Joanne van der Poel	2
Martha Brouwer-Munoz	2
Matthieu Barentsen	2
Pieter Maas	2
Rachella Boodoe	2
Rodney Kuisch	2
David Brouwer-Munoz	1
Joël van Veen	1
Joris Stevers	1
Merel Willemsens	1
Nalini Sreeram	1
Roman Rookhuizen	1
Sybren Heijnen	1
Theun van der Woude	1



De rubriek
waarin kinderen
zich voorstellen en
iets over zichzelf vertellen

“Het Estafette-Stokje”

1. Wie ben jij?

Hoi, ik ben Jaouad Boussakout en ik ben 8 jaar. Ik kijk graag naar de tv, hou van voetballen en doe graag aan atletiek.

2. Wanneer train jij en bij welke trainer?

Ik train op maandag bij Sacha en Hadassa bij jongens pupillen c.

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

Mijn moeder en mijn zus Rochelle zitten ook op atletiek. Mijn vader en mijn broer zitten niet op sport.

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

Ik vind atletiek leuk omdat je samen kan sporten, met je vrienden spelen. Het leukste zijn de wedstrijden. Zo maak je steeds nieuwe vrienden. Ik vind atletiek leuk omdat je soms prijzen kan winnen.

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

Ik doe wel mee aan wedstrijden. Ik vind de wedstrijden leuk, omdat ik zo mijn pr's verbeter.

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

Ik vind buiten spelen leuk, voetballen en samen racen op de Wii met mijn broer en zus.

7. Heb je een huisdier?

Ja, ik heb goudvissen.

8. Wat wil je later worden?

Ik wil een beroemde atleet worden net als Usain Bolt.

9. Ik geef het estafetteStokje door aan...

Ik geef het estafetteStokje door aan Vera Pot (Mpb).



UITSLAGEN!

28-3-2015 Openingswedstrijd Papendrecht

jpb			
40m	Aaron Grul	8.57	p
ver	Aaron Grul	2.34	
kogel_2	Aaron Grul	3.81	p

11-4-2015 Gooi- en Eemlandcircuit Amersfoort

jc			
3000m	Mojalefa Klopogge	10.34.78	p
mc			
800m	Puck Mekel	3.13.79	p
md			
800m	Daantje Mekel	2.56.42	p

12-4-2015 Blokmeerkamp Huizen

jc			
1000m	Ok de Kieft	3.14.53	
jd			
kogel_3	Willem Veldpaus	8.42	p
speer_400	Willem Veldpaus	32.47	p

10-5-2015 B-competitie (1) Leiden

mc			
800m	Femke Brouwer	2.37.61	
ver	Carlijn Zwart	3.37	-0,3
hoog	Femke Brouwer	1.30	p
kogel_3	Anne van Gils	7.91	p
discus_1	Carlijn Zwart	18.12	
discus_1	Anne van Gils	18.52	
speer_500	Anne van Gils	12.96	p

23-5-2015 Pupillencompetitie (2) Almere

jpa2			
60m	Dat de Kieft	10.04	p
60m	Nico Kalmeijer	10.10	p
60m	Antoni Elkenbracht	10.18	p
60m	Iker Bruggink	11.08	
60m	Wouter Bakker	11.11	p
60m	Merijn Gijzen	11.60	p
60m	Daniël van der Poel	9.40	p
ver	Daniël van der Poel	4.02	p
ver	Antoni Elkenbracht	3.77	
ver	Nico Kalmeijer	3.50	p
ver	Dat de Kieft	3.00	
ver	Wouter Bakker	2.99	p
ver	Iker Bruggink	2.93	p
ver	Merijn Gijzen	2.69	p
kogel_2	Antoni Elkenbracht	6.05	p
kogel_2	Nico Kalmeijer	6.24	p
kogel_2	Dat de Kieft	5.59	

door Peter Verburg

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



kogel_2	Daniël van der Poel	5.40	
kogel_2	Iker Bruggink	4.81	p
kogel_2	Merijn Gijzen	4.43	
kogel_2	Wouter Bakker	4.07	
1000m	Dat de Kieft	3.34.95	p
1000m	Antoni Elkenbracht	3.38.72	p
1000m	Nico Kalmeijer	4.01.24	p
1000m	Iker Bruggink	4.05.72	p
1000m	Wouter Bakker	4.20.09	p
1000m	Merijn Gijzen	4.30.27	p
jpa1			
60m	Olaf Rijnbott	10.08	p
60m	Toon Feringa	10.44	p
60m	Luc Spoelder	10.89	p
hoog	Olaf Rijnbott	1.05	p
hoog	Toon Feringa	0.90	p
hoog	Luc Spoelder	0.80	p
kogel_2	Olaf Rijnbott	4.51	p
kogel_2	Luc Spoelder	4.29	p
kogel_2	Toon Feringa	4.21	
1000m	Olaf Rijnbott	3.56.39	p
1000m	Toon Feringa	4.28.86	p
1000m	Luc Spoelder	4.29.45	p
jpb			
40m	Merijn Couperus	7.34	p
40m	Job van de Vegt	7.45	p
40m	Ties Meeuwissen	7.91	p
40m	Aaron Grul	8.14	p
40m	Willem Bakker	8.14	
ver	Merijn Couperus	3.37	p
ver	Job van de Vegt	3.11	p
ver	Ties Meeuwissen	2.95	p
ver	Aaron Grul	2.59	p
ver	Willem Bakker	2.57	
vortex	Job van de Vegt	28.00	p
vortex	Merijn Couperus	24.41	p
vortex	Ties Meeuwissen	16.95	p
vortex	Aaron Grul	15.26	
vortex	Willem Bakker	10.94	p
1000m	Ties Meeuwissen	4.16.94	
1000m	Willem Bakker	4.18.43	p
1000m	Job van de Vegt	4.23.52	

1000m	Aaron Grul	4.30.75	p	1000m	Elisa Couperus	3.46.98	p
1000m	Merijn Couperus	4.33.01		1000m	Imke Boersma	4.03.73	p
jpc				1000m	Veerle Dijkstra	4.40.55	
40m	Felix Bosschaart	7.68	p	1000m	Margriet van der Vegt	4.56.81	p
40m	Jaouad Boussakout	8.05	p	mpa1			
40m	Yuri Vink	8.52	p	60m	Koosje van der Molen	10.26	p
40m	Arthur van den Bosch	8.73	p	60m	Noortje Broekstra	10.74	p
ver	Felix Bosschaart	2.81	p	60m	Camille Morren	11.08	p
ver	Arthur van den Bosch	2.70	p	60m	Anna Verstedden	11.58	p
ver	Jaouad Boussakout	2.52	p	60m	Rhona Koehne	12.33	p
ver	Yuri Vink	2.28	p	hoog	Koosje van der Molen	1.10	p
vortex	Arthur van den Bosch	20.00	p	hoog	Anna Verstedden	1.05	p
vortex	Jaouad Boussakout	18.49	p	hoog	Noortje Broekstra	0.95	p
vortex	Felix Bosschaart	17.84	p	hoog	Camille Morren	0.95	p
vortex	Yuri Vink	8.41	p	hoog	Rhona Koehne	0.75	p
600m	Felix Bosschaart	2.21.81	p	kogel_2	Camille Morren	5.20	p
600m	Yuri Vink	2.29.17	p	kogel_2	Anna Verstedden	5.10	p
600m	Jaouad Boussakout	2.35.22	p	kogel_2	Noortje Broekstra	5.08	p
600m	Arthur van den Bosch	2.42.58	p	kogel_2	Koosje van der Molen	4.77	p
jpd				kogel_2	Rhona Koehne	3.27	p
40m	Lars Beijck	8.74	p	1000m	Noortje Broekstra	4.25.11	p
40m	Dinand van Zijl	9.58	p	1000m	Anna Verstedden	4.41.28	
40m	Ilian van Schaik	10.39	p	1000m	Koosje van der Molen	4.58.59	
ver	Lars Beijck	2.24		mpb			
ver	Dinand van Zijl	2.14	p	40m	Laia Bruggink	7.60	p
ver	Ilian van Schaik	1.43		40m	Ariane Elkenbracht	7.83	
vortex	Lars Beijck	12.01	p	40m	Lara van den Broek	7.85	p
vortex	Dinand van Zijl	8.13	p	40m	Esther van der Sluis	7.98	p
vortex	Ilian van Schaik	6.73	p	40m	Vera Pot	8.10	
600m	Lars Beijck	2.38.11	p	40m	Leena Spelt	8.73	p
600m	Dinand van Zijl	2.47.94	p	40m	Faedan van Schaik	8.80	
mpa2				40m	Sophie Zomer	8.93	
60m	Coos Veldpaus	9.69		40m	Diede Slaman	9.56	p
60m	Imke Boersma	10.06	p	ver	Leena Spelt	2.27	p
60m	Elisa Couperus	10.21		ver	Diede Slaman	2.30	p
60m	Veerle Dijkstra	10.78		ver	Sophie Zomer	2.34	
60m	Belle Schyns	11.42	p	ver	Faedan van Schaik	2.43	p
60m	Margriet van der Vegt	12.89	p	ver	Lara van den Broek	2.73	p
ver	Imke Boersma	3.55	p	ver	Laia Bruggink	2.88	p
ver	Coos Veldpaus	3.64	p	ver	Vera Pot	2.88	
ver	Elisa Couperus	3.50	p	ver	Esther van der Sluis	2.91	p
ver	Veerle Dijkstra	3.10		ver	Ariane Elkenbracht	3.09	
ver	Belle Schyns	3.08		vortex	Ariane Elkenbracht	11.61	
ver	Margriet van der Vegt	2.44	p	vortex	Sophie Zomer	11.96	p
kogel_2	Elisa Couperus	6.96	p	vortex	Vera Pot	9.34	
kogel_2	Coos Veldpaus	6.57	p	vortex	Laia Bruggink	9.23	p
kogel_2	Veerle Dijkstra	6.08	p	vortex	Esther van der Sluis	8.27	p
kogel_2	Imke Boersma	5.53	p	vortex	Lara van den Broek	8.00	p
kogel_2	Belle Schyns	5.24	p	vortex	Leena Spelt	7.45	p
kogel_2	Margriet van der Vegt	3.45	p	vortex	Faedan van Schaik	7.03	p

