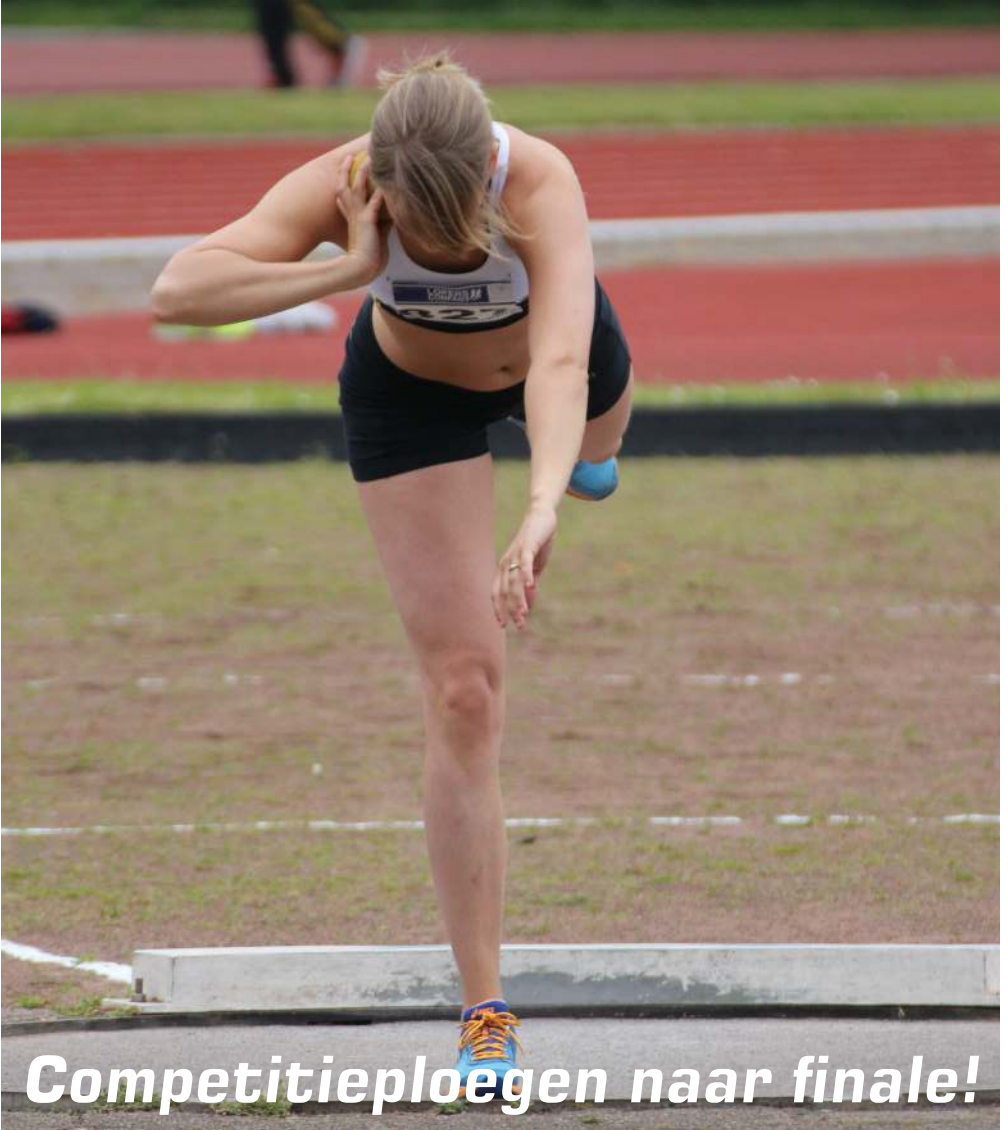


Jaargang 57 no. 4 juni 2016

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



Competitieploegen naar finale!

Algemene Informatie

A. V. Phoenix
opgericht 4 december 1959

BESTUUR	Voorzitter	: Wim Nieuwenhuijse	06-xxxxxxx	<voorzitter@avphoenix.nl>
	Secretaris	: Kirsten Huijgen	06-21185571	<secretaris@avphoenix.nl>
	Penningmeester	: Margriet van Kammen	06-xxxxxxx	<penningmeester@avphoenix.nl>
	Jeugd	: Folkert Boersma	030-8791009	<bestuur@avphoenix.nl>
		Marjolijn Heemskerck	030-2886608	<bestuur@avphoenix.nl>
	Recreanten	: Peter Bosman	030-2718357	<peter.bosman@kpnmail.nl>
	Wedstrijd	: Siem Uittenhout	06-45624775	<wedstrijdenphoenix@gmail.com>
	Verenigingsmanager	: Karola Mulder	06-13169375	<verenigingsmanager@avphoenix.nl>
COMMISSIES	CWT	: Simon van den Enden	06-45610001	<cwt@avphoenix.nl>
	Juniorencommissie	: Julia Orbons		<junioren@avphoenix.nl>
	Materiaal	: Peter Verburg	0346-573717	<tc@avphoenix.nl>
	Oudercommissie	: Oskar De Kieffe	030-2625573	<oskardekieffe@gmail.com>
	PR-coördinator	: vacant		<pr@avphoenix.nl>
	Recreantencoördinator	: Rini van Blokland		<recreantinfo@avphoenix.nl>
	Studentencommissie	: vacant		<studentencie@avphoenix.nl>
	Technische commissie	: Karola Mulder	06-13169375	<tc@avphoenix.nl>
	Trainingscoördinator Wedstrijdatl.	: Ruud van Suijdam	06-10118870	<wsuit@avphoenix.nl>
	Trainingscoördinator Recreanten	: Mayke Verweij	030-2281541	<mayke44@xs4all.nl>
	Trainerscoördinator Jeugd	: Maurice Beiler	06-47937569	<jeugdinfo@avphoenix.nl>
	Vertrouwenspersoon	: Ernestine Elkenbracht	030-2369690	<ernestine@elkenbracht.nl>
	Vrijwilligerscoördinator	: Karola Mulder	06-13169375	<verenigingsmanager@avphoenix.nl>
	Websitecie	: Michel Reij	030-2211808	<michel.reij@gmail.com>
	WOC	: Iris Steverink	030-2893529	<woc@avphoenix.nl>
SECRETARIAAT	Lagenoord 60, 3552AA, Utrecht, 06-21185571, secretaris@avphoenix.nl (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)			
WEDSTRIJD- INSCHRIJVING	Senioren: Ruud van Suijdam, wsuit@avphoenix.nl. Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl. De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening NL46 INGB 0003 3217 33 t.n.v. AV Phoenix, Zeist te worden overgemaakt.			
WEDSTRIJDLICENTIE	Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 22,50 junioren EUR 14,05 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.			
UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN	Peter Verburg	0346-573717	<peter.a.verburg@gmail.com>	
	Recreanten:	Rini van Blokland	<recreantinfo@avphoenix.nl>	
	Wedstrijd :	Bas Jubels	06-14631616	<bas.jubels@ziggol.nl>
CLUBKLEDING MASSEURS	Alle clubkleding via Run2Day te Utrecht (zie advertentie elders in clubblad) Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan René en Harnie klaar in de massageruimte in de krachtruimte op 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	Lieveke 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	€ 51,25	gratis
	Senioren /Jun A	€ 48,75	€ 51,25	€ 24,25
	Vrouwenloopgroep	€ 24,00	€ 26,50	€ 12,00
	Studenten	€ 37,50	(op vertoon van kopie lidmaatschap Olympos; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart)	
	Tot en met de leeftijd van 16 kan het volledige bedrag van de contributie via de U-pas worden voldaan. Vanaf 17 jaar kan de helft van de contributie voldaan worden via de U-pas. Ledenadministratie dient jaarlijks een kopie van de U-pas cq Olymposkaart te ontvangen. Bij blessures, zwangerschap e.d. bedraagt de contributie € 7,50 per kwartaal (zelf aan te geven bij de ledenadministratie). 50% korting vanaf elk derde gezinslid. Uitbreidende informatie is zichtbaar op de website www.avphoenix.nl. Opzegging van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk of per e-mail plaatsvinden bij de ledenadministratie. De contributie van het lopend kwartaal blijft daarbij volledig verschuldigd.			

't Phoentje**Een uitgave van:**

A.V. Phoenix Utrecht
verschijnt 7x per jaar
oplage: 650

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

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

Redactie-adres

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

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

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

Coverfoto

Bij de competitiewedstrijd
in Amsterdam stoot Margriet
van Kammen de kogel naar
11.61m. (foto Yara van Dee)

Zomervakantie

Wanneer ik dit typ, zit ik vol in de afsluiting van het afgelopen (school)jaar. Nog even alles goed afronden en dan genieten van een welverdiende zomervakantie. Een vakantie die je gemakkelijk kunt vullen met zelf sporten, maar ook met sport kijken, vanaf de tribune of achter de TV. Dit jaar heeft de zomervakantie een speciaal begin. Het begin van het EK atletiek in Amsterdam met bekende en onbekende namen. Ik ben benieuwd hoe onze helden en heldinnen het zich ervan brengen. Zullen er medailles worden gepakt?

Als het EK voorbij is, krijgen we nog een mooi evenement in Rio de Janeiro, Brazilië. De Olympische Spelen. Wat een zenuwslopende wedstrijden worden dat, maar o zo mooi om te zien hoe men leeft voor de sport. Stiekem heb ik nu al zin in het volgende Phoentje waarin we gaan terugblikken op al deze mooie evenementen.

Wat voor mij, en misschien op dit moment ook voor jullie, net zo belangrijk is, is dit Phoentje. Een speciaal Phoentje. Het (voorlopig) laatste Phoentje met de jeugdpagina's erin. We gaan over naar de website. Jarelang heb ik dit met plezier geschreven, maar nu moeten we toegeven aan de digitalisering. Onze jeugd leest niet meer de mail van hun ouders, hebben geen eigen mailadres die ze fanatiek bijhouden, krijgen het Phoentje niet meer op papier (daar gaat je rustig-zitten-lezen-momentje) en missen daardoor al onze leuke verhalen. Het zal even afkicken worden om het niet meer te schrijven, maar de activiteiten zullen doorgaan. We gaan zien wat de toekomst ons gaat brengen. Het Phoentje is dus nog één keer helemaal compleet, met naast de jeugdpagina's, ook onze prachtige verhalen vanuit allerlei landen en de wedstrijduitslagen, dus voor mij nog één keer....

'Heel veel leesplezier en tot op de baan!'

Chaya Friedhoff

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

Vrijdag 9 september

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

<i>Algemene informatie</i>	2
<i>Redactioneel</i>	3
<i>Inhoudsopgave</i>	4
<i>Van de voorzitter</i>	5
<i>Nieuwe leden / Prikbord</i>	7
<i>Activiteitenkalender / Prikbord</i>	8
<i>Wedstrijdkalender / Prikbord</i>	9
<i>Overzicht vacatures</i>	10
<i>Verjaardagen</i>	11
<i>Jeugdpagina's</i>	12
<i>Peters P-tjes Parade</i>	15
<i>Jeugduitslagen</i>	16
<i>Pretrenners in de wei</i>	24
<i>Langere verhalen</i>	25
<i>Stermiles</i>	32
<i>Uitslagen senioren</i>	33
<i>Overzicht trainers</i>	41
<i>Overzicht trainingen</i>	42

Competitie

Zo middenin het baanseizoen is het altijd een mooi moment om achteruit maar vooral ook vooruit te kijken. En je de vraag te stellen: hoe competitief zijn we eigenlijk als vereniging? En daar bedoel ik niet de aanwas van het aantal leden mee (wat overigens gelukkig prima gaat), maar de resultaten op de baan, de bak en het veld. Er worden veel, heel veel trainingsuren gedraaid, stages georganiseerd en wedstrijden voorbereid. Met z'n allen verschijnen we toch al snel zo'n 70.000 keer per jaar op de club, goed voor ruim 6.000 mandagen. Dat is dan exclusief alle aanmoedigingsuren van ouders en vrienden, die ook op de baan komen.