ver	Elisa Couperus	3.48	
ver	Imke Boersma	3.40	
ver	Veerle Dijkstra	3.31	p
kogel_2	Elisa Couperus	6.42	
kogel_2	Veerle Dijkstra	5.57	
kogel_2	Imke Boersma	4.75	

6-6-2015 Gerard Tebroke Memorial Aalten

mc			
1700m	10	Puck Mekel	7.45
md			
1700m	1	Daantje Mekel	6.50

7-6-2015 Werpwedstrijd Hilversum

jd			
kogel_3	Willem Veldpaus	8.36	
discus_1	Willem Veldpaus	18.24	
speer_400	Willem Veldpaus	38.51	p

Willem staat tweede aller tijden bij de jd en is nog 2 meter verwijderd van het CR van Franklin Drieling uit 1989.

7-6-2015 A Games Soest

jpa			
1000m	Daniël van der Poel	3.21.66	p
Met deze tijd is Daniël derde aller tijden bij de jpa. Nr 1 heeft 3.18, de nummers 2, 3 en 4 allemaal 3.21.			
ver	Daniël van der Poel	4.09	p
ver	Antoni Elkenbracht	3.84	p
vortex	Daniël van der Poel	38.27	
vortex	Antoni Elkenbracht	21.90	p
mpa			
60m	Imke Boersma	9.89	p
1000m	Imke Boersma	4.00.20	p

14-6-2015 B-competitie (2) Lisse

mc			
800m	Femke Brouwer	2.35.71	
ver	Carlijn Zwart	3.70	0,2
hoog	Femke Brouwer	1.35	p
kogel_3	Anne van Gils	7.36	
discus_1	Carlijn Zwart	17.22	
discus_1	Anne van Gils	17.21	
speer_500	Carlijn Zwart	17.14	p



Veel spanning langs de kant!



José geeft aanwijzingen aan de MPA2-ploeg

Een loop door het park van kasteel De Haar in Haarzuilens, daar moest ik wel aan mee doen. Mijn ouders wonen in het kleine kasteeldorp, nog geen 100 meter van de start en als junior (heel lang geleden dus) heb ik in het park en de wegen daarbuiten menig 200tje, 400tje en 1000tje gelopen. Ook mijn ouders gaven aan dat het van mij als bijna echte Haarse (de lokale benaming voor inwoners van Haarzuilens) verwacht werd mee te doen.

Dus toog ik op 2e paasdag vanuit Delft via Schijndel waar zoonlief een internationaal voetbaltoernooi had gedaan naar Haarzuilens. De toeristische route dus. Vlak voor Haarzuilens werd ik tegengehouden door een verkeersregelaar. Ik mocht er niet door. Met de smoes van paasbezoek bij ouders (wat toch ook wel weer klopte) mocht ik doorrijden want de straat van mijn ouders was om 11 uur al volledig afgesloten. Mijn zoon verwachtte van mij een tijd onder de 40 minuten, want hij had uitgerekend dat dat moest kunnen. Dat klopte op zich wel, ik liep steeds rond de 37.30 op de tien kilometer, dus een sub 40-er was haalbaar, maar ik kende ook het stuk rond het kasteel met de rulle paadjes en vele bochten, dat zou tijd kosten. Ik beloofde in een weddenschap met mijn zoon mijn T-shirt van de loop met kasteel erop als ik het niet zo halen. In het dorpje aangekomen, verbaasde ik mij over de enorme drukte. Er waren allerlei afstanden, naast de jeugdloop nog een achtste marathon (iets meer dan 5 km) de kwart (10.55) en een halve marathon. Het kleine dorp werd overspoeld door lopers en ik was blij dat ik zo uit de voortuin het parcours op kon stappen. Goede benen, goed loopweer, acht graden, droog en bewolkt met vrij weinig wind, wat op de polderwegen tussen Vleuten en Haarzuilens wel belangrijk is want die bieden weinig beschutting.

Even inlopen in het park, over de paadjes die ik zo goed kende en waar verrassend weinig veranderd was. Ik stond al vroeg in het startvak want met 3700 deelnemers totaal was het een mega-spektakel geworden. Brutaal ging ik redelijk vooraan staan, maar voor me stonden toch nog wat minder serieuze lopers en loopsters die zich meer zorgen maakten over hun haar en make-up en of ze er wel "chill" uitzagen op de foto's dan over hun loopprestatie. Het startschot klonk en er werd heel hard gestart. Na 500 meter begon ik al flink wat mensen in te halen en na 1 km in een ook voor mij te snelle 3.35 lag ik 10e, veel beter dan ik had ingeschat. Ik minderde wel een beetje vaart maar kon na 3 km toch nog wat plekken winnen en lag achtste. Vanuit de nieuwe wegen rond Haarzuilens kwamen we het oude dorp Vleuten binnen, bijna 5 km punt. "Hé, wat was dat nu, een keerpunt? Dat stond niet op het parcourskaartje, kost weer 10-15 seconden" dacht ik bij mezelf. Toch nog 18.15 op de 5 km, waarna ik opeens een kilometer van ver boven de vier minuten had op 6 km en het Haarpad terug naar het

dorpje insloeg. Helemaal alleen liep ik nu, met het besef dat de kilometer aanduiding niet klopte, het parcours heel anders kon zijn dan op het kaartje aangegeven en ik het moeilijkste deel nog kreeg rond het kasteel. Zou ik onder die 40 minuten op de kwart marathon blijven?

Ik kwam vlak langs het huis van mijn ouders die op hun oude dag zo aardig waren mij luidkeels aan te moedigen. Op 8 km gingen we het kasteelpark binnen, geen markering van dat punt te zien, maar ik zat nog ruim onder de 30 minuten, dat moest kunnen. De onverharde paden in het park dempten mijn tempo en het kiezel pad bij de rozentuin al helemaal. Ik wist dat 600 m voor de finish het 10 kilometer punt met een grote oranje boog werd aangegeven, daar stond ook een officiële klok. Flink aanzettend kwam ik door in 37.45, wat me tegenviel (weer kilometers van 4 minuten, hoe kon dat nou?), maar waarmee ik nog wel kans maakte op een eind tijd onder die 40 minuten. Ik trok stevig door, miste daarom bijna de bocht maar kon toch even echt sprinten over de Haarse Brink. Uiteindelijk finishte ik zesda in 39.43 dus die einsprint zat wel goed.

Mijn zoon kreeg natuurlijk wel het T-shirt, ook al had ik de weddenschap gewonnen. En ik was zeer tevreden met mijn plaats overall als 49-jarige, al bleef het gevoel dat ik veel sneller moet kunnen op een 10 kilometer. Gelukkig kon ik die gedachte een paar weken later inderdaad tot werkelijkheid maken bij de Zomeravondcup. En met Janet Vermeulen, die als 55+ dame een fantastische prestatie neerzette en 10e overall bij de dames werd, verbaasde ik mij ik over onze positie in het veld van honderden veel jongere lopers. Of trok deze loop te weinig serieuze jongere lopers? Dan is het in elk geval een aanrader voor volgend jaar. Het parcours is niet echt snel, maar wel mooi. Bij welke wedstrijd loop je nu rond een sprookjeskasteel?

Frank Staal



Inmiddels ben ik zo'n 3,5 maand woonachtig in het mooie Tsjechië. Heel wat muren zijn geschilderd, ruimtes opnieuw ingericht, bloembollen gezaaid en nieuwe projecten opgebouwd. We hebben zeker niet stilgezeten, met een mooie natuurcamping als resultaat. Sinds de ALV van afgelopen april mag ik me officieel geen secretaris van Phoenix meer noemen, maar ik mis de groepstrainingen, het samen naar wedstrijden gaan en de interne organisatie wel! Daarom toch een klein verhaaltje over mijn Tsjechische hardloopleventje.