Da's best veel training. Gelukkig wordt die tijdsinvestering ook dubbel en dwars terugverdiend. In de vorm van plezier, maar zeker ook in wedstrijdambities. Trainen blijft leuk, maar als dat zich ook uitbetaalt in leuke wedstrijdervaringen is dat nog beter. Daar zijn ook dit jaar alweer mooie voorbeelden van te vinden. Op de NK's van afgelopen weken, bij onze competitieploegen die het uitstekend doen, maar ook op Trackmeetings en wegwedstrijden in het land waar we goede resultaten boeken. Of het nu meedraaien is in de top 10 van de Nederlandse MiLa of een PR verbetering in de Junioren B. Phoenix is duidelijk aanwezig op competitieniveau. Dat ondersteunen we als bestuur van harte.

Eigenlijk zou iedereen per jaar een wedstrijdje of twee, drie moeten meedraaien. Om eens te ervaren hoe het is. Niet bang zijn, gewoon voor jezelf, voor de lol. En niet om nu meteen te schitteren als seriewinnaar. Zet een doel dat makkelijk haalbaar is en geniet. Net als in een training. Onlangs was ik bij het Soester Loopgala. Een junioratlete stond bibberend van de zenuwen bij de start, bang om, zoals ze zelf zei, boven de vijf minuten te lopen op de 1500 meter. Haar trainer nam haar apart en zei: "En wat als je er nu meer dan vijf minuten over doet, wat gebeurt er dan?" Niets dus. Ik bedoel maar: competitie wordt pas leuk als je van jezelf niets moet. Ik wens je hele fijne wedstrijden!

Wim Nieuwenhuijse

ZOMERKLAAR?



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

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

Koopzondag Utrecht: elke eerste zondag van de maand open!



De complete hardloopwinkel

RUN2DAY

Mariastraat 10, Utrecht
Grote Haag 12 9, Amersfoort

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

Nieuwe leden

Hugo Evers	jeugd	anne.bonis@gmail.com
Bram Toll	sprint/technisch	bram.toll@gmail.com
Eryze Patist	jeugd	dy-hard@zonnet.nl
Max Verbrugge	sprint/technisch	ad@ajverbrugge.nl
Josep Kits	jeugd	lpaardekooper@me.com
Nicky Priester	recreant	n.l.priester@gmail.com
Ivar Vink	jeugd	jaap.vink@outlook.com
Arend de Zwart	jeugd	info@zanglesopmaat.nl
Jason Brons	jeugd	vbrons@kpnmail.nl
Efraim Copinga	jeugd	mcopinga@hotmail.com
Teun van Griethuysen	jeugd	mendelvang@gmail.com
Li Hess	jeugd	pieterenmarije@yahoo.com
Sep Kodden	jeugd	panfluit@hotmail.com
Florian van der Meulen	jeugd	ceescaroline@gmail.com
Frederique van der Meulen	jeugd	ceescaroline@gmail.com
Ingmar Samuels	jeugd	besamuels@hotmail.com
Lotte Stapper	jeugd	linda.ijskes@gmail.com
Levi Thierry	jeugd	myrthevosselman@ziggo.nl
Romee Toonen	jeugd	romeetoonen@hotmail.com
Tim van den Akker	student	timvandenakker96@gmail.com
Manuel da Conceicao Frederico	MLA	manuelj@casema.nl
Gabriel van Lokhorst	jeugd	d.g.vanlokhorst@xs4all.nl
Raphaela van Lokhorst	jeugd	d.g.vanlokhorst@xs4all.nl

Eigen haard ...

... is goud waard. Maar hoe vertaal je zo'n spreuk naar je eigen loop? De Maliebaanloop is de wegwedstrijd van Phoenix en de Berekuillopen zijn onze eigen trimlopen en daarom net zoveel goud waard voor de club als die eigen haard. Zet daarom 16 oktober en 11 september maar vast in je agenda want dan kun je weer zowel je conditie als je clubgevoel versterken.

Voor de Maliebaanloop zal ook weer een flink aantal vrijwilligers nodig zijn om de dag in goede banen te leiden, dus hopen we ook daar weer op jullie waardevolle steun. Meld je vooral aan op cwt@avphoenix.nl of bij je favoriete CWT-lid. Want bij je eigen loop beleef je een hoop!

namens de CWT

Simon van den Enden



CENTRUM VOOR PODOTHERAPIE

Activiteitenkalender

juli

vr-zo	01-03	NK Junioren	AB-junioren	Breda
za	02	Swim-Bike-Run	Recreanten	Haarrijnse Plas
wo-zo	06-10	EK Atletiek	Allen	Amsterdam-OS en Museumplein
vr	15	Track Meeting #4	Senioren	Utrecht-Nw. Maarschalkerweerd

augustus

vr	12	Track Meeting #5	Senioren	Utrecht-Nw. Maarschalkerweerd
----	----	------------------	----------	-------------------------------

september

vr	02	Track Meeting #6	Senioren	Utrecht-Nw. Maarschalkerweerd
za	03	Bunnik's Mooiste	Allen	Bunnik
zo	04	Competitiefinale	Masters	onbekend
vr	09	Kopijsluiting clubblad	Allen	clubblad@avphoenix.nl
za	10	Competitiefinale	CD-junioren	onbekend
zo	11	Berekuilloop	Allen	Utrecht
vr-zo	16-18	Buitenlandweekend	Recreanten	België
za	17	Competitiefinale	Pupillen	Hilversum
zo	18	Competitiefinale	Senioren	onbekend



Wedstrijd- & trimloopkalender

juli, augustus, september door Ruud van Suijdam (waarneming Bart Broex)

Wegwedstrijden

02-07	Woerden	Woerdense Estafette (10 km)
23-08	Abcoude	Ronde van Abcoude (5, 10 km)
03-09	Bunnik	Bunniks Mooiste (6, 12 km)
11-09	Nieuwegein	Sluizenloop (5, 10 km)
18-09	Hoogland	Halve van (5, 10, 21.1 km)

Baanwedstrijden

15-07	Utrecht	Track Meeting #4
22-07	Wageningen	Track Meeting #2
29-07	Heiloo	Avondinstuif #2
12-08	Utrecht	Track Meeting #5
21-08	Naaldwijk	Nazomerinstuif
25-08	Leiden	Avondwedstrijd
26-08	Gouda	Kaas- en Stroopwafel #3
27/28-08	Amersfoort	Keistadmeerkampen
02-09	Utrecht	Track Meeting #6
04-09	onbekend	competitiefinale Masters
18-09	onbekend	competitiefinale Senioren

Oriënteringslopen (www.nolb.nl)

04-09	Delft	Stads-OL
10-09	Enschede	Nazomercompetitie #1
18-09	Beekhuizerzand	NK Middel
08-10	Austerlitz	Nazomercompetitie #2
22-10	Zijpendaal	Nazomercompetitie #3

Trimlopen**

03-07	Zeist	Panbosloop nr. 417
19-08	Woudenberg	Henschotermeergames #1
07-08	Zeist	Panbosloop nr. 418
18-08	Wilnis	Dorpsloop (5 en 10 km)
19-08	Baambrugge	Dorpsloop (4 en 10 km)
19-08	Woudenberg	Henschotermeergames #2
24-08	Soest	Gildeloop (3,3 / 6,6 / 10 km)
04-09	Zeist	Panbosloop nr. 419
04-09	Utrecht	Urban Culture Run (8 km)
10-09	Houten	Vlinderloop
11-09	Utrecht	Berekuilloop
17-09	Werkhoven	Werkhoven Loopt
18-09	Utrecht	7-loop

Jeugd

02-07	Veenendaal	Zomerwedstrijd
21-08	Naaldwijk	CD-instuif
04-09	Amsterdam	D-Spelen
10-09	onbekend	competitiefinale CD-junioren
17-09	Hilversum	competitiefinale Pupillen

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

** zie ook bij wegwedstrijden en cross

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



Commissielid sponsoring Maliebaanloop

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

Sponsorcommissie zoekt leden

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

Vrijwilligerscommissie

Een leuke functie om het fundament van de vereniging te versterken. Wat je kan doen is bijvoorbeeld het interviewen van vrijwilligers voor een stukje in 't Phoentje, een actiecampagne bedenken om informatie van leden van Phoenix in de database te krijgen en manieren bedenken om zoveel mogelijk vrijwilligers en taken te matchen. Neem contact op met Karola Mulder via verenigingsmanager@avphoenix.nl.

Jurycoördinator WOC

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

Hulp organisator Berekuilloop.

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

Oudercommissie zoekt ouders van pupillen

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

Past geen van deze vacatures binnen jouw interesses, maar wil je wel graag wat doen voor de vereniging?

Neem dan contact op met Karola Mulder (06 - 13169375 of verenigingsmanager@avphoenix.nl).

Ontdek Zweden!

Bed&Breakfast Heimdallhuset

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

Phoenix-leden krijgen 10% korting!

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

Chris Daanen & Saskia van Onck
T: 0046-43350161



juli

1 Lysanne Aarden (26)
 1 Gadije El Aita (49)
 1 Lysbeth van den Berg (55)
 1 Roelof Goodijk (42)
 1 Laura Rupp (47)
 1 Jeroen Zwart (22)
 2 Marcel Claessens (54)
 2 Steven Mesman (33)
 7 Nienke van Pijkeren (29)
 8 Karin Gorter (33)
 8 Anoeke Vennix (29)
 9 Vera Teepe (26)
 10 Roderik van de Wal (52)
 11 Michel Reij (46)
 12 Kirsten Huijgen (31)
 12 Ariejan Kuin (57)
 12 Jaap van der Meer (52)
 12 Wilma Verheul (42)
 13 Jos Beernink (61)
 13 Tim van Enk (16)
 13 Barend Janbroers (59)
 15 Rixt Bode (39)
 15 Stephanie Disselkoen (8)
 15 Marloes Roos (28)
 15 Willem Veldpaus (14)
 16 Anne van Gils (16)
 16 Jan Bert van Vliet (56)
 17 Nico de Jong (61)
 18 Jinke van der Sluis (17)
 18 Sid van der Vight (10)
 19 Hans Metz (51)
 20 Merijn Gijzen (12)
 21 Blixa Raasveld (7)
 23 Alejandro Rodríguez (39)
 24 Amanda Kuhuwael (29)
 25 Bram van Veldhuisen (8)
 26 Cas van der Kuil (19)
 26 Maarten Stam (50)
 27 Ines van den Berg (14)
 27 Loc Le (39)