Want er zijn naast de ontwikkelingen op de camping ook zeker ontwikkelingen qua hardlopen. In de 1e maand moest ik vooral heel erg wennen aan de heuvelachtige omgeving. Er is een prachtig bos achter onze camping. Maar tjee wat word je er moe van wanneer je daar doorheen hardloopt! Inmiddels zijn de benen en het brein gewend aan heuvel op en heuvel af en kan ik vooral genieten van de afwisseling die het bos op natuurlijke wijze in mijn training aanbrengt.

Maar omdat er toch nog steeds veel liefde voor atletiek in mij zit, rijd ik met regelmaat naar Jilemnice. Een dorp ruim 8 km verderop waar een atletiekbaan van 330 meter ligt. Tot nu toe nog niet zoveel hardlooptjes gevonden, maar wel veel gezelligheid van de 5/6 jarigen die een voetbaltraining krijgen in het midden van de atletiekbaan. Doet me telkens weer denken aan de leuke jeugdtrainingen op maandag en donderdag :-)

Om wat huiswerk te doen voor mijn atletiekvriendjes die in Juli komen, ben ik ook maar eens even op ontdekkings-tocht gegaan naar Turnov. Dit is een half uur rijden, maar dan heb je een ook atletiekbaan waar je 'u' tegen zegt! Het zou leuk zijn wanneer we daar een wedstrijd mee kunnen pakken in juli.

Maar goed, naast al het hardlopen gaan we nu ook volop het vakantieseizoen in. En dat is harstikke leuk, want er zijn al verschillende kampeergasten mee geweest met een pittige of ontspannen looptraining. Heel leuk om de liefde voor hardlopen bij zoveel mensen te zien.

Ik wens jullie allen een fijne zomer en een goed baanseizoen. Tot in de herfst, dan kom ik weer van de gezelligheid van hardlooptjes en trainers genieten!

Gerieke Grootemarsink

Naschrift redactie: helaas ontbreken enkele Tsjechische leestekens in de titel.



Poll: Wie is het kleinste senioren-lid van Phoenix?

Carla Kouil
Siem Uittenhout
Lars Jansen
Eelco Koelewijn

Geef je antwoord door via poll@avphoenix.nl en in het volgende Phoentje maken we jullie mening bekend!

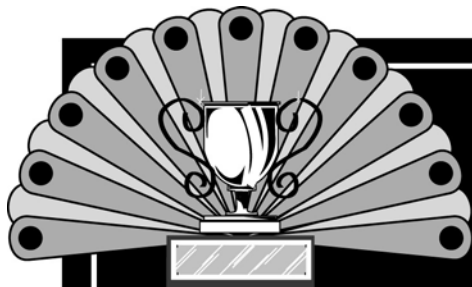
Aankondiging: het eerste Phoenix mastersclubkamp

In navolging van het junioren- en seniorenclubkamp kondigt Ad Buijs met trots het eerste Phoenixmasterclubkamp aan. Het thema zal zijn 'fröbelen op de oceaan'. De exacte invulling van de activiteiten kunnen natuurlijk nog niet prijs gegeven worden, maar reken er op dat bloemschikken, de krant lezen, luisteren naar liedjes van 'toen', oude herinneringen ophalen en een (luxe) rondvaart (op een hele grote boot) aan bod zullen komen.

De locatie blijft nog even geheim, maar er kan vast verklapt worden dat er vertrokken wordt op 8 augustus vanuit de haven van Miami. De kosten van het kamp liggen op €807,60 (exclusief vlucht naar Miami) voor een master 35+. Voor elke leeftijdscategorie hoger (per 5 jaar) wordt er een korting van 12,50 gerekend.

Geef je rustig op voor het kamp via masterkamp@avphoenix.nl! Tot op heden gingen de volgende masters je al voor:

Jannet Vermeulen
Domien ten Kaat
Ad Buijs
Wim van Teutem
Wim Nieuwenhuijse
Bernard te Boekhorst
Carel van der Werf
Maud van Alphen
Maarten van Ommen
Hans Rebers
Jaap Vink
Frits Gerlach
Lars Jansen
Bart Luijck
Jeroen Sengers
Frank Bottenberg
Pacale Schure
Dennis de Groot (dispensatie aangevraagd en gekregen)
Nienke van Pijkeren (dispensatie aanvraag nog in behandeling)
Kyra Pluimakers (dispensatie aanvraag niet gehonoreerd)



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW
SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

Ter promotie van het EK atletiek organiseerde PAC Rotterdam een polsstokwedstrijd op het Schouwburgplein in Rotterdam. Best een spannende keuze om een Amsterdams event te promoten in Rotterdam. De wethouder die het evenement opende begon ook spontaan een beetje te hakkelen toen ernaar werd gevraagd door de speaker. Maar hij gunde Amsterdam toch wel het EK.

Er werd op twee dagen gesprongen (6 en 7 juni) met 6 wedstrijden op verschillende hoogtes. Met netjes de dames en heren gescheiden. Ik sprong mee met de Elite Dames op zondag.

Nu was die groep niet heel groot omdat het samenviel met de derde competitiedag. Femke Pluim zegde helaas ook nog af, omdat ze de dag ervoor het WK & Olympische Spelen limiet en een nationaal record had gesprongen. Dus waren we over met zes dames.

Gelukkig vond het publiek alles fantastisch, inspringen en over een lat springen. Het maakte niet uit wat je deed, je hoorde de hele tijd gemeente oooooh's en aaaaaah's met bijbehorend applaus. Het sprong superlekker op zo'n aangelegde baan. Ze hadden een aanloop op een hout en metalen constructie gemaakt, waardoor je veel makkelijker loopt dan op een normale baan.

We hadden een strakke wind in de rug met een warm zonnetje. Ideaal om eens mijn lange aanloop te testen en eindelijk de ballen te hebben om met de spiksplinter-nieuwe stok te gaan springen (afgelopen winter hebben de polsstokspringers een nieuwe polsstok gekregen van Phoenix, superfijn!). Maar dat was dus wel een beetje eng en spannend, maar redelijk gesprongen en over 3,50 meter gevlogen. Daar zit veel meer in dit jaar. Misschien dat ik dan ook richting de 3,80 en 3,90 ga, zoals de nummers 1, 2 en 3 sprongen deze dag.



Het was superleuk om op zo'n evenement te springen. Ik had dat nog nooit eerder gedaan. Het publiek staat heel dichtbij met de fotografen dicht op je neus. Wat nogal wennen is als je staat voor te bereiden op een sprong. Dat de fotograaf vraagt: "Hoe lang is zo'n stok nou?" Ach, goede oefening concentreren op je wedstrijd was dat :-)

Hopelijk volgend jaar weer!

Annemieke

“Er gaan steeds meer mensen naar je zwaaien”

Gezelligheid, daar draait het om in het tweede competitieteam van Phoenix, dat dit baanseizoen voor het eerst meedoet aan de competitie. Eindelijk, want het idee lag al een paar jaar op de plank. Ploegleiders Anne van Heerebeek, Marloes Pleijte (bij de vrouwen), Dennis de Groot en Martijn Spaan (bij de mannen) haalden het er vanaf en maakten er een succes van. De vrijwilligerscommissie ging met hen in gesprek over dit mooie initiatief.

Op het moment dat ik drie ploegleiders spreek, Martijn kan er wegens een recente verhuizing naar Leiden helaas niet bijzijn, zijn twee van de drie competitieronden in de derde divisie achter de rug. De mannen staan op een 26e plek (het team eindigde na drie wedstrijden uiteindelijk op de 33e plek, red.), de vrouwen doen het met een 13e plek (uiteindelijk werden ze 19e, red.) voorlopig iets beter. Maar de ranglijst is voor de ploegleiders niet het belangrijkste. “Het gaat vooral om de gezelligheid en het genieten van de wedstrijd”, aldus Dennis. “Daardoor wordt de drempel mee te doen een stuk lager dan bijvoorbeeld bij het eerste team. Veel atleten vinden dat net iets te serieus, maar willen op zich wel graag in de competitie uitkomen. Met het oprichten van het tweede team hebben we hen die mogelijkheid geboden.”

Anne vult aan: “En het werkt! Om een voorbeeld te noemen: Nina van Eijk en Lisa Bloemers deden niet zo vaak mee aan wedstrijden, maar wilden wel graag meedoen aan de competitie. Om hier goed voorbereid aan de start te staan, hebben ze zich ook ingeschreven voor andere wedstrijden. Op die manier promoot het tweede team de wedstrijdathletiek binnen Phoenix.” Marloes: “En bovendien stimuleert het mensen eens aan een ander onderdeel mee te doen dan normaal gesproken. Louise Douma is bijvoorbeeld van oorsprong verspringster, maar omdat ze voor de competitie ook de 100m en kogelstoten ging doen, heeft ze deze onderdelen ook tijdens de Track Meeting in Utrecht meegepakt.”