27 Rob Visser (41)
 28 Jelle Bos (10)
 28 Lars Holtman (15)
 29 Tim van den Akker (20)
 29 Rolph Hydra (37)
 29 Masja Klarenbeek (43)
 29 Rob Rolvink (47)
 30 Iker Bruggink (12)
 30 Dinand van Zijl (8)
 31 Ruby den Besten (20)
 31 Anna Kompier (10)
 31 Peter Peereboom (25)
 31 Lex Peters (56)
 31 Roman van Rookhuizen (12)

augustus

1 Luuk Hoekstra (13)
 1 Koen Olijve (30)
 1 Eric van Rooijen (33)
 1 Peter Verburg (53)
 2 Mieke Bon (47)
 2 Berdine van Dal (29)
 2 Marco Ramaekers (41)
 3 Katinka Knoop (55)
 3 Bart Oldenhof (34)
 4 Khadija Darrz (44)
 5 Liselotte van Bentum (12)
 6 Antoni Elkenbracht (12)
 7 Eric Harkink (39)
 7 Marjon Wiendels (49)
 8 Joost Borm (60)
 9 Thijmen Immerzeel (12)
 10 Marjolein Heemskerk (52)
 11 Arien Bosch (38)
 11 Esther Spruit (16)
 12 Femke Brouwer (16)
 12 Carla Spaansen (57)
 12 Kees-Jan Verwaal (51)
 13 Sam Bogers (13)
 13 Meike Hesselink (39)
 14 Marco Jansen (26)

14 Daniël Jap-A-Joe (13)
 15 Elle van den Tillart (44)
 15 Amerens Vredenberg (53)
 16 Marijn de Jonge (29)
 16 Merel Jorna (12)
 17 Anne Alberts (15)
 17 Desiree Bosch (54)
 17 Florian Reijnders (8)
 18 Mira El Hayati (8)
 18 Marjolie Hetharia-Verbraak (50)
 19 Sander Koopmans (44)
 19 Aliyyah Maddoe (9)
 20 Jorieke Beernink (18)
 21 Amber Dings (21)
 21 Ernestine Elkenbracht (46)
 22 Ayman Bouzit (8)
 22 Wimjan Schippers (65)
 22 Diede Slaman (10)
 23 Jeroen Moorman (39)
 23 Jeffrey Vulink (26)
 25 Leon Graumans (28)
 25 Lotte Kortschot (13)
 25 Judy Lempersz (32)
 25 Max Verbrugge (19)
 26 Erik Deiman (35)
 26 Mattijn Jorna (14)
 27 Erik Bosker (55)
 27 Marc Vissers (42)
 28 Ruud Kamp (46)
 29 Robert Hogerwerf (31)
 29 Daniël Meijer (30)
 30 Noah Francisca (16)
 30 Lauren Weeke (30)
 31 Mara Verduin (34)



Hallo Junioren en Pupillen,

Wat voelt het raar om dit Phoentje te schrijven. Raar, omdat dit (voorlopig) het laatste Phoentje is met de jeugdpagina's erin. De laatste keer waar ik bij velen verhalen losgepeuterd heb. Mijn dank is groot voor jullie inzet. Een laatste keer om hier mooie verhalen en foto's te kunnen schrijven voor het clubblad, de laatste keer omdat we digitaal zijn gegaan. Jeugdpagina's schrijven we voornamelijk voor de jeugd. We merken echter dat de jeugd waar we het voor schrijven het te weinig lezen oftewel: bijna niemand kent het Phoentje! Dat was een schokkende ontdekking.

Voor ons is dit de reden geweest om over te gaan op de website. Kinderen lezen meer op een website dan via de mail gestuurde dingen die bij hun ouders in de mailbox komen. Het is spijtig voor de trouwe lezers, maar we denken dat we hier echt goed aan doen, maar zeg nooit nooit.

In dit Phoentje blikken we nog één keer terug op de p'tjes parade, competitiewedstrijden en gelukkig ook een stukje over de juniorencompetitie. We blikken ook vooruit, vooruit naar het jeugdkamp in oktober. Zo kan je die dagen alvast vrijhouden in jouw agenda.

We willen jullie dan ook bedanken voor het trouw lezen van deze pagina's en hopelijk zien we jullie op de website!

Chaya

B-junioren competitie

8 mei 2016. De dag die eigenlijk te warm was voor een competitiewedstrijd en waarop alle deelnemers liever in het zwembad hadden gelegen. Toch waren we met 6 heren en 3 dames afgereisd naar Zoetermeer, op bezoek bij AV Illion voor de eerste B junioren competitie. Insmeren met zonnebrandcrème en knallen maar! Voor de dames en heren stonden de volgende onderdelen op het programma: 100 meter, 200 meter, 800 meter, hordelopen, hink-stap-sprong, hoogspringen, kogel, discus, speer en estafette. De dames mochten daarnaast nog polsstokhoogspringen. 8 mei was ook de dag van PSV, die landskampioen werd en Ajax achter zich liet in het klassement.

Alle resultaten van de Phoeniërs zijn te vinden op <https://www.atletiek.nu/wedstrijd/vereniging/5737/47/>.

Voor iedereen die nog ouderwets het boekje thuisgestuurd krijgt wordt dat overtypen! Wat opmerkelijke en leuke dingen die over de uitslagen te melden zijn:

- voor bijna iedereen was deze wedstrijd de eerste wedstrijd met nieuwe gewichten en afstanden. Er zijn dus veel PR's behaald.

- Tim van Enk heeft geknald op de 800 meter en 7 seconden van zijn PR afgelopen!

- Voor Stijn Broos zag het tartan er tijdens de 100 meter erg aanlokkelijk uit, daarom besloot hij vlak voor de finish lekker te gaan liggen ;). Met schaafwonden en al toch over de finish en met diezelfde schaafwonden vervolgens gaan hoogspringen.... au!

- Het leek Jonatan van Dongen een goed idee om te gaan hardlopen in het donker met zijn hond, hij struikelde en viel hard op zijn knie, waardoor hij op de competitie helaas niks kon doen. Gelukkig was hij wel een echte teamspeler en heeft uit stand, in spijkerbroek en op gymbies, de speer toch nog een eind weg gekregen.

- Het damesteam was helaas niet vol gekomen, ondanks de hulp van Femke Beernink, een junior C, die het gooi en smijt werk op zich nam.

- Zoals vermeld stond er voor de dames polsstokhoog op het programma. Esther Spruit ging de uitdaging graag aan en met minimale training is ze netjes over de lat heen gezeild. Met een hoop lef kom je dus al flink hoog!

12 juni is de volgende B junioren competitie wedstrijd in Alphen. Hopen dat we dan ook een vol damesteam hebben :).

P-tjes Parade Wisselbeker

Op donderdag 16 juni zijn de P-tjes Parade Wisselbekers weer uitgereikt: een wisselbeker voor de pupillen en een voor de junioren C/D. Deze beker wordt uitgereikt aan de pupil of junior, die in het afgelopen jaar het meest zichzelf verbeterd heeft, dus de meeste PR's heeft gehaald tussen 1 januari en 31 december van dat jaar.

Als je jezelf kunt verbeteren, ben je natuurlijk heel goed bezig en dat willen wij als Phoenix graag stimuleren!! En dat doen we dus met een mooie beker, een diploma en iets lekkers. Je naam wordt in de voet van de beker gegraveerd en je mag een jaar de beker houden. De nummers 2 en 3 van zowel de pupillen als de junioren krijgen ook een diploma en lekkers.

De uitreiking was op de atletiekbaan Maarschalkerweerd na de training op het plein voor de kantine.

Dus veel P-tjes halen, want wie weet krijg jij volgend jaar wel de beker?!!

De uitslag:

Bij de pupillen is

nummer 1 : Jaouad Boussakout, 25 P-tjes

nummer 2 : Yuri Vink, 23 P-tjes

nummer 3 : Koosje van der Molen en Aaron Grul, 19 P-tjes



Bij de junioren is
nummer 1 : Willem Veldpaus, 15 P-tjes
nummer 2 : Antoni Elkenbracht, 14 P-tjes
nummer 3 : Thijmen Immerzeel, 10 P-tjes

José

Superscore in Soest

Soest, zaterdagochtend, 10 uur. Start van de estafettes van de derde competitiewedstrijd voor de pupillen. Altijd wat chaotisch: staat iedereen klaar bij het juiste wisselpunt, gaan de wissels goed? En jawel, niemand laat het stokje vallen en de teams van de meiden A1 en A2 worden zelfs eerste.

Ook de rest van de dag veel hoogtepunten, zoals bij de A1-pupillen: Job springt precies 4 meter ver, Intisar wint het kogelstoten, Elfie doet voor het eerst mee met een wedstrijd en wordt gelijk 3e bij de sprint en 2e bij verspringen, Nynke scoort een PR op elk onderdeel, etc. Ook de pupillen in de andere groepen presteren prima: veel PR's en een flink aantal atleten valt in de prijzen en mag meedoen aan de finale. Helaas is er ook minder goed nieuws: Farah valt in het gedrang bij de start van de 1000 meter en breekt haar arm. Namens alle pupillen en trainers van harte beterschap Farah! Alle pupillen bedankt dat jullie er weer zo'n leuke dag van gemaakt hebben. Ouders bedankt voor het jureren en aanmoedigingen.

Jaap



Pupillencompetitie

Top dag voor pupillen B, 2de competitiewedstrijd. (foto) Goed weer en overduidelijk in topvorm waren de jongens pupillen B tijdens de 2e competitiewedstrijd van 28 mei. Vele PR's werden verbroken en de eerste 4 posities in de ranglijst werden bezet door Phoenix atleten.

Meest opvallende prestaties van deze dag waren de 2 es-tafette teams. 4 x 40 meter. De jongens starten goed en maakte geen fouten in de wissels, de snelle eindsprints bij beide teams maakte het geheel af. De teams kwamen als 1e en 2e over de eindstreep. Een snelle 28.30 was de tijd van het winnende team. Jaouad Boussakout viel op toen hij met vortexwerpen 25,26 meter ver gooide.

Rens Feringa sprong met 3,69 meter het verst van alle B-pupillen, gevolgd door Felix Bosschaart op de 2e plek met 3,41 meter. Ook tijdens het laatste onderdeel, de 1000 meter, viel Phoenix op met de snelle tijd van Djibril Ndiaye, die deze afstand liep in een tijd van 3:42.57. Top prestaties van de mannen!

Dimanda



Zo ziet een sprong naar 3.69 eruit!

Bliksemmeerkamp en BBQ

De laatste maandagtraining voor de zomervakantie is een bijzondere training. De training staat dan geheel in het teken van de bliksemmeerkamp. Een meerkamp om te ervaren hoe een wedstrijd is, maar dan op de atletiekbaan met jouw eigen groep. Er wordt officieel gemeten en na afloop krijgt iedereen een diploma. Ook dit jaar was het weer een groot succes. De opkomst is groot en het is ook leuk om te zien dat er op die dag ook kinderen komen die normaal altijd alleen op donderdag trainen. De groepen worden dan groter en met elkaar maak je er een leuke training van. Je leert elkaar kennen.

Wanneer de laatste uitslagen worden verwerkt op de diploma's kon iedereen tegen een kleine vergoeding mee-eten bij de barbecue. Ook dit jaar hebben we weer een aantal enthousiaste ouders gevonden die met elkaar een heerlijke barbecue hebben georganiseerd. Er wordt van te voren hard gewerkt om alles op tijd af te krijgen, maar de dank die ze ervoor terugkrijgen is groot. Jeugdleden, broetjes, zusjes, ouders, verzorgers, opa's en oma's genieten van de barbecue. Het is weer een momentje om even met elkaar te zijn en bij te kletsen en te spelen. Ondertussen groeien de rijen bij de barbecue en de tafel met al het brood, komkommer, tomaat en al het lekkers. We krijgen honger van al het intensief sporten. Ouders, bedankt voor jullie inzet. Het was weer heerlijk!

Kamp

Dit jaar gaat de jeugd weer op kamp. De jeugd zal dit jaar vertegenwoordigd worden vanaf de pupillen C tot en met de junioren D2. Waar we heen gaan en welk thema het dit jaar wordt is nog geheim, maar de datum kunnen we je al wel vertellen.