Noodoproep op Facebook

Een mooi initiatief dus, maar waarom is het dan eigenlijk niet eerder van de grond gekomen? Dennis weet het antwoord. “Het idee is al enkele jaren geleden ontstaan, omdat er veel lopers zijn en er maar beperkte ruimte is binnen het eerste team. Het was toen echter al moeilijk om ploegleiders te vinden voor het eerste team, laat staan voor een tweede team. Toen Siem en Tieme ploegleider werden van het eerste, is het balletje weer gaan rollen en ben ik samen met hen, Bas Jubels en Miriam Hentzen rond

gaan vragen.” Er was in eerste instantie niet heel veel animo onder de Phoeniciërs, wat leidde tot een noodoproep van Dennis op Facebook, die door Marloes werd opgepikt. Marloes: “Dennis' oproep plus een bericht van Tieme in de springers-appgroep dat het feest niet door zou gaan als zich binnen een week niemand zou melden, hebben mij over de streep getrokken. Eigenlijk vooral omdat ik zelf heel graag mee wilde doen aan de competitie, dat ploeggebeuren geeft het voor mij echt een extra dimensie.” Ook Anne was gevoelig voor het 'tranengetrek' (zijn eigen woorden) van Dennis. “Ik heb vroeger veel competitie gelopen en vond het toen al hartstikke leuk. Bovendien ben ik vorig jaar samen met Annerieke ploegleider geweest bij het NSK Teams, wat erg gezellig was. En dus heb ik me bij Marloes aangesloten.” Bij de mannen waren er minder enthousiaste reacties op Dennis' oproep. “Alleen Martijn heeft gereageerd, en dus heb ik besloten ook zelf de handschoen op te pakken, hoewel dat in eerste instantie niet de bedoeling was.”



Spijt heeft Dennis er echter allerm minst van, want hij doet het met veel plezier. "Allereerst krijg je veel waardering voor wat je doet, daar krijg je energie en zelfvertrouwen van. Ook leer je veel atleten kennen, ook buiten het groepje waar je normaal gesproken in traint. Je merkt echt dat er als je op de baan bent, steeds meer mensen naar je beginnen te zwaaien, haha. En het is heel leerzaam. Je leert hoe je met tegenslagen om moet gaan, om als het nodig is assertief te zijn, hoe je mensen moet motiveren en ook hoe je teksten moet schrijven." Lachend: "En dat kan ik weer gebruiken tijdens het solliciteren." Marloes: "Ook leer je goed om beslissingen te nemen. Er zijn bijvoorbeeld altijd meer dan voldoende Mila-dames die mee willen doen. Dan is het aan mij en Anne om de knoop door te hakken. Wat dat betreft is het fijn dat we het samen doen."

"Dat zie je bij het eerste echt niet"

Ondanks dat gezelligheid voorop staat, zijn er ook al wat mooie prestaties neergezet door de dames en heren van het tweede team. Als ik ernaar vraag blijkt er stiekem toch best wat concurrentie te zijn met de meerdere goden van het eerste. Marloes: "Anne had verder gesprongen dan het eerste team". Dennis: "En op de 200m heb ik tot twee maal toe sneller gelopen dan Jeroen Witteveen. He was not amused, kan ik je vertellen." Ondanks de gezonde concurrentie, wordt elke competitieronde vriendschappelijk afgesloten met een gezamenlijk etentje met het eerste team. "Dat is altijd erg leuk. Hier wisselen we ervaringen uit en leren we de wedstrijdletten wat socialer te zijn",

aldus Dennis met een knipoog.

Wat nog wel beter kan, is het aantal toeschouwers die vanuit de club meegaat om het tweede aan te moedigen. Dennis begrijpt er weinig van. "Iedereen gaat altijd maar mee met het eerste, maar wij hebben Joris Koenders die alle hordes omver duwt. Dat zie je bij het eerste echt niet!"


Hans Rebers

"En Martijn, heb jij nog iets toe te voegen?"

Martijn Spaan was er bij het interview niet bij, maar vanuit het verre Leiden kwam hij wel met een reactie op de woorden van zijn collega-ploegleiders:

"Het mooie aan deze wedstrijdreeks is een combinatie van oud en jong: van talentvolle junioren die zich voor het eerst meten met de 'grote mannen' tot oude toppers die hun PRs bij de mannen 35, 40 of zelfs 45 willen verbeteren. Mensen die hun vrije zondag opgeven om in de stromende regen het Phoenix-tenu aan te trekken en het beste uit zichzelf te halen. En mensen die al wekenlang bezig zijn met het benaderen van atleten en het vormen van de juiste opstelling. Kortom: een mooie klus die ook de verenging verder bindt!"



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

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

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

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

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



PRETRAINERS IN DE WEI



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



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

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

Ontdek Zweden! Bed&Breakfast Heimdallhuset

In het zuiden van Zweden bevindt zich onze B&B (vanaf Utrecht ongeveer 860 km), waar je actief vakantie kunt vieren of lekker tot rust kunt komen.

Phoenix-leden krijgen 10% korting!

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

Chris Daanen & Saskia van Onck
T: 0046-43350161



Indrukwekkend, al die pr-verbeteringen in dit voorjaar. En tussendoor komt er ook nog een indrukwekkende batterij clubrecords langs, dat neemt al het leeuwendeel van de beschikbare miles weg. Maar er is genoeg over!

10 miles

Wat springt ze ver! **Jinke van der Sluis** haalt met 5.70 de EJOF-limiet, hinkstapt zich ook nog, via 10.43, naar 10.84 en 100m loopt ze in 12.91. Dat zijn al 4 CR's....

9 miles

58.27 en 58.02 zonder, en 66.00 met hekjes. Voor die 400m draait **Nida Huijben** haar hand niet om, met deze 3 CR's.

8 miles

Het gaat harder en harder met **Jeroen Witteveen**, nu al 11.13 op 100m en 22.39 op de 200m, op de 150m komt hij al tot 17.02 en dat belooft wat voor de zomer. Op naar het NK?

7 miles

Lisa Rodenburg zet ook een prachtige reeks pr's neer, van verspringen naar 5.14 en 100m in 13.07, tot 100mh in achtereenvolgens 16.23, 15.69 en 15.58 en tot slot 150m in 19.95.

6 miles

Nida, Lisa de Ruiter, Jinke en **Alice** lopen op de Zweedse Estafette 2.20.44, een nieuw CR. Het halen van de finish is essentieel voor alle teamleden, dus eerlijk delen!

5 miles

Tot in het verre Oordegem laat **Arjen van der Logt** zien dat hij in vorm is: 800 m in 1.57.86, 3000m in 4.04.96 en ook nog een 400m in 55.11. Voor wat extra snelheid?

4 miles

Jeroen Rodenburg snelt over de baan, 800m in een knetterende 1.55.29 (in Wageningen) en een 1500m in 3.56.79 (in Oordegem) levert dit stel miles op.

3 miles

Die **Hans Rebers** vliegt ook alweer: 10 km in 34.24, 1500m in 4.30.50, 3000m in 9.38.58 en 5000m in 16.53.36. Pfoeh.

2 miles

Als een metronoom loopt **Wim Nieuwenhuijse**, je kan de klok op zijn schema's gelijk zetten en dat levert veel pr's op. 800m in 2.21.89, 3000m in 10.19.61.

1 mile

2.00m is best hoog, vooral als het je lukt om erover heen te springen. **Tieme Klinkers** deed het en dat is een evenaring van het CR, dat hij deelt met Glenn Verweij en Frank Maasdijk.



En dan vallen zelfs nog CR's buiten de prijzen. Annemieke Dunnink springt het nieuwe CR polshoog bij de D35 in 3.55 (eerder ook 3.02) en Ad Buijs springt 1.15 hoog bij de H60. Daarnaast vielen er heel, heel veel pr's te noteren, zoals de 400m van Beer Lammers in 50.36. Ik hoop op net zoveel keuzestress volgende keer!

	Oud	Nieuw	Stand
Jinke van der Sluis	18	11,5	29,5
Nida Huijben	18	10,5	28,5
Marijke de Visser	14		14
Jeroen Rodenburg	8,33	4	12,33
Arjan van der Logt	6,33	5	11,33
Wim Nieuwenhuijse	8	2	10
Jeroen Witteveen		8	8
Chris Daanen	7		7
Lisa Rodenburg		7	7
Alice Achterberg	5	1,5	6,5
Bernard te Boekhorst	6		6
Lorraine Ravestein	5		5
Pascale Schure	3		3
Hans Rebers		3	3
Leon Graumans	2,33		2,33
Rixt Bode	2		2
Lisa de Ruiter		1,5	1,5
Sebastian van der Grift	1		1
Bert Kamphorst	1		1
Tieme Klinkers		1	1
Ruud van Suijdam	0,75		0,75
Martijn Estor	0,75		0,75
Paul Kommeren	0,75		0,75
Bart Lwijk	0,75		0,75
Werner Halter	0,5		0,5
Jasper Commandeur	0,5		0,5
Jelle van de Poel	0,5		0,5
Jan Aarnoutse	0,5		0,5

UITSLAGEN!

door Peter Verburg

Mis je een uitslag?