Het wordt het tweede weekend van oktober. Dit is 7, 8 en 9 oktober. Binnenkort zal er meer informatie volgen, maar als je dit weekend vrij houdt in jouw agenda, ben je al een heel eind!

Peters P'tjes Parade

door Peter Verburg



atleet	aantal
Jaouad Boussakout	19
Rico Osnabrugge	17
Ariane Elkenbracht	15
Nynke Faber	15
Yuri Vink	15
Ilian van Schaik	14
Rens Feringa	14
Ruben Immerzeel	14
Bas Schutjes	12
Camille Morren	12
Felix Bosschaart	12
Julia Oepkes	12
Lynn van Hulten	12
Aaron Grul	11
Antoni Elkenbracht	11
Diede Slaman	11
Djibril Ndiaye	11
Esther van der Sluijs	11
Feadan van Schaik	11
Lars Beijck	11
Olaf Rijnbott	11
Simon Pot	11
Dinand van Zijl	10
Farah Visser	10
Koosje van der Molen	10
Laia Bruggink	10
Stephanie Disselkoen	10
Aliyyah Maddoe	9
Coos Veldpaus	9
Ilias Suijker	9
Imke Boersma	9
Intisar Maddoe	9
Job van de Vegt	9
Melijng Stegeman	9
Roos Kuipers	9
Vera Pot	9
Vonne Slabbekoorn	9
Douwe Slijderink	8
Luc Spoelder	8
Luka Goedhart	8
Margriet van der Vegt	8
Milou Eijsbroek	8
Sophie Zomer	8
Willem Bakker	8
Yannick Brito Alves	8
Annika Kerkhof	7

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

Guusje Raasveld	7	Loek van Schip	3
Jessica Vrijenhoek	7	Mees Borghuis	3
Willem Veldpaus	7	Merijn Gijzen	3
Daniël van der Poel	6	Nora Dijk	3
Iker Bruggink	6	Sanne van Enk	3
Jorja Tromp	6	Thom van Veldhuisen	3
Mattijn Jorna	6	Ties Meeuwissen	3
Merel Jorna	6	Tim Rolvink	3
Merijn Couperus	6	Tom Ubels	3
Tes Harmsen	6	Belle Schyns	2
Thijmen Immerzeel	6	Boudewijn van Leerdam	2
Anna Verstedden	5	Cas Dijkstra	2
Merel Wassenaar	5	Daantje Mekel	2
Anna Kompier	4	Dana Rincon Reuters	2
Casper van Elst	4	Femke Beernink	2
Elisa Couperus	4	Luuk Hoekstra	2
Floortje Nieuwenhuijs	4	Mira El Hayati	2
Hugo Evers	4	Nico Kalmeijer	2
Ivar Vink	4	Sophie van Veen	2
Janne Rust	4	Souhaila Aissaoui	2
Johan Zomer	4	Susanne Konings	2
Leena Spelt	4	Tim Röell	2
Lena de Nas	4	Toon Feringa	2
Levi Thierry	4	Veerle Dijkstra	2
Lodewijk van Leerdam	4	Wouter Bakker	2
Lude Thierry	4	Jur Delissen	1
Madelief Groebe	4		
Madelin Bekker	4		
Mojalefa Kloprogge	4		
Quintijn Maasdijk	4		
Roos Kuypers	4		
Senne Fielden	4		
Sofie van der Kamp	4		
Sverre Vroonhof	4		
Blixa Raasveld	3		
Dat de Kieft	3		
Eline Homoet	3		
Ella Schepper	3		
Ines van den Berg	3		
Joanne van der Poel	3		
Lars Holtman	3		

16-4-2016 Pupillencompetitie (1) Veenendaal

jpa2

60m	Olaf Rijnboutt	9.57	p
60m	Bas Schutjtes	9.86	p
60m	Luc Spoelder	10.96	
1000m	Olaf Rijnboutt	4.01.48	
1000m	Luc Spoelder	4.45.17	
hoog	Luc Spoelder	0.85	p
hoog	Olaf Rijnboutt	1.15	p
kogel_2	Luc Spoelder	4.71	p
kogel_2	Olaf Rijnboutt	5.49	p
bal180	Luc Spoelder	10.82	p
bal180	Bas Schutjtes	11.96	p
bal180	Olaf Rijnboutt	13.50	p

jpa1

60m	Job van de Vegt	9.84	p
1000m	Job van de Vegt	4.23.34	
ver	Job van de Vegt	3.37	
vortex	Job van de Vegt	30.56	p
bal180	Job van de Vegt	17.46	p

jpb

40m	Djibril Ndiaye	7.10	p
40m	Rens Feringa	7.53	
40m	Jaouad Boussakout	7.71	
40m	Felix Bosschaart	8.06	
40m	Rico Osnabrugge	8.21	p
40m	Yuri Vink	8.69	
40m	Ruben Immerzeel	8.71	
1000m	Djibril Ndiaye	4.13.14	p
1000m	Felix Bosschaart	4.32.21	p
1000m	Jaouad Boussakout	4.44.55	p
1000m	Ruben Immerzeel	4.52.31	p
1000m	Yuri Vink	4.54.53	p
1000m	Rico Osnabrugge	5.20.44	p
ver	Yuri Vink	2.57	p
ver	Djibril Ndiaye	2.65	p
ver	Jaouad Boussakout	2.75	
ver	Felix Bosschaart	2.87	p
ver	Ruben Immerzeel	2.89	p
ver	Rico Osnabrugge	3.02	p
ver	Rens Feringa	3.20	p
kogel_2	Ruben Immerzeel	3.60	p
kogel_2	Yuri Vink	3.66	p
kogel_2	Felix Bosschaart	3.93	p
kogel_2	Djibril Ndiaye	4.01	p
kogel_2	Rens Feringa	4.46	p
kogel_2	Rico Osnabrugge	4.53	p
kogel_2	Jaouad Boussakout	5.29	p

jpc

40m	Ilian van Schaik	10.40	p
40m	Lars Beijik	9.02	p

door Peter Verburg

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



40m	Dinand van Zijl	9.47	
600m	Lars Beijik	2.20.41	p
600m	Dinand van Zijl	2.31.87	p
600m	Ilian van Schaik	2.42.39	p
ver	Ilian van Schaik	2.05	p
ver	Dinand van Zijl	2.31	p
ver	Lars Beijik	2.45	p
vortex	Lars Beijik	11.94	p
vortex	Ilian van Schaik	12.63	p
vortex	Dinand van Zijl	9.62	p
jpd			
40m	Simon Pot	9.32	p
600m	Simon Pot	3.08.86	p
ver	Simon Pot	1.75	p
vortex	Simon Pot	8.68	p
mpa2			
60m	Camille Morren	10.47	p
60m	Anna Verstedden	10.66	p
60m	Farah Visser	10.85	p
60m	Merel Wassenaar	11.01	p
60m	Annika Kerkhof	11.22	p
1000m	Annika Kerkhof	4.22.39	p
1000m	Anna Verstedden	4.33.92	
1000m	Merel Wassenaar	4.34.86	p
1000m	Farah Visser	4.36.10	p
1000m	Camille Morren	4.40.44	p
hoog	Merel Wassenaar	1.00	p
hoog	Annika Kerkhof	1.00	
hoog	Farah Visser	1.05	p
hoog	Camille Morren	1.15	
hoog	Anna Verstedden	1.15	
kogel_2	Farah Visser	3.61	p
kogel_2	Merel Wassenaar	3.82	p
kogel_2	Annika Kerkhof	4.45	p
kogel_2	Anna Verstedden	6.08	p
kogel_2	Camille Morren	6.56	
bal180	Annika Kerkhof	10.05	
bal180	Camille Morren	12.70	
bal180	Merel Wassenaar	8.45	p
bal180	Anna Verstedden	8.47	
bal180	Farah Visser	9.73	

mpa1

60m	Laia Bruggink	10.11	p
60m	Esther van der Sluijs	10.41	p

				23-4-2016	CD-competitie (1)	Utrecht-0.		
60m	Ariane Elkenbracht	10.61	p	jc				
60m	Vera Pot	10.82	p					
60m	Feadan van Schaik	12.07	p	800m	Mojalefa Klopogge	2.14.43	p	
60m	Nynke Faber	12.15	p	800m	Ok de Kieft	2.24.52		
60m	Sophie Zomer	12.21	p	kogel_4	Willem Veldpaus	9.50	p	
1000m	Ariane Elkenbracht	4.19.76		discus_1	Willem Veldpaus	29.03	p	
1000m	Laia Bruggink	4.37.35		speer_600	Willem Veldpaus	41.49	p	CR
1000m	Vera Pot	4.42.89		jd				
1000m	Sophie Zomer	5.05.96	p	80m	Daniël van der Poel	11.55	3,7	
1000m	Nynke Faber	5.25.51	p	80m	Iker Bruggink	13.26	3,7	
1000m	Feadan van Schaik	5.40.29		80m	Luuk Hoekstra	13.80	p	
ver	Sophie Zomer	2.46		80m	Wouter Bakker	14.39	3,7	
ver	Nynke Faber	2.62	p	1000m	Dat de Kieft	3.33.40	p	
ver	Feadan van Schaik	2.71	p	1000m	Iker Bruggink	3.52.46	p	
ver	Vera Pot	2.90		1000m	Mees Borghuis	3.53.21	p	
ver	Laia Bruggink	2.96	p	1000m	Merijn Gijzen	4.41.27		
ver	Ariane Elkenbracht	3.19		80mhrd_7	Antoni Elkenbracht	17.30	2,1	
vortex	Feadan van Schaik	11.89	p	80mhrd_7	Yannick Brito Alves	17.38	2,1	
vortex	Vera Pot	12.83	p	80mhrd_7	Mees Borghuis	18.71	2,1	
vortex	Nynke Faber	13.77	p	80mhrd_7	Merijn Gijzen	22.50	p	
vortex	Sophie Zomer	13.91	p	80mhrd_7	Douwe Slijderink	33.43	p	
vortex	Ariane Elkenbracht	16.94	p	ver	Douwe Slijderink	3.27	p	
vortex	Laia Bruggink	18.26	p	ver	Antoni Elkenbracht	3.48		
bal180	Vera Pot	10.20	p	hoog	Yannick Brito Alves	1.15		
bal180	Nynke Faber	11.36	p	kogel_3	Wouter Bakker	4.67	p	
bal180	Laia Bruggink	11.72	p	kogel_3	Yannick Brito Alves	5.66	p	
bal180	Ariane Elkenbracht	7.76	p	speer_400	Mees Borghuis	10.75	p	
bal180	Esther van der Sluijs	8.31	p	speer_400	Luuk Hoekstra	17.07	p	
bal180	Sophie Zomer	8.45	p	speer_400	Dat de Kieft	20.75	p	
bal180	Feadan van Schaik	8.49	p	speer_400	Daniël van der Poel	21.70	p	
mpb				mpc				
40m	Lynn van Hulten	7.58	p	80m	Dana Rincon Ruiters	13.17	p	
40m	Roos Kuijpers	8.39	p	80m	Ines van den Berg	13.21	p	
40m	Luka Goedhart	8.41	p	800m	Ines van den Berg	2.57.71	p	
40m	Julia Oepkes	9.71	p	800m	Floortje Nieuwenhuijs	3.13.69	p	
1000m	Lynn van Hulten	4.50.84	p	80mhrd_7	Joanne van der Poel	16.88	p	
1000m	Julia Oepkes	5.03.04	p	80mhrd_7	Dana Rincon Ruiters	20.08	2,1	
1000m	Luka Goedhart	5.15.53	p	ver	Joanne van der Poel	3.29		
1000m	Roos Kuijpers	5.16.05	p	hoog	Floortje Nieuwenhuijs	1.15	p	
ver	Luka Goedhart	2.21	p	kogel_3	Femke Beernink	7.81		
ver	Julia Oepkes	2.29	p	discus_1	Sanne van Enk	18.34	p	
ver	Roos Kuijpers	2.52	p	discus_1	Femke Beernink	20.30	p	
ver	Lynn van Hulten	2.78	p	md				
kogel_2	Julia Oepkes	2.60	p	60m	Sophie van Veen	10.07	p	
kogel_2	Lynn van Hulten	2.69	p	60m	Souhaila Aissaoui	9.62	p	
kogel_2	Luka Goedhart	2.78	p	60m	Imke Boersma	9.69	p	
kogel_2	Roos Kuijpers	4.05	p	1000m	Margriet van der Vegt	4.25.62	p	
mpc				60mhrd_7	Imke Boersma	12.91	p	
ver	Mira El Hayati	1.91	p	ver	Margriet van der Vegt	2.69	p	
vortex	Mira El Hayati	5.40	p	ver	Sophie van Veen	3.28	p	
				hoog	Imke Boersma	1.05	p	

kogel_2	Coos Veldpaus	7.34	p
speer_400	Souhaila Aissaoui	12.20	p
speer_400	Coos Veldpaus	14.81	p

8-5-2016 B-competitie (1) Zoetermeer

mc			
discus_1	Femke Beernink	19.67	
speer_500	Femke Beernink	21.36	

20-5-2016 Track Meeting (2) Utrecht-Nw. Mw.

jc			
1500m	Mojalefa Klopogge	4.24.16	CR

Het oude CR was van Dennis Herkens uit 1983!

21-5-2016 CD-competitie (2) Veenendaal

jc			
150m	Cas Dijkstra	23.20	p
800m	Mattijn Jorna	2.33.62	p
100mhrd_	Mattijn Jorna	22.33	p
ver	Cas Dijkstra	3.70	p
hoog	Jur Delissen	1.50	p
kogel_4	Willem Veldpaus	8.96	
speer_600	Willem Veldpaus	39.99	

jd			
80m	Boudewijn van Leerdam	12.23	2,6
80m	Iker Bruggink	12.77	p
80m	Nico Kalmeijer	13.35	p
80m	Mees Borghuis	13.85	p
80m	Wouter Bakker	14.02	2,6
80m	Merijn Giizen	15.29	2,6
1000m	Boudewijn van Leerdam	3.21.49	p
1000m	Iker Bruggink	3.48.38	p
1000m	Mees Borghuis	3.53.72	p
1000m	Dat de Kieft	3.55.20	
1000m	Wouter Bakker	4.08.47	p
80mhrd_7	Daniël van der Poel	16.71	p
80mhrd_7	Antoni Elkenbracht	17.24	p
80mhrd_7	Tim Röell	19.78	p
80mhrd_7	Merijn Giizen	21.32	p
ver	Merijn Giizen	2.96	p
ver	Douwe Slijderink	3.32	p
ver	Antoni Elkenbracht	3.49	
ver	Daniël van der Poel	3.92	
hoog	Tim Röell	1.05	p
hoog	Dat de Kieft	1.10	p
hoog	Boudewijn van Leerdam	1.15	p
kogel_3	Thijmen Immerzeel	4.88	p
kogel_3	Douwe Slijderink	5.56	p
kogel_3	Nico Kalmeijer	5.97	p
discus_1	Daniël van der Poel	15.38	p

discus_1	Thijmen Immerzeel	9.96	p
mc			
150m	Susanne Konings	23.37	p
150m	Floortje Nieuwenhuijs	24.54	p
150m	Dana Rincon Ruiters	25.56	p
800m	Ines van den Berg	2.50.85	p
800m	Daantje Mekel	2.55.89	p
800m	Sanne van Enk	2.55.90	p
80mhrd_7	Joanne van der Poel	17.10	
80mhrd_7	Ines van den Berg	17.14	2,1
80mhrd_7	Dana Rincon Ruiters	17.63	2,1
ver	Joanne van der Poel	3.25	
ver	Susanne Konings	3.56	p
hoog	Floortje Nieuwenhuijs	1.25	p
kogel_3	Sanne van Enk	6.75	p
kogel_3	Femke Beernink	7.90	
discus_1	Sanne van Enk	17.39	
discus_1	Femke Beernink	21.82	p
speer_500	Daantje Mekel	12.73	p
speer_500	Femke Beernink	20.16	

md			
60m	Margriet van der Vegt	12.12	p
60m	Coos Veldpaus	9.03	p
60m	Merel Jorna	9.51	p
1000m	Veerle Dijkstra	4.04.95	p
1000m	Margriet van der Vegt	4.16.12	p
60mhrd_7	Imke Boersma	13.55	
60mhrd_7	Belle Schyns	13.63	p
ver	Margriet van der Vegt	2.62	
ver	Imke Boersma	3.91	p
hoog	Merel Jorna	1.20	p
kogel_2	Belle Schyns	6.27	p
kogel_2	Coos Veldpaus	7.37	p
speer_400	Coos Veldpaus	11.94	
speer_400	Veerle Dijkstra	15.22	p

27-5-2016 Tech Meeting Soest

jc			
discus_1	Willem Veldpaus	31.58	p
speer_600	Willem Veldpaus	43.07	CR
md			
ver	Coos Veldpaus	3.18	
ver	Imke Boersma	3.50	
hoog	Imke Boersma	1.15	p
speer_400	Coos Veldpaus	15.40	p

28-5-2016 Pupillencompetitie (2) Utrecht-Nw. Mw.

jpa2			
60m	Olaf Rijnbott	9.40	p
60m	Bas Schutjes	9.70	p

60m	Luc Spoelder	10.87	p	ver	Melijn Stegeman	3.35	p
1000m	Olaf Rijnbout	3.43.66	p	ver	Djibril Ndiaye	3.35	p
1000m	Bas Schutjes	4.12.72	p	ver	Felix Bosschaart	3.41	p
1000m	Luc Spoelder	4.17.83	p	ver	Rens Feringa	3.69	p
ver	Luc Spoelder	3.28	p	vortex	Melijn Stegeman	8.10	
ver	Bas Schutjes	3.62	p	vortex	Rens Feringa	12.69	p
ver	Olaf Rijnbout	4.11	p	vortex	Yuri Vink	14.27	p
kogel_2	Luc Spoelder	4.83	p	vortex	Rico Osnabrugge	15.40	p
kogel_2	Olaf Rijnbout	5.34		vortex	Levi Thierry	15.50	p
kogel_2	Bas Schutjes	5.96	p	vortex	Djibril Ndiaye	15.57	p
60m	Merijn Couperus	9.72		vortex	Felix Bosschaart	16.66	
60m	Job van de Vegt	9.74	p	vortex	Ruben Immerzeel	20.89	p
60m	Sverre Vroonhof	10.00	p	vortex	Jaouad Boussakout	25.26	p
60m	Willem Bakker	11.19	p	jpc			
1000m	Sverre Vroonhof	3.48.83	p	40m	Lars Beijck	7.47	p
1000m	Merijn Couperus	4.05.94	p	40m	Dinand van Zijl	8.12	p
1000m	Willem Bakker	4.12.03	p	40m	Ilias Suijker	8.47	p
1000m	Job van de Vegt	4.23.22		40m	Ilian van Schaik	8.77	p
kogel_2	Sverre Vroonhof	4.63	p	600m	Lars Beijck	2.22.05	p
hoog	Willem Bakker	0.95	p	600m	Dinand van Zijl	2.34.81	
hoog	Sverre Vroonhof	1.05	p	600m	Ilias Suijker	2.47.42	p
hoog	Merijn Couperus	1.15	p	ver	Ilias Suijker	2.30	p
hoog	Job van de Vegt	1.25	p	ver	Ilian van Schaik	2.35	p
kogel_2	Willem Bakker	5.02	p	ver	Dinand van Zijl	2.77	p
kogel_2	Job van de Vegt	5.40	p	ver	Lars Beijck	2.84	p
kogel_2	Merijn Couperus	6.22	p	vortex	Dinand van Zijl	10.88	p
jpb				vortex	Ilian van Schaik	10.90	p
40m	Rens Feringa	7.00	p	vortex	Ilias Suijker	11.04	p
40m	Djibril Ndiaye	7.01	p	vortex	Lars Beijck	11.97	
40m	Felix Bosschaart	7.12	p	jpd			
40m	Melijn Stegeman	7.14	p	40m	Hugo Evers	7.67	p
40m	Jaouad Boussakout	7.20	p	40m	Simon Pot	8.72	p
40m	Rico Osnabrugge	7.57	p	40m	Ivar Vink	9.55	p
40m	Yuri Vink	7.61	p	600m	Hugo Evers	2.49.95	p
40m	Levi Thierry	7.90	p	600m	Simon Pot	3.01.98	p
40m	Ruben Immerzeel	7.95	p	600m	Ivar Vink	3.05.85	p
1000m	Djibril Ndiaye	3.42.57	p	ver	Ivar Vink	1.96	p
1000m	Felix Bosschaart	4.04.08	p	ver	Simon Pot	2.16	p
1000m	Rens Feringa	4.07.06	p	ver	Hugo Evers	2.58	p
1000m	Jaouad Boussakout	4.20.08	p	vortex	Simon Pot	10.95	p
1000m	Melijn Stegeman	4.24.15	p	vortex	Ivar Vink	5.09	p
1000m	Ruben Immerzeel	4.25.52	p	vortex	Hugo Evers	8.92	p
1000m	Yuri Vink	4.30.83	p	mpa2			
1000m	Rico Osnabrugge	4.44.88	p	60m	Jessica Vrijenhoek	9.42	p
1000m	Levi Thierry	4.47.41	p	60m	Koosje van der Molen	9.94	p
ver	Yuri Vink	2.81	p	60m	Camille Morren	10.40	p
ver	Levi Thierry	2.98	p	60m	Farah Visser	10.46	p
ver	Rico Osnabrugge	3.17	p	60m	Annika Kerkhof	10.80	p
ver	Ruben Immerzeel	3.28	p	60m	Anna Verstedden	11.00	
ver	Jaouad Boussakout	3.34	p	60m	Janne Rust	11.50	p