Mail deze dan naar

peter.a.verburg@gmail.com



11-4-2015 Gooi- en Eemlandcircuit (1) Amersfoort

hsen			
150m	Jeroen Witteveen	17.02	
1500m	Arjen van der Logt	4.17.38	
3000m	Leon Graumans	9.03.01	
3000m	Jeroen Rodenburg	9.17.66	
3000m	Marijn de Jonge	9.49.34	p
3000m	Siem Uittenhout	9.49.92	
h40			
3000m	Simon van den Enden	10.16.57	
jb			
300m	Luc Orbons	39.02	
800m	Jonathan van Dongen	2.37.58	p
110mhrd_91	Luc Orbons	15.64	p
dsen			
150m	Mariska Bun	18.77	2,3
150m	Lisa Rodenburg	19.95	p
300m	Kirsten Huijgen	45.09	p
800m	Lisa de Ruiter	2.27.18	
3000m	Karin Gorter	10.33.91	
3000m	Marjolein Frietman	11.18.35	
100mhrd_84	Lisa Rodenburg	15.50	4,0
100mhrd_84	Mariska Bun	18.80	4,0
hoog	Kirsten Huijgen	1.30	
mb			
800m	Nida Huijben	2.27.93	

19-4-2015 SportOptimaalRun Amerongen

d55			
10km	1	Jannet Vermeulen-Stulen	48.21

19-4-2015 Seniorencompetitie 3e div. (1) Beverwijk

hsen			
100m	Dennis de Groot	11.61	1,3
100m	Leon Casse (ja)	11.78	1,3
200m	Beer Lammers	23.42	1,8
400m	Alexander van Zijll Langhout	52.97	p
400m	Sebastian van der Grift (jb)	73.15	p
Sebastianiaan blesseerde zich onderweg.			
800m	Sibren van den Berg	2.11.96	p
800m	Lars de Winter	2.14.56	p
5000m	Lars de Winter	18.42.05	
ver	Leon Casse (ja)	6.07	0,1
hoog	Alexander van Zijll Langhout	1.70	p
hink	Sibren van den Berg	10.71	1,5
kogel_7	Martijn Spaan	9.21	
kogel_7	Joris Koenders	9.00	
speer_800	Joris Koenders	35.70	
totaal	7	Phoenix hsen	6373
Zw. estafette		Phoenix hsen	2.03.91
Alexander van Zijll Langhout, Dennis de Groot Beer Lammers, Leon Casse			

dsen			
100m	Fieke Witte (mb)	13.65	p
100m	Louise Douma	14.76	p
200m	Lisa Rodenburg	27.26	3,0
200m	Anne Elevelt	30.99	p
400m	Kirsten Huijgen	62.45	
800m	Anne Elevelt	2.47.44	p
800m	Lisa Bloemers	2.47.72	p
3000m	Marieke Gimbel	11.45.93	
3000m	Inge van 't Veer	11.49.89	
100mhrd_84	Lisa Rodenburg	16.23	
100mhrd_84	Fieke Witte (mb)	16.43	p
ver	Anne van Heerenbeek	4.94	p
hoog	Kirsten Huijgen	1.40	p
kogel_4	Louise Douma	7.24	p
kogel_4	Anne Elevelt	7.31	p
discus_1	Anne van Heerenbeek	20.33	p
Zw. estafette	Phoenix dsen	2.31.48	
Kirsten Huijgen, Fieke Witte, Lisa Rodenburg, Anne van Heerenbeek			
totaal	6	Phoenix dsen	6437

19-4-2015 Seniorencompetitie 2e div. (1) Grootebroek

hsen			
100m	Jeroen Witteveen	11.46	
100m	Luc Orbons (jb)	11.73	
200m	Jeroen Witteveen	23.40	
200m	Luc Orbons (jb)	23.55	p
1/100 boven CR van Harald Kerp			
400m	Bas Jubels	51.67	
400m	Bas Land	52.41	
800m	Siem Uittenhout	2.07.37	
5000m	Leon Graumans	15.39.55	
5000m	Jaap Vink (h35)	16.43.96	
110mhrd_106	Lars Janssen (h40)	16.19	
110mhrd_106	Bas Land	16.66	p
ver	Lars Janssen (h40)	6.21	
hink	Lars Janssen (h40)	12.92	
hoog	Tieme Klinkers	1.95	
pols	Rogier Overkamp	3.20	p
kogel_7	Bas Jubels	8.94	
kogel_7	Tieme Klinkers	8.72	
kogels_7	Carel van der Werf (h50)	32.71	
speer_800	Daan Beelen	40.39	p

Zw. estafette	Phoenix hsen	2.03.94		25-4-2015	Harzquerung	Nordhausen (D.)	
	Bas Jubels, Bas Land,			d55			
	Luc Orbons, Jeroen Witteveen			51km	2	Jannet Vermeulen-Stulen	5u43.15
totaal	Phoenix hsen	9251					
dsen				26-4-2015	Hortas Hurdles	Epe	
100m	Alice Achterberg	13.24		hsen			
100m	Eline Bardoel	13.34	-3,4	400mhrd_91	Bas Land		56.75
200m	Mariska Bun	26.06		h40			
200m	Alice Achterberg	27.24		110mhrd_106	Lars Janssen		16.26
400m	Nida Huijben (mb)	59.07		mb			
400m	Lisa de Ruiter	61.99		300mhrd_76	Fieke Witte		49.04
800m	Marijke de Visser	2.19.24		400mhrd_76	Fieke Witte		68.27
3000m	Marjolein Frietman	11.01.64					p
100mhrd_84	Mariska Bun	15.35		26-4-2015	Gooi- en Eemlandcircuit (1)	Hilversum	
100mhrd_84	Margriet van Kammen	15.69		hsen			
ver	Margriet van Kammen	4.67		100m	Jeroen Heesbeen		12.01
hoog	Sanne van Essen	1.45	p	600m	Vincent Hocq		1.33.66
hoog	Margriet van Kammen	1.55		h50			
kogel_4	Mariska Bun	10.43	p	kogelsl_6	Carel van der Werf		39.76
kogel_4	Danielle Vermeulen (d35)	7.72		dsen			
discus_1	Danielle Vermeulen (d35)	28.81	CR	100m	Margriet van Kammen		13.75
Negen cm verder dan haar eigen CR				1500m	Marjolein Frietman		5.04.30
Zw. estafette	Phoenix dsen	2.27.66		1500m	Inge van 't Veer		5.34.58
	Lisa, Alice, Eline, Sanne			400mhrd_76	Kirsten Huijgen		70.17
totaal	4 Phoenix dsen	7762		hoog	Margriet van Kammen		1.52
19-4-2015	City Run	Hilversum		kogel_4	Margriet van Kammen		10.64
h35				speer_600	Kirsten Huijgen		31.50
10km	3 Hans Rebers	34.24		d35			
10km	6 Jasper Commandeur	38.01		pols	Annemieke Dunnink		3.02
10km	11 Najim el Bouayadi	41.35					CR
19-4-2015	Cascaderun	Hoogeveen		28-4-2015	Zomeravondcup (2)	Utrecht	
h45				h40			
10em	78 Ralph van Buuren	1u18.09		5km	4 Ruud van Suijdam		19.05
dsen				5km	Najim el Bouayadi		19.36
5em	13 Kirsten Nienhuis	36.40		10km	1 Ruud Kamp		37.22
22-4-2015	IJsseldelta Circuit (1)	Kampen		10km	7 Werner Halter		39.59
hsen				10km	10 Marco Collet		46.08
100m	Dennis de Groot	11.68		h45			
200m	Dennis de Groot	23.66		10km	3 Frank Staal		36.38
23-4-2015	Instuif	Naaldwijk		dsen			
h60				5km	Gemma van der Kamp		23.24
3000m	Ad Buijs	10.50.25		5km	Mariska van Sprundel		23.51
24-4-2015	Heer en Meester Circuit	Alkmaar		5km	Evelijn van den Hoek		24.33
h40				d35			
3000m	Simon van den Enden	10.22.25		10km	Rixt Bode		47.37
				d45			
				10km	Karen Vervoordeldonk		51.02
				d50			
				10km	Emma van Daalen		53.54

UITSLAGEN!