60m	Vonne Slabbekoorn	11.57	p	hoog	Esther van der Sluijs	0.95	p
1000m	Farah Visser	4.00.95	p	hoog	Jorja Tromp	0.95	p
1000m	Annika Kerkhof	4.10.26	p	hoog	Vera Pot	0.95	p
1000m	Jessica Vrijenhoek	4.38.53	p	hoog	Ariane Elkenbracht	1.00	p
1000m	Janne Rust	4.39.94	p	hoog	Intisar Maddoe	1.00	p
1000m	Vonne Slabbekoorn	4.46.62	p	hoog	Guusje Raasveld	1.05	p
1000m	Koosje van der Molen	4.57.24		kogel_2	Diede Slaman	2.45	p
1000m	Camille Morren	4.58.46		kogel_2	Vera Pot	3.16	
1000m	Anna Verstedden	5.04.40		kogel_2	Jorja Tromp	3.18	p
ver	Janne Rust	2.58	p	kogel_2	Nynke Faber	3.78	p
ver	Vonne Slabbekoorn	2.83	p	kogel_2	Leena Spelt	3.89	p
ver	Anna Verstedden	3.10		kogel_2	Ariane Elkenbracht	4.20	p
ver	Annika Kerkhof	3.18	p	kogel_2	Esther van der Sluijs	4.29	p
ver	Farah Visser	3.20	p	kogel_2	Laia Bruggink	4.59	p
ver	Camille Morren	3.34	p	kogel_2	Sophie Zomer	4.59	p
ver	Jessica Vrijenhoek	3.80	p	kogel_2	Intisar Maddoe	4.78	p
ver	Koosje van der Molen	3.85	p	kogel_2	Guusje Raasveld	5.41	p
kogel_2	Vonne Slabbekoorn	3.94	p	mpb			
kogel_2	Janne Rust	4.07	p	40m	Lynn van Hulten	7.58	p
kogel_2	Farah Visser	4.46	p	40m	Madelin Bekker	7.95	p
kogel_2	Annika Kerkhof	4.70	p	40m	Luka Goedhart	8.19	
kogel_2	Koosje van der Molen	5.06	p	40m	Tes Harmsen	8.20	p
kogel_2	Jessica Vrijenhoek	5.32	p	40m	Roos Kuypers	8.27	p
kogel_2	Anna Verstedden	6.16	p	40m	Madelief Groebe	8.32	p
kogel_2	Camille Morren	6.35		40m	Aliyyah Maddoe	8.39	p
mpa1				40m	Julia Oepkes	9.05	p
60m	Esther van der Sluijs	10.33	p	1000m	Madelin Bekker	4.34.83	
60m	Ariane Elkenbracht	10.98		1000m	Julia Oepkes	4.50.57	p
60m	Vera Pot	10.99		1000m	Tes Harmsen	4.51.02	p
60m	Intisar Maddoe	11.59	p	1000m	Luka Goedhart	4.53.57	p
60m	Jorja Tromp	11.61	p	1000m	Madelief Groebe	5.03.41	p
60m	Guusje Raasveld	11.69	p	1000m	Roos Kuypers	5.16.83	p
60m	Leena Spelt	11.69	p	1000m	Aliyyah Maddoe	5.37.93	p
60m	Nynke Faber	11.82	p	1000m	Lynn van Hulten	6.03.01	
60m	Sophie Zomer	12.17	p	ver	Luka Goedhart	2.00	
60m	Diede Slaman	12.67	p	ver	Madelief Groebe	2.27	p
1000m	Esther van der Sluijs	4.04.64	p	ver	Tes Harmsen	2.30	
1000m	Ariane Elkenbracht	4.17.19	p	ver	Aliyyah Maddoe	2.30	
1000m	Vera Pot	4.31.73	p	ver	Julia Oepkes	2.30	p
1000m	Diede Slaman	4.45.85	p	ver	Roos Kuypers	2.53	p
1000m	Leena Spelt	4.46.92	p	ver	Lynn van Hulten	2.85	p
1000m	Jorja Tromp	4.48.78	p	ver	Madelin Bekker	2.91	p
1000m	Sophie Zomer	5.03.42	p	vortex	Aliyyah Maddoe	10.79	p
1000m	Nynke Faber	5.12.54	p	vortex	Madelief Groebe	3.18	p
1000m	Guusje Raasveld	5.17.07	p	vortex	Roos Kuypers	6.48	p
hoog	Diede Slaman	0.85	p	vortex	Madelin Bekker	7.68	p
hoog	Nynke Faber	0.90	p	vortex	Julia Oepkes	8.14	
hoog	Leena Spelt	0.90	p	vortex	Tes Harmsen	8.21	
hoog	Laia Bruggink	0.95	p	vortex	Luka Goedhart	9.31	p
hoog	Sophie Zomer	0.95	p	vortex	Lynn van Hulten	9.79	p

mpc			
40m	Stephanie Disselkoen	7.69	p
600m	Stephanie Disselkoen	2.57.82	p
ver	Stephanie Disselkoen	2.67	p
vortex	Stephanie Disselkoen	9.28	p

mpd			
40m	Lude Thierry	8.48	p
600m	Lude Thierry	2.46.64	p
ver	Lude Thierry	2.33	p
vortex	Lude Thierry	5.14	p

3-6-2016 Amsterdams Baancircuit Amstelveen

jc			
100m	Willem Veldpaus	13.57	p
ver	Willem Veldpaus	4.27	
speer_600	Willem Veldpaus	42.77	

5-6-2016 A Games Soest

jpa			
60m	Olaf Rijnbouts	9.49	
ver	Aaron Grul	2.86	p
ver	Olaf Rijnbouts	4.02	
hoog	Aaron Grul	0.95	p
kogel_2	Aaron Grul	4.94	p
mpa			
60mhrd_p	Ariane Elkenbracht	13.10	
vortex	Ariane Elkenbracht	16.69	

11-6-2016 B-competitie (2) Alphen a/d Rijn

jb			
100m	Sjors Verbeek	12.01	p
100m	Stijn Broos	12.94	p
400m	Sjors Verbeek	58.11	p
1500m	Mojalefa Kloprogge (jc)	4.18.07	CR

Met deze verbetering van zijn eigen CR bij de JC staat Mojalefa in de top tien van Nederland in dit seizoen.

110mhrd_91	Luc Orbons	15.20	CR
110mhrd_91	Filip van der Vegt	18.31	p
ver	Stijn Broos	4.81	p
hoog	Jonatan van Dongen	1.40	p
pols	Filip van der Vegt	0.00	
kogel_5	Tim van Enk	0.00	
discus_1,5	Filip van der Vegt	16.44	
speer_700	Jonatan van Dongen	31.97	p
totaal	16 Phoenix jb	3672	
mb			
100m	Anne van Gils	15.01	p
100m	Carlijn Zwart	15.11	p
ver	Carlijn Zwart	3.57	
hoog	Anne van Gils	1.30	p

kogel_3	Anne van Gils	7.58	
discus_1	Carlijn Zwart	17.99	
discus_1	Femke Beernink (mc)	20.88	
speer_500	Femke Beernink (mc)	21.49	
totaal	17 Phoenix mb	2335	

18-6-2016 Pupillencompetitie (3) Soest

jpa			
60m	Olaf Rijnbouts	9.48	
60m	Bas Schutjes	9.60	p
60m	Quintijn Maasdijk	10.05	p
60m	Luc Spoelder	10.93	
60mhrd_p	Olaf Rijnbouts	11.35	
60mhrd_p	Bas Schutjes	12.50	
60mhrd_p	Quintijn Maasdijk	12.96	
60mhrd_p	Luc Spoelder	14.43	
1000m	Olaf Rijnbouts	3.46.22	
1000m	Bas Schutjes	4.13.76	
1000m	Quintijn Maasdijk	4.22.85	p
1000m	Luc Spoelder	4.30.21	
ver	Luc Spoelder	2.92	
ver	Quintijn Maasdijk	3.59	p
ver	Bas Schutjes	3.88	p
ver	Olaf Rijnbouts	4.02	
vortex	Luc Spoelder	11.75	p
vortex	Quintijn Maasdijk	17.22	p
vortex	Bas Schutjes	19.14	p
vortex	Olaf Rijnbouts	20.08	p

jpa1			
60m	Lodewijk van Leerdam	10.24	p
60m	Senne Fielden	10.82	p
60m	Aaron Grul	10.90	p
60m	Willem Bakker	10.94	p
60m	Job van de Vegt	9.90	
1000m	Lodewijk van Leerdam	3.45.14	p
1000m	Aaron Grul	4.06.38	p
1000m	Job van de Vegt	4.06.78	p
1000m	Willem Bakker	4.11.82	p
1000m	Senne Fielden	4.44.38	p
60mhrd_p	Job van de Vegt	11.56	
60mhrd_p	Lodewijk van Leerdam	11.66	
60mhrd_p	Aaron Grul	12.99	
60mhrd_p	Senne Fielden	13.52	
60mhrd_p	Willem Bakker	14.70	
ver	Senne Fielden	2.83	p
ver	Aaron Grul	3.00	p
ver	Willem Bakker	3.09	p
ver	Lodewijk van Leerdam	3.22	p
ver	Job van de Vegt	4.00	p
kogel_2	Lodewijk van Leerdam	4.79	p

kogel_2	Senne Fielden	5.00	p	ver	Ilian van Schaik	2.39	p
kogel_2	Willem Bakker	5.11		ver	Dinand van Zijl	2.55	
kogel_2	Aaron Grul	5.43	p	ver	Lars Beijck	2.88	p
kogel_2	Job van de Vegt	6.97	p	ver	Casper van Elst	3.21	p
jpb				vortex	Ilias Suijker	10.15	p
40m	Djibril Ndiaye	7.03		vortex	Ilian van Schaik	11.35	p
40m	Felix Bosschaart	7.18	p	vortex	Dinand van Zijl	11.50	p
40m	Jaouad Boussakout	7.28		vortex	Lars Beijck	12.55	
40m	Rico Osnabrugge	7.71		vortex	Casper van Elst	12.89	p
40m	Yuri Vink	8.09		jpd			
40m	Ruben Immerzeel	8.21		40m	Ivar Vink	10.07	
1000m	Djibril Ndiaye	3.40.39	p	600m	Ivar Vink	3.15.67	
1000m	Jaouad Boussakout	4.11.47	p	60mhrd_p	Ivar Vink	17.70	
1000m	Felix Bosschaart	4.14.58		ver	Ivar Vink	1.91	
1000m	Ruben Immerzeel	4.18.36	p	vortex	Ivar Vink	3.92	
1000m	Yuri Vink	4.52.68		mpa2			
1000m	Rico Osnabrugge	5.06.68		60m	Jessica Vrijenhoek	9.66	
60mhrd_p	Jaouad Boussakout	12.71		60m	Camille Morren	10.52	
60mhrd_p	Djibril Ndiaye	12.71		60m	Farah Visser	10.76	
60mhrd_p	Felix Bosschaart	13.23		60m	Vonne Slabbekoorn	11.24	p
60mhrd_p	Rico Osnabrugge	14.23		60m	Koosje van der Molen	10.03	
60mhrd_p	Yuri Vink	15.21		1000m	Jessica Vrijenhoek	4.10.19	p
60mhrd_p	Ruben Immerzeel	15.66		1000m	Vonne Slabbekoorn	4.20.98	p
hoog	Ruben Immerzeel	0.80	p	1000m	Koosje van der Molen	4.39.74	p
hoog	Felix Bosschaart	0.90	p	1000m	Camille Morren	4.41.81	p
hoog	Yuri Vink	0.90	p	60mhrd_p	Jessica Vrijenhoek	12.61	
hoog	Djibril Ndiaye	0.95	p	60mhrd_p	Koosje van der Molen	13.35	
hoog	Rico Osnabrugge	0.95	p	60mhrd_p	Camille Morren	13.90	
hoog	Jaouad Boussakout	1.05	p	60mhrd_p	Farah Visser	14.12	
vortex	Rico Osnabrugge	14.33		60mhrd_p	Vonne Slabbekoorn	14.92	p
vortex	Yuri Vink	14.79	p	ver	Vonne Slabbekoorn	3.03	p
vortex	Ruben Immerzeel	17.52		ver	Annika Kerkhof	3.11	
vortex	Felix Bosschaart	20.38	p	ver	Farah Visser	3.26	p
vortex	Djibril Ndiaye	20.96	p	ver	Camille Morren	3.45	p
vortex	Jaouad Boussakout	28.78	p	ver	Jessica Vrijenhoek	3.47	p
jpc				ver	Koosje van der Molen	3.75	
40m	Casper van Elst	7.78	p	vortex	Koosje van der Molen	11.10	
40m	Lars Beijck	7.79		vortex	Vonne Slabbekoorn	13.24	p
40m	Ilias Suijker	8.49		vortex	Farah Visser	14.92	p
40m	Ilian van Schaik	8.71	p	vortex	Camille Morren	15.78	
40m	Dinand van Zijl	8.91		vortex	Jessica Vrijenhoek	17.61	p
600m	Casper van Elst	2.12.44	p	mpa1			
600m	Lars Beijck	2.22.27		60m	Elfie Coppiëns	10.24	
600m	Ilias Suijker	2.34.27	p	60m	Laia Bruggink	10.46	
600m	Ilian van Schaik	2.35.09	p	60m	Esther van der Sluijs	10.73	
60mhrd_p	Casper van Elst	12.10		60m	Ariane Elkenbracht	10.99	
60mhrd_p	Lars Beijck	12.13		60m	Anna Kompier	11.06	p
60mhrd_p	Ilian van Schaik	14.68		60m	Feadan van Schaik	11.24	p
60mhrd_p	Ilias Suijker	15.14		60m	Intisar Maddoe	11.68	
ver	Ilias Suijker	2.28		60m	Jorja Tromp	12.01	

60m	Nynke Faber	12.27	
60m	Diede Slaman	13.24	
1000m	Esther van der Sluijs	3.59.14	p
1000m	Ariane Elkenbracht	4.18.21	
1000m	Anna Kompier	4.20.54	p
1000m	Laia Bruggink	4.33.94	
1000m	Feadan van Schaik	4.36.45	p
1000m	Elfie Coppiëns	4.36.48	
1000m	Diede Slaman	4.48.24	
1000m	Jorja Tromp	4.56.42	
1000m	Nynke Faber	5.10.67	p
1000m	Intisar Maddoe	6.08.85	p
60mhrd_p	Laia Bruggink	11.97	
60mhrd_p	Ariane Elkenbracht	13.10	p
60mhrd_p	Esther van der Sluijs	13.26	
60mhrd_p	Anna Kompier	13.33	
60mhrd_p	Elfie Coppiëns	13.53	
60mhrd_p	Intisar Maddoe	14.89	
60mhrd_p	Feadan van Schaik	15.09	
60mhrd_p	Jorja Tromp	15.72	
60mhrd_p	Nynke Faber	15.78	
60mhrd_p	Diede Slaman	16.81	
ver	Diede Slaman	2.46	p
ver	Nynke Faber	2.74	p
ver	Feadan van Schaik	2.76	p
ver	Intisar Maddoe	2.83	p
ver	Jorja Tromp	2.89	p
ver	Anna Kompier	3.15	p
ver	Laia Bruggink	3.43	p
ver	Ariane Elkenbracht	3.47	
ver	Esther van der Sluijs	3.49	p
ver	Elfie Coppiëns	3.55	
kogel_2	Diede Slaman	2.27	
kogel_2	Nynke Faber	3.83	p
kogel_2	Elfie Coppiëns	3.88	
kogel_2	Jorja Tromp	3.88	p
kogel_2	Feadan van Schaik	4.12	p
kogel_2	Anna Kompier	4.13	p
kogel_2	Laia Bruggink	4.62	p
kogel_2	Esther van der Sluijs	4.66	p
kogel_2	Ariane Elkenbracht	4.84	p
kogel_2	Intisar Maddoe	6.17	p
mpb			
40m	Lynn van Hulten	7.48	p
40m	Tes Harmsen	8.29	
40m	Aliyyah Maddoe	8.35	p
40m	Luka Goedhart	8.47	p
40m	Julia Oepkes	9.10	
1000m	Tes Harmsen	4.55.47	
1000m	Aliyyah Maddoe	5.32.37	p

60mhrd_p	Tes Harmsen	15.48	
60mhrd_p	Aliyyah Maddoe	16.03	
hoog	Tes Harmsen	0.80	p
hoog	Julia Oepkes	0.85	p
hoog	Luka Goedhart	0.85	p
hoog	Aliyyah Maddoe	0.85	p
vortex	Julia Oepkes	10.62	p
vortex	Aliyyah Maddoe	10.76	
vortex	Lynn van Hulten	11.10	p
vortex	Luka Goedhart	7.87	
vortex	Tes Harmsen	9.47	

22-6-2016 Werptweekamp Dronten**jc**

kogel_4	Willem Veldpaus	9.09
speer_600	Willem Veldpaus	40.10



Ilias en Ilian bij de estafette (foto Michel Reij)



PRETRAINERS IN DE WEI

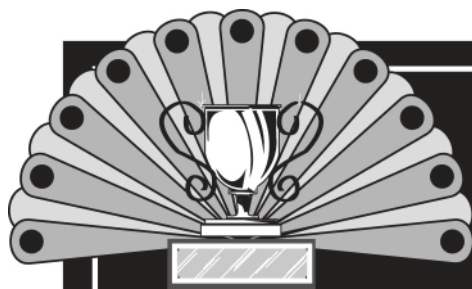


Na al die leuke activiteiten van het afgelopen jubileumjaar laten we in het 26e jaar van de recreantengroep bij Phoenix de meeste activiteiten op de agenda staan, en wel op:

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

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

De Recreantencommissie



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW

SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

Donderdag; de series

Het is heerlijk atletiek weer vandaag. Zonnig, niet te warm, klein windje. Nida loopt de 400 meter in een hele mooie race en SB naar de halve finale. We zien haar terug op vrijdag. Alice loopt de 100 meter zo snel als ze nog nooit gedaan heeft, het is net te weinig voor een plekje in de halve finale. Mariska is zelf niet helemaal tevreden over haar 100 meter, maar hoort wel bij de tijdsnelsten. Op vrijdag mag ze tijdens de halve finale laten zien dat het nog sneller kan. Bas J. heeft een snelle eerste 200 meter, de resterende 200 meter zijn zwaar en zorgen er voor dat hij niet geheel tevreden is met de tijd.

Op de 400 meter horden hebben Kirsten en Bas L. niet helemaal hun dag. Laten we zeggen dat de horden in de weg stonden. Marijke loopt een solide race en plaatst zich netjes voor de finale van de 1500meter op vrijdag. Ook Arjen loopt op de 1500meter een goede race, flink pr, en mag op vrijdag in actie komen tijdens de finale. Lars onze alleskunner heeft tijdens de NK Masters van vorige week flink van zich laten horen en wil dat vandaag ook doen. Maar dat zit er even niet in.

Vrijdag; (halve) finales

Nida mocht vandaag weer de dag openen voor de Phoenixers. En dat deed ze. In wederom een mooie race op de 400 meter wat een nog snellere tijd opleverde dan gisteren. Dat belooft wat voor het NK Junioren over twee weken. Daarna was het aan de beurt van Arjen, die gisteren een toptijd liep maar tweemaal zo'n kunstje is toch te veel op de 1500 meter. Wel tiende van Nederland, daar mag je absoluut trots op zijn!

Vervolgens verschijnt ons sprintkanon Mariska op de 100 meter, ze heeft nog wat goed te maken met zichzelf. En dat doet ze in een seizoensbeste tijd in de halve finale. De eerste sprong bij het verspringen is voor Jinke net ongelukkig maar ze houdt het vertrouwen in zichzelf en springt zich naar de finale verspringen op zondag. Als slotstuk zou Marijke aan de start van de 1500 meter verschijnen maar zij heeft zich vanwege ziekte helaas af moeten melden.

Zaterdag; series, het korte werk

Bijzonder vroeg en rommelig begonnen de series van de 200 meter. Tot aanvang was bij de vrouwen niet bekend hoe de serie indelingen waren. Alice mocht uiteindelijk starten in serie 1, baan 1. Lisa en Nida in serie 4, baan 5 en 6. Geen optimale omstandigheden en races, geen blijde gezichten. Dan maar richten op de 4x100 meter van morgen. Voor Bas van het tot op het laatste moment spannend of hij mee mocht doen, of zou hij nog te reserve staan? Hij mocht toch meedoen. Naar eigen zeggen ging er wat mis in de bocht waardoor het geen super race was. Lisa

vliegt strak over de horden naar een nieuwe toptijd. Lars had donderdag niet zijn dag en zal dat vandaag beter willen doen. Met slechts 0.01 boven zijn opgegeven tijd op de 110 horden lijkt dat gelukt te zijn.

Zondag; verspring- en estafettedag

Jinke begint de afsluitende dag van dit NK met de finale verspringen. Ze verbetert haar afstand van de kwalificaties en wordt heel knap zevende. Bij de 4x100 meter estafette start Lisa met een professionele zwaai naar de camera tijdens het voorstellen.

De start is goed en wisselt veilig op Mariska, die er als een speer vandoor gaat en een flink gaat slaat met de andere deelnemers. Ze moet Alice heel even terugroepen en dan wisselen ze. Alice vliegt door de bocht en bouwt de voor-sprong verder uit richting Nida. Nida loopt heel mooi maar de kramp schiet toch in haar been waardoor het stokje en zij helaas niet gelijktijdig, wel als eerste, over de finish komen. De tijd van 48.60 telt niet.

De mannen hadden de grootste spanning vooraf, zouden ze wel op tijd compleet zijn? Gelukkig is dit het geval en kunnen ze starten. In het volle startveld van de 4x100 meter bij de mannen start Jeroen H. goed en wisselt veilig op Bas J., die vervolgens het stokje goed weet over te brengen aan Jules. Alex sluit in dit sterke veld de afsluitende meters goed af.

Alice

De dames togen naar Amsterdam. Doordat er verschillende verschuivingen in de ploeg nodig waren ivm blessures etc, was het euforische gevoel even weg. Maar door het berekenen op basis van de inschrijvingen de punten, bleek dat de ploegen deze wedstrijd dicht bij elkaar zouden eindigen. Rond een 6e plek zouden we dus eindigen. En dat zou landelijk betekenen dat we de 3e positie zouden handhaven, met een groter gat naar nummer 5. Maar ja, die ploegleider kan van alles berekenen, ... er zal toch echt eerst een wedstrijd gedraaid moeten worden. En dus hebben we een aantal helden bij ons deze wedstrijd. Kirsten die de 400 horden wel voor haar rekening wilde nemen. Sanne die ondanks de zenuwen, wel wilde starten op de steeple, Henk die Sanne het vertrouwen gaf in twee trainingen en Caroline die bereid was vanuit het 2e team ons te komen versterken. Daar zie je de veerkracht van dit team.

Om 12 uur, maar liefst 3 atletes aan de start: Eline op polshoog, Sanne op de steeple en Jinke bij het verspringen. Sanne was gestart op de 3000 meter steeple en ging meteen lekker mee. Volgens de voorspelling zou ze 2 deelneemsters achter zich kunnen laten en daar was ze dan ook op gebrand. Dat zou immers 5 hele punten opleveren (2 ploegen hadden geen deelnemer). En het ging lekker, zo lekker dat ze rustig een gaatje maakte, waardoor de nummer 9 steeds meer op afstand werd gezet. Hup weer een balk, hup weer een zwembad, ... even versnellen en weer een balk. Wij waren dik onder de indruk. Tijdens de race vielen er bovendien ook nog 2 dames uit, ja onderschat dit onderdeel niet. En toen ze dolgelukkig bij de finish eindigde kon ze haar oren niet geloven. 7 punten? Echt 7 punten? Dit belooft wat voor vandaag.



Jinke sprong in haar eerste sprong 5,47. Een lekker begin en dat bleef haar verste sprong, nadat de 2de groep verspringsters klaar waren later op de dag bleek het een prachtige 3de plek.