2-5-2015	1e Sprint/Horden	Hilversum	3-5-2015	Seniorencompetitie 3e div. (2)	Santpoort	
dsen			hsen			
80m	Eline Bardoel	10.77	100m	Dennis de Groot	11.51	
100m	Eline Bardoel	13.28	100m	Leon Casse (ja)	11.75	
100mhrd_84	Eline Bardoel	18.03	200m	Dennis de Groot	23.42	
			200m	Eelco Koelewijn	25.36	
			400m	Alexander van Zijll Langhout	52.09	p
			400m	Nadim van Minnen	52.85	
			1500m	Luuk Hendrikx	4.31.07	p
			1500m	Lars de Winter	4.37.84	
			400mhrd_91	Sibren van den Berg	65.24	p
			ver	Leon Casse (ja)	5.55	
			hoog	Alexander van Zijll Langhout	1.65	
			pols	Eelco Koelewijn	2.90	
			kogel_7	Joris Koenders	8.76	
			kogel_7	Nadim van Minnen	9.18	p
			discus_2	Joris Koenders	28.58	p
			4x100m	Phoenix hsen	46.32	
				Dennis de Groot, Leon Casse (ja), Alexander van Zijll Langhout, Eelco Koelewijn		
			totaal	3	Phoenix hsen	6394
			dsen			
			100m	Lisa Rodenburg	13.23	p
			100m	Louise Douma	14.49	p
			200m	Lisa Rodenburg	27.22	p
			200m	Anne Elevelt	30.20	p
			400m	Nina Hellebrekers	68.85	p
			400m	Inge van 't Veer	70.10	p
			800m	Inge van 't Veer	2.36.51	
			800m	Lisa Bloemers	2.49.08	
			3000m	Lysanne Aarden	11.37.94	p
			3000m	Marieke Gimbel	12.15.42	
			400mhrd_76	Fieke Witte (mb)	69.36	
			ver	Louise Douma	4.33	2,8
			hoog	Fieke Witte (mb)	1.30	
			hink	Anne van Heerenbeek	9.25	p
			kogel_4	Anne Elevelt	7.04	
			kogel_4	Louise Douma	7.47	p
			discus_1	Anne van Heerenbeek	20.00	
			speer_600	Nina Hellebrekers	23.08	p
			4x100m	Phoenix dsen	53.04	
			totaal	4	Phoenix dsen	7046
			3-5-2015	Koning van Spanje trail	Gulpen	
			d55			
			37km	26 Jannet Vermeulen-Stulen	4u02.20	
			9-5-2015	Koploop	Amerongen	
			d55			
			10km	2 Jannet Vermeulen-Stulen	48.40	

10-5-2015	B-competitie (1)	Leiden		100m	2	Luc Orbons	11.56	
jb				mb				
400m	Jonathan van Dongen	61.66	p	400m	s	Nida Huijben	59.79	
800m	Juras Huijben	2.16.86	p	400m	1	Nida Huijben	58.27	CR
1500m	Mojalefa Klopogge	4.46.34	CR	Tevens CR bij de MB en MA. En 2e bij de dames AT.				
110mhrd_91	Filip van der Vegt	19.34	p	ver	1	Jinke van der Sluis	5.40	p
ver	Filip van der Vegt	4.63	p	hink	2	Jinke van der Sluis	10.84	CR
speer_700	Jonathan van Dongen	32.87	p	Indoor had Jinke al verder gesprongen op ver en hink.				
mb								
100m	Nida Huijben	13.04	p	14-5-2015	Amsterdam Baan Circuit	Amsterdam-OS		
100m	Jinke van der Sluis	13.12		dscn				
400m	Fieke Witte	62.59	p	800m	Caroline Botman	2.30.07		
800m	Nida Huijben	2.25.27		800m	Marieke Gimbel	2.33.42		
100mhrd_76	Fieke Witte	16.36	p	14-5-2015	Golden Tenloop	Delft		
ver	Jinke van der Sluis	5.16		h45				
				5km	Frank Staal	17.53		
13-5-2015	City Run by night	Alkmaar		14-5-2015	NSK Baan	Eindhoven		
h55				hsen				
10km	6 Barend Janbroers	45.31		100m	Daan Beelen	12.11	p	
d55				100m	Florian Kleinknecht	13.13	p	
10km	1 Karin Muzerie	48.08		100m	Eric Castrop	13.34	p	
14-5-2015	Battle of the B's	A'dam-Ookmeer		200m	Jeroen Witteveen	23.26		
jb				200m	Nadim van Minnen	23.40	2,7	
100m	s Luc Orbons	11.51	p	200m	Jeroen Witteveen	23.42		

Ron Agterberg

DE
SCHARRELSLAGER®

Nachtegalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

UITSLAGEN!

400m		Alexander van Zijll	Langhout	52.44		17-5-2015	Gooi- en Eemlandcircuit (3)	Huizen		
800m		Jeroen Rodenburg		1.58.19					hsen	
1500m		Lars de Winter		4.35.65					hoog	Tieme Klinkers 2.00 CR
1500m		Florian Kleinknecht		4.54.96	p				hink	Tieme Klinkers 12.18 4,2
ver		Eric Castrop		4.96	p				h50	
ja									discus_2	Peter Verburg 26.05
200m		Daan Walder		23.82	p					
dsen						17-5-2015	Mastercompetitie (1)	Kerkrade		
100m	s	Lisa Rodenburg		13.07	p				h35	
100m	hf	Lisa Rodenburg		13.10					5000m	Jaap Vink 16.54.50
100m		Lisa Rodenburg		13.34					h45	
200m		Anne Elevelt		29.57	p				800m	Eric de Jonge 2.21.23
400m	s	Lisa de Ruiter		63.02					ver	Eric de Jonge 4.93
400m	f.	Lisa de Ruiter		61.58					h50	
100mhrd_84	s	Lisa Rodenburg		15.69	p				kogel_6	Carel van der Werf 9.63
100mhrd_84	3	Lisa Rodenburg		15.58	p				discus_1,5	Carel van der Werf 32.52
									speer_700	Carel van der Werf 31.53
14-5-2015		Hemelvaartwedstrijd							h60	
dsen									5000m	Ad Buijs 18.53.31
100m		Eline Bardoel		13.37					hoog	Ad Buijs 1.15 CR
200m		Eline Bardoel		27.64						
14-5-2015		De Loop Van Leidsche Rijn				17-5-2015	NK Halve Marathon	Leiden		
hsen									d55	
10km		Martin van den Berg		61.31					halve	5 Jannet Vermeulen-Stulen 1u40.05
h60						17-5-2015	Wallenloop	Naarden		
10km		Wimjan Schippers		66.31					hsen	
dsen									7km	2 Florian Kleinknecht 30.08
5km		Marloes Broekmans		26.55		17-5-2015	Marikenloop	Nijmegen		
halve	1	Krista Bruns		1u37.12					dsen	
d55									5km	Karin Gorter 18.51
15km	3	Caro Ebskamp		1u29.59					10km	Lysanne Aarden 41.24
14-5-2015		Harry Schulting Games							10km	Thalitha Bhugwandass 54.42
hsen						20-5-2015	Zomeravondcup (3)	Utrecht		
400mhrd_91		Bas Land		56.50					h40	
dsen									10km	10 Dimitri Grigoriadis 44.38
100m		Mariska Bun		12.41					h60	
3000m		Lorraine Ravestein		9.59.31					5km	3 Wim van Teutem 24.32
100mhrd_84		Mariska Bun		14.83					dsen	
d35									5km	Gemma van der Kamp 22.51
pols		Annemieke Dunnink		3.55	CR				d45	
16-5-2015		Recordwedstrijden							5km	12 Erna Jongman 26.22
hsen									d55	
100m		Jeroen Witteveen		11.39	1,6				10km	1 Marijke Kroon 48.27
400m		Beer Lammers		50.36	p					
Met deze tijd is Beer 11e AT bij Phoenix.						21-5-2015	Westlandse Instuif (2)	Naaldwijk		
									h60	
									5000m	Ad Buijs 18.30.35

22-5-2015	Track Meeting (2)	Wageningen					
hsen				jb			
100m	Jeroen Witteveen	11.48		100m	Luc Orbons	11.66	
100m	Alexander van Zijll Langhout	11.94	p	400m	Juras Huijben	57.94	p
100m	Bas Jubels	12.12		dsen			
100m	Vincent Hocq	12.35		100m	Alice Achterberg	13.01	
100m	Wouter van der Wal	12.83	p	400m	Lisa de Ruiter	60.05	p
200m	Jeroen Witteveen	22.89	p	100mhrd_84	Mariska Bun	15.06	
200m	Alexander van Zijll Langhout	23.66	p	400mhrd_76	Kirsten Huijgen	68.69	
200m	Bas Jubels	23.77		ver	Kirsten Huijgen	4.87	p
200m	Vincent Hocq	24.41		mb			
200m	Wouter van der Wal	26.46	p	400m	Nida Huijben	58.56	
ver	Tieme Klinkers	5.95		400mhrd_76	Nida Huijben	68.14	
hoog	Tieme Klinkers	1.98		ver	Jinke van der Sluis	5.55	CR
kogel_7	Bas Jubels	9.65					
kogel_7	Wouter van der Wal	9.35	p	25-5-2015	IFAM Oordegem (B)		
speer_800	Vincent Hocq	29.42		hsen			
h35				800m	Arjen van der Logt	1.57.86	p
1500m	Jaap Vink	4.28.12	p	1500m	Jeroen Rodenburg	3.56.79	p
1500m	Hans Rebers	4.30.50	p	dsen			
h40				1500m	Marijke de Visser	4.41.29	
5000m	Simon van den Enden	17.19.11		1500m	Lorraine Ravestein	4.41.82	
dsen				29-5-2015	KDC en A competitie	Leiden	
100m	Lisa de Ruiter	13.96		hsen			
200m	Lisa de Ruiter	27.88	p	kogel_7	Martijn Spaan	8.63	
				discus_2	Martijn Spaan	25.54	
23-5-2015	IJsselsteinloop	IJsselstein		29-5-2015	Trackmeeting (2)	Utrecht-Nw. Mw.	
h55				hsen			
10km	Bert Kamphorst	37.02		100m	5 Jeroen Witteveen	11.45	
h60				100m	15 Jeroen Rodenburg	12.92	p
10km	Wimjan Schippers	63.35		200m	7 Bas Jubels	24.16	
dsen				200m	8 Jeroen Rodenburg	24.48	p
10km	1 Karin Gorter	37.47		800m	26 Erik Deiman	2.20.29	
d35				3000m	11 Luuk Hendrikx	9.30.02	p
10km	Danielle Vermeulen	44.33		3000m	15 Siem Uittenhout	9.38.45	
d55				400mhrd_91	3 Bas Land	57.27	
10km	8 Jannet Vermeulen-Stulen	43.59		h35			
23-5-2015	Trojaanse Spelen	Zoetermeer		3000m	3 Jaap Vink	9.38.06	
hsen				3000m	4 Hans Rebers	9.38.58	p
kogel_7	Martijn Spaan	8.81		h40			
25-5-2015	T-Meeting	Breda		3000m	2 Najim el Bouayadi	10.59.69	p
hsen				3000m	1 Simon van den Enden	9.57.82	
100m	Jeroen Witteveen	11.50		h50			
400m	Bas Jubels	51.78		3000m	1 Wim Nieuwenhuijse	10.19.61	p
400mhrd_91	Bas Land	57.27		ja			
400mhrd_91	Bas Jubels	61.58		pols	1 Jonas Mars	3.00	p
hoog	Tieme Klinkers	1.99		jb			
				200m	13 Juras Huijben	26.50	p
				400mhrd_84	4 Luc Orbons	62.14	p
				ver	1 Luc Orbons	5.67	

UITSLAGEN!

d5en								
100m	5	Lisa Rodenburg	13.53	-2,7	5km	8	Eddy Halter	26.59
100m	10	Lisanne Lutter	14.68		h50			
200m	5	Lisa de Ruiter	28.25		5km		Aartjan van Pelt	19.56
200m	6	Margriet van Kammen	28.90		h55			
1500m	6	Inge van 't Veer	5.17.15	p	5km	3	Herman Lenferink	24.36
3000m	2	Karin Gorter	10.26.45		h60			
d35					5km	2	Wim van Teutem	24.32
pols	1	Annemieke Dunnink	3.50		d5en			
d40					5km	1	Krista Bruns	20.26
100m	1	Iris Steverink	14.64	-2,3	5km		Gemma van der Kamp	23.47
200m	1	Iris Steverink	30.60		d35			
ma					5km		Mischa Pranger	23.00
800m	9	Nina van Eijk	2.39.55		10km	9	Rixt Bode	47.38
mb					d55			
200m	4	Nida Huijben	26.82	-2,7	5km	1	Karin Muzerie	24.49
200m	6	Jinke van der Sluis	27.13	p	10km	24	Marjon Boers	52.16
400mhrd_76	3	Fieke Witte	71.28					

30-5-2015 Stuwwaltrail Doorwerth

d55								
18,5km	21	Jannet Vermeulen-Stulen	2u01.15					

30/31-5-2015 NK Werpvijskamp Amersfoort

h50								
kogelsl_6 los		Carel van der Werf	37.96					
kogel_6		Carel van der Werf	10.19					
discus_1,5		Carel van der Werf	29.79					
speer_700		Carel van der Werf	33.11					
kogelsl_6		Carel van der Werf	37.08					
gewicht_11		Carel van der Werf	13.30					
gewicht_11		Carel van der Werf	13.32					
werpvijfkamp		Carel van der Werf	2782					
d40								
kogel_4		Iris Steverink	7.71					
discus_1		Iris Steverink	18.69					
speer_600		Iris Steverink	13.77					
kogelsl_4		Iris Steverink	26.54					
gewicht_9		Iris Steverink	8.66					
werpvijfkamp		Iris Steverink	1967					

31-5-2015 The Royal Ten Den Haag

h60								
10km		Ad Buijs	38.33					

3-6-2015 Zomeravondcup (4) Utrecht

h35								
5km	2	Jaap Vink	16.48					
h40								
10km	11	Marco Collet	50.25					

7-6-2015 Halve van Amersfoort

h50								
10km	17	Wim Nieuwenhuijse	38.57					
d5en								
10km	3	Saskia van Vugt	38.36					
10km	6	Lysanne Aarden	41.17					

7-6-2015 Seniorencompetitie 2e div. (3) Haarlem

hsen								
100m		Jeroen Witteveen	11.21					
100m		Alexander van Zijll Langhout	12.04					
200m		Jeroen Witteveen	22.79	2,7				
200m		Alexander van Zijll Langhout	23.78					
400m		Bas Jubels	52.66					
400m		Bas Land	52.67					
800m		Jeroen Rodenburg	1.58.29					
800m		Arjen van der Logt	1.58.89					
5000m		Leon Graumans	15.24.43					
5000m		Maarten van Ommen	15.50.46					
110mhrd_106		Bas Land	16.49					
ver		Tieme Klinkers	6.38					
hoog		Tieme Klinkers	1.95					
hink		Tieme Klinkers	12.31					
kogel_7		Bas Jubels	9.06					
kogel_7		Peter Verburg (h50)	8.88					
discus_2		Peter Verburg (h50)	27.82					
speer_800		Remy Reeders	41.15					
Zw. estafette		Phoenix hsen	2.04.58					
totaal		Phoenix hsen	8764					
De mannen komen 9 punten tekort voor de promotiewedstrijd.								
d5en								
100m		Mariska Bun	12.44					

100m	Alice Achterberg	12.65	p	kogel_4	Inge van 't Veer	6.33	p
200m	Mariska Bun	26.09	2,2	kogel_4	Marloes Pleijte	6.85	p
200m	Alice Achterberg	26.47	3,1	speer_600	Marloes Pleijte	15.89	p
400m	Nida Huijben (mb)	58.66		Zw. estafette	Phoenix dsen	2.33.87	
400m	Lisa de Ruiter	61.33					
1500m	Lorraine Ravestein	4.45.81		11-6-2015	Westlandse Instuif	Naaldwijk	
1500m	Marjolein Frietman	5.07.05		h35			
100mhrd_84	Mariska Bun	15.36		800m	Dennis Magerman	2.30.51	
100mhrd_84	Margriet van Kammen	15.37		h50			
ver	Jinke van der Sluis (mb)	5.70	CR	800m	Wim Nieuwenhuijse	2.21.68	p
hoog	Sanne van Essen	1.40					
hoog	Margriet van Kammen	1.60		12-6-2015	Loopgala	Wageningen	
kogel_4	Margriet van Kammen	11.98		hsen			
Met deze afstand is Margriet 2e AT bij de vrouwen van Phoenix, slechts 14cm achter het CR van Janet Frederiks.							
kogel_4	Iris Steverink	7.99		100m	Jeroen Witteveen	11.13	p
kogelsl_4	Iris Steverink	27.72		Jeroen is nu Rob Rolvink voorbij op de alertijdenlijst.			
speer_600	Kirsten Huijgen	34.06	p	100m	Dennis de Groot	11.47	
Zw. estafette	Phoenix dsen	2.20.44	CR	200m	Nadim van Minnen	23.19	
	Nida, Lisa, Jinke, Alice			200m	Dennis de Groot	23.22	
totaal	Phoenix dsen	8446		800m	Jeroen Rodenburg	1.55.29	
Naar promotiewedstrijd in september.							
				1500m	Arjen van der Logt	4.04.96	p
7-6-2015	Seniorencompetitie 3e div. (3) Huizen			h35			
hsen				5000m	Jaap Vink	16.49.02	
100m	Dennis de Groot	11.40	3,4	h45			
100m	Jeroen Heesbeen	12.14		5000m	Frank Staal	17.46.13	
200m	Dennis de Groot	23.50		dsen			
200m	Jeroen Heesbeen	24.03	p	400m	Lisa de Ruiter	61.46	
4,2				13-6-2015	Scania Halve van	Zwolle	
400m	Nadim van Minnen	52.04		dsen			
400m	Juras Huijben	57.77	p	halve	8 Lysanne Aarden	1u31.55	
hink	Sebastiaan van der Grift	10.87	p	14-6-2015	Gaasperplasrun	Amsterdam	
800m	Simon van den Enden	2.12.13		dsen			
5000m	Luuk Hendrixx	16.08.68	p	10km	Ineke Deelen	41.43	
5000m	Leonard Tersteeg	17.26.30		14-6-2015	B-competitie (2)	Lisse	
ver	Eric Castrop	5.17	p	jb			
kogel_7	Nadim van Minnen	8.35		100m	Luc Orbons	11.54	
kogel_7	Martijn Spaan	8.79		100m	Juras Huijben	12.81	p
discus_2	Martijn Spaan	24.50		400m	Luc Orbons	53.84	p
speer_800	Martijn Spaan	24.78		400m	Juras Huijben	57.98	
Zw. estafette	Phoenix hsen	2.08.43		110mhrd_91	Luc Orbons	16.39	
dsen				110mhrd_91	Filip van der Vegt	20.07	
100m	Lisanne Lutter	14.02	p	ver	Sebastiaan van der Grift	5.53	2,6
200m	Lisanne Lutter	28.94	p	ver	Filip van der Vegt	4.43	
400m	Fieke Witte (mb)	63.47		hink	Sebastiaan van der Grift	11.20	p
1500m	Inge van 't Veer	5.18.79		kogel_5	Sebastiaan van der Grift	9.67	p
1500m	Marieke Gimbel	5.25.07		mb			
100mhrd_84	Lisa Rodenburg	15.25	2,5	100m	Jinke van der Sluis	12.91	CR
ver	Lisa Rodenburg	5.14	p	100m	Nida Huijben	13.04	p

UITSLAGEN!

				19-6-2015	Werpwedstrijd	Zutphen
400m	Nida Huijben	58.02	CR			
400m	Fieke Witte	62.78		h50		
100mhrd_76	Fieke Witte	15.73	p	kogelsl_6	Carel van der Werf	39.51
ver	Jinke van der Sluis	5.54		gewicht_11	Carel van der Werf	13.79
4x100m	Phoenix mb	51.84		gewicht_11	Carel van der Werf	14.10
19-6-2015	Trackmeeting (3)	Utrecht-Nw. Mw.		13/14-6-2015	NK Masters	Zierikzee
hsen				h35		
100m	Jeroen Witteveen	11.22	2,0	5000m	Hans Rebers	16.40.58
100m	Dennis de Groot	11.66		(red.	<i>Hans meldt dat het 16.53.36 is, een pr!</i>	
100m	Tjeerd Fokkens	12.02		10.000m	1 Maarten van Ommen	33.00.86
100m	Nadim van Minnen	12.03		h60		
100m	Sukanto Custers	12.86	p	5000m	3 Ad Buijs	18.37.25
100m	Eline Bardoel	13.20	p	10.000m	3 Ad Buijs	38.49.61
400m	Arjen van der Logt	55.11	p	d35		
400m	Erik Deiman	56.60		pols	1 Annemieke Dunnink	3.30
3000m	Jeffrey Vullink	10.21.04	p	d40		
h45				100m	1 Pascale Schure	13.54
800m	Mark Simons	2.11.56	p	100m	3 Iris Steverink	14.01
dsen				200m	1 Pascale Schure	27.89
800m	Lisa de Ruiter	2.25.74		200m	Iris Steverink	29.30
800m	Inge van 't Veer	2.33.37				
800m	Lysanne Aarden	2.46.30	p			



OVERZICHT TRAINERS

Sprint

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

Technisch

Henk vd Lans	06-41884626 (horden)	<henkvanderlans@hordencoach.nl>
Egbert vd Bol	030-2936842 (ver/hss/hoog)	<egbert.van.den.bol@zonnet.nl>
Bram Kreykamp	06-23115343 (polshoog)	<polshooginfo@avphoenix.nl>
Miriam Hentzen	06-24427142 (werpen)	<miriamhentzen@hotmail.com>
Miou Notermans	06-37005887 (kracht)	<miou.notermans@gmail.com>

Midden- & Lange Afstand

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

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Bert van Eijk	030-2203264 (ma, midden/snelle gr. en za)	<bvaneyk58@gmail.com>
Kirsten de Meijer	(di, vrouwenloopgroep)	
Marjon Boers	06-10402632 (ma, basisgroep)	
Barend Janbroers	020-6254944 (ma, midden/snelle groep)	<ba.janbroers@net.hcc.nl>
Paul van Schaik	0343-755460 (ma en za)	<pvschaik000@ziggo.nl>
Marco Antonietti	030-2612642 (ma, zaal en za)	<faustoc@hetnet.nl>
Ruud Kamp	030-2893529 (ma, zaal en za)	<irisenruud@casema.nl>
Diederik de Klerk	030-2715835 (ma, zaal)	<diederikdeklerek@planet.nl>
Rixt Bode	06-48634660 (ma en wo)	<rixtbode@gmail.com>
Claudette Corinde	06-18059317 (di, vrouwenloopgroep)	<yolanda35@live.nl>
José van Dam	06-36162949 (wo, basisgroep)	<josevandam@ziggo.nl>
Jan Pieter Stam	06-55121941 (wo, basisgroep)	<stamjp@gmail.com>
Karin Muzerie	06-53192078 (wo, middengroep)	<k.muzerie@live.nl>
Hanz van de Pol	06-15696921 (wo)	<hanz@tuxtown.net>
Herman Lenferink	06-53787190 (wo, parktraining Lombok)	<hlenferink@lombok.nl>

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

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

Jeugd Differentiatie

Danielle Verkade	06-29310081 (werpen (wo))
Leon Graumans	06-28742600 (MLA (wo))
vacant	06-29438251 (hoog (wo))
Bas Jubels	06-14631616 (sprint (wo))
Henk van der Lans	06-41884626 (horden (vr))

Invaltrainers

Vivian Boer	06-42946385
Janine Brassé	06-41678857
Jannet Vermeulen	06-28591846
Gerrieke Grootemarsink	06-28598631
Miriam Hentzen	06-24427142
Monique van Schip	0343-754928

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

Woensdag

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

Donderdag

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

Vrijdag

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

Zondag

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

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

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

SPRINT / TECHNISCH

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Overvecht	19:30-21:00	Jeroen Sengers
	sprint/kracht	Overvecht	19:00-21:30	Mustapha Elorche
	horden	Overvecht	19:00-21:00	Henk vd Lans
	krachttraining	Overvecht	19:00-21:00	vrije training
Dinsdag	krachttraining	Overvecht	18.30-20.15	Miou Notermans
	krachttraining	Overvecht	19:45-21.00	Miou Notermans
Woensdag	sprint	Maarschalkerweerd	18:30-20:00	Mustapha Elorche
	werpen	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Miriam Hentzen
	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
Donderdag	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Jeroen Sengers
	sprint/horden	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Mustapha Elorche
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	vacant
Vrijdag	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	vrije training
	krachttraining	Overvecht	19:00-20:30	Mustapha Elorche
	krachttraining	Overvecht	20.00-21.30	Miriam Hentzen
	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
Zaterdag	horden	Huizen / Soest	10:30-12:30	Henk vd Lans
	bos/heuveltraining	Panbos Zeist	10:00-12:00	Mustapha Elorche

MIDDEN- & LANGE AFSTAND

Maandag	baantraining	Overvecht	19:00-21:00	Henny Meijvis
Dinsdag	bostraining	Panbos Zeist	19:30-21:00	Joost Borm
		(april en september	19:00-20:30)	
	NB verzamelen 19:00	(april en september 18:30)	op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys	
Woensdag	400/800	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm
	parktraining Lombok	Park Oog in AI	19:30-21:00	Herman Lenferink
	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
Donderdag	baantraining	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm, Henny Meijvis
	NB Zorg bij baantrainingen dat je 15 minuten ingeloopt hebt, zodat je om 19:00 aan de oefeningen kunt beginnen.			

RECREATIEF

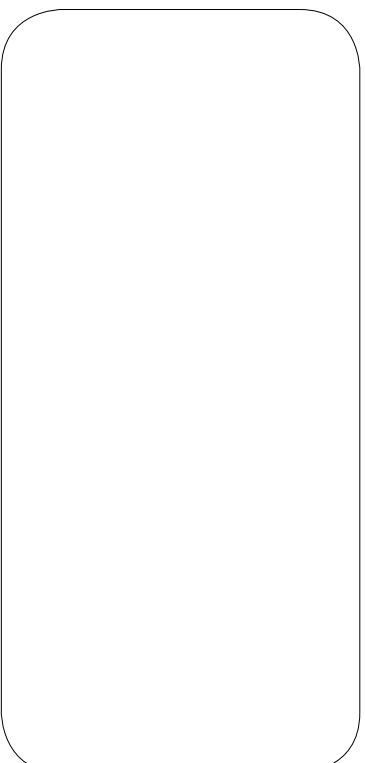
Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	basisgroep - Rixt Bode en Marjon Boers
	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	midden- en snelle groep
				Bert van Eijk/Barend Janbroers/Paul van Schaik
Dinsdag	looptraining	Overvecht	19:00-20:00	Claudette Corinde en Kirsten de Meijer
	(vrouwenloopgroep)			
Woensdag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

DRUKWERK



TPG Post

Port betaald
Port payé
Pays-Bas



afzender:

F.T. Gerlach
Hennepstraat 10
3572TS Utrecht