De sprintkanonnen kwamen in de baan. En dat is gaaf om te zien. Alice die zo ontzettend rap uit het blok is en dan de voorsprong probeerde te behouden. Nee jij komt er niet langs, ... en nee jij ook niet. Vastblijven in die handel. Dat leverde dus een erg mooie tijd op! Mariska wist wat haar te doen stond, ze wilde hard, heel hard. En dat deed ze. Een super snelle race en een stuiterende Mariska, ... Joehoe 10 punten gepakt.

Dan krijgen we de 400 meter met Nida en dat gaat goed. Met 59,55 geeft ze haar visitekaartje af en scoort gewoon dikke 7 punten. En inmiddels vliegt ook Eline over 2,70 heen. De 800 meter stond op het programma. Marijke wilde ze pakken. Nou dat liep vorige keer goed af, ... dus als dat is wat jij wilt, ga je gang! In deze race pakte ze de kop over, want het tempo lag te laag. Op het 600-meterpunt wilde er een dame langs, die vervolgens naar binnen schoof om ongeveer stil te gaan staan. Resultaat: spike punten in beide benen van Marijke, een withete dame en ritme dat verstoord is. Toch heeft ze hem netjes af gemaakt, maar kon ze niet voorkomen dat er vlak voor de finish toch nog iemand langs kwam.

Inmiddels update van Eline, ze vliegt gewoon over de 2.80. Een dik nieuw PR! Wat een geweldige prestatie. Inmiddels staat Margriet met een kogel in de handen. Dat kleine ding een zwieter geven en dan de 7 punten ophalen. Nou het was presteren naar verwachting en met een mooie 11.61 blijkt met de einduitslag dat ze hier een extra puntje sprokkelde.

Inmiddels stond Kirsten zenuwachtig aan de start van de 400 meter horden. Een race waar ze zich op had verheugd. En dat bleek. Snel weg. ... Stap stap stap hup horde, stap stap stap. Jeetje dat gaat rap! En dat blijkt ook wel, ze loopt gewoon een PR. Super dame! Bij verspringen stond Yara weer eens op de baan. Na lange afwezigheid door een operatie is ze weer begonnen met presteren. En met 4.60 mag je dat zeker niet onverdienstelijk noemen.

Op de 1500 meter had Caroline een beetje pech, het groepje voor haar sprintte weg en zij kwam even in een langzamer groepje te zitten. Daar had ze niet zoveel zin in en ze zette dus al snel een versnelling in. Maar ja, dan loop je wel de rest van de race helemaal alleen. Een zeer stabiele 1500 meter was de race, waarmee ze de punten voor ons team veilig stelden.

Bij hoogspringen vloog onze steeple-Sanne over de 1,40. En wat kun je nog meer verwachten na zo'n 3 km. Een troost, we wisten van te voren dat ze iets van 1,60 moest gaan springen voor een extra punt. Toch in haar eentje 8 punten bij elkaar gehaald! En dan terwijl ik naar hoog over het veld heen ren komt er toch een speer een goede kant deze kant op. Ik kijk; dat is Margriet! Gaaf, ... en het score bord geeft aan 34,29. ... Jeetje, daar gaat Kirsten nog moeite mee krijgen. Achteraf blijkt Margriet de worp ervoor nog net iets verder te hebben gegooid en heb ik dus niet eens de beste worp gezien.

De 200 meters starten en Mariska wil extra punten. Ze vecht zich dan ook in haar race tot een mooie 4e plaats en we zijn allemaal blij met de extra punten. Helaas blijkt bij de einduitslag dat in serie 1 en 2 er een snellere dame hebben gelopen (waarom zaten die niet in de snelste serie?)... en dan is er dus toch ook even een telleurstelling. Kirsten met een speer in handen... kan ze de positie van Margriet uitbouwen? Hoewel het een prachtige reeks is blijft ze op 33,77 steken.

Een prima deelname dus van de dames, die ook een extra punt op dit onderdeel halen. En dan is het spannend... hoe staan we ervoor? De teams staan zo dicht op elkaar dat we de hele dag al fluctueren van positie 1 t/m 9. Maar het is een mooie 6e plaats. Precies zoals voorspeld... alleen wat doet dat team van Leiden daar voor ons op de lijst? Nu staan we ineens toch landelijk 4e. Maar we hebben de estafette nog, dus de opdracht aan de dames; pak Leiden! En hoe... een schitterende race; Lisa vliegt ervandoor, Jinke pakt het stokje aan en racet, Alice bijt zich vast in Leiden, ... en bijt en bijt... en ja ervoorbij. En Nida mag het afmaken. Leiden is gepasseerd, helaas maar 1 winstpuntje. Een 7e plaats over de dag en landelijk dus 4e. 13 punten los van nummer 5, dus als we die punten gewoon behouden dan staat niets die promotiewedstrijd voor ons in de weg.

Aan het einde van de dag ging de prijs voor de beste prestatie naar Eline! Dames, we hebben genoten!

Miriam & Annemieke



Er is een 10 jarig jubileum te vieren! Waarvan? Nou, van een enthousiaste groep Phoenen die elke woensdagavond vanaf half 8 Lombok, park Oog in Al en omgeving onveilig maakt. Waarvoor? Voor een training in dit mooie stadsland-schap....

Een grote variatie aan lopers komt op deze training af. Snelle en langzame, jonge en oude, recreatieve en wedstrijdlopers (er traint ook een militaire vijfkampster mee), en zelfs Phoenen achter buggies met kinderen. En dat is misschien wel de kracht er van. Want wat ze gemeen hebben deze Phoeneten: ambitie en enthousiasme.

De meesten komen uit Lombok en omgeving maar inmiddels weten ook Phoeneten ver daarbuiten deze training te vinden. De enthousiastelingen lopen onder training van de man met de meeste lol: ras-hardloper en enthousiasteling Herman Lenferink.

Inhoud van de training: Soepel lopen volgens de methode Verheul; een warming up met focus op looptechniek en core stabiliteit en daarna gewoon je eigen programma; Soms gaan wij ook onder leiding van Herman spelenderwijs de stad Verkennen. Elk nieuw bouwproject of paadje in de buurt wordt door de coach nauwgezet beoordeeld op zijn geschiktheid voor het gebruik als obstakel of onderdeel van een parcours.

Het ontwikkelen van een geheel eigen Jargon met begrippen als “Fins Rondje”, “Grote Fin”, “Grindpleintje” of “Rondje Gyros” wordt hierbij niet geschuwd.

Een recent hoogtepunt: speciale -historisch verantwoorde- verrassingstraining in het voetspoor van Everard Meyster naar Amersfoort, inclusief training-in-de-trein en een stukje urban running, en natuurlijk de gezellige Pheidippidesloop afgelopen najaar waar deze groep mensen zichzelf geprofileerd heeft met het “Phoenix-lombok team”.

Naborrelen in Kanaalzicht is overigens ook geen zeldzaamheid alsmede de BBQ-avonden bij Herman voor de deur. Waarschijnlijk is de mix van accuraat trainen en gezelligheid de reden dat deze loopgroep alweer tien jaar bestaat deze maand! Deelnemers van het eerste uur zijn er nog steeds, maar nieuwe leden komen er ook nog steeds bij en zijn ook van harte welkom. Op naar de volgende tien jaar!

Thierry Kortekaas



'Leef je droom' was m'n motto toen ik een eigen Olympische droom formuleerde eind 2015: nog een keer overal aan meedoen en eruit halen wat erin zit. Van de 50m indoor (Galgenwaard, altijd gezellig) tot de ultra trail (die on- overtroffen 65km rondom Innsbruck) en alles daartussen, zoals die ene marathon in mijn geboortestreek die echt moest! In de indoorhal, in de kassen, op de atletiekbaan, op de weg, in het bos, al dan niet over paden, desnoods dwars door het water. Lopen, springen en werpen zoals het uitgevonden is. 24 weken lang elke week een nieuwe uitdaging, alles door elkaar. En de grootste uitdaging: elke week weer in de juiste vorm verkeren! Maar goed dat ik m'n eigen trainer ben...

Dit weekend werd m'n droom in stijl afgesloten met drie gouden medailles op het NK voor masters in Amersfoort: 400m in 1.14.89, 800m in 2.50.67 en 1500m in 5.54.77. Daarmee staat de teller op 7x goud, 1x zilver en 1x brons op NK's en 1x goud, 1x zilver en 1x brons op EK's.

Die laatste voorlopig virtueel want 'de hoge heren' zijn nog altijd met elkaar in conclaaf nadat duidelijk werd dat mijn



diskwalificatie bij het EK 10km op de weg in Montegordo-Portugal volledig onreglementair is. Wordt vervolgd zullen we maar zeggen.

Ik kan het iedereen aanraden: ga op zoek naar je dromen, maak een plan, doe je best en geniet!

Trots en voldaan, nu terug naar standje 'normaal'. Lekker uitrusten, nagenieten van zoveel hoogtepunten, en back on trails natuurlijk. Wat heb ik daar een zin in!!!

Jannet

Wie de afgelopen jaren met regelmaat op woensdagavond op Maarschalkerweerd is geweest kan niet om ze heen; de mila-junioren. Deze groep fanatieke BCD junioren trainen voor afstanden van 800m (en sommige vanaf 400m) en langer. De meeste deelnemers trainen op maandag en donderdag bij de reguliere juniorengroepen en vinden het leuk om extra te hardlopen. Enkele atleten trainen zelfs mee met de mila-senioren. De insteek van de groep is om wedstrijden te lopen, maar iedereen is welkom die hardlopen leuk vindt. Op deze pagina stel ik graag steeds een van de atleten aan u voor. In deze eerste editie Femke Brouwer (15).

Naam: Mijn naam is Femke Brouwer

Geboortejaar: Ik ben geboren in het jaar 2000.

Je had afgelopen jaar steeds wat last van je linker-voet. Wat was het probleem?

Ik had/heb een blessure aan de pezen onder mijn linker-voet. Door de manier waarop ik liep (op mijn voorvoeten) raakte mijn voet 'vermoeid'. Dan krijg ik kramp onder mijn voet.

Was dit voor het eerst dat je te maken hebt gehad met een blessure?

Ik had al eerder eens last gehad van mijn achillespees. Deze blessure duurde ook best lang, één jaar of zelfs iets langer. Ik kon steeds wel een beetje trainen maar de klachten kwamen telkens terug. Gelukkig is deze blessure nu over.

Hoe zorg je ervoor dat de blessure niet terug komt of dat je een andere blessure oploopt?

Ik train heel voorzichtig. Ik probeer rustig op te bouwen, waardoor de blessure niet meteen terug komt. Om een blessure te voorkomen let ik goed op hoe de trainingen gaan. Als ik iets voel trek ik snel aan de bel, om te zorgen dat ik niet weer een blessure oploop.

Wat is er eigenlijk zo leuk aan hardlopen?

Het leuke aan hardlopen vind ik de uitdaging. Kijken of je nog sneller kan, totdat het niet meer gaat. En de keer daarna weer kijken of je nog sneller kan. Tijdens de wedstrijd je grenzen opzoeken en vervolgens trots op jezelf zijn omdat je alles gegeven hebt.

Wat betekent hardlopen in jouw leven?

Hardlopen betekent heel veel in mijn leven. Ik denk niet dat ik zonder kan. Ik moest voor mijn blessure drie weken rust houden zonder hard te lopen. Ik merkte direct hoeveel vrijetijd ik kreeg, maar ook dat ik me dood verveelde en heel chagrijnig werd. Toen merkte ik pas echt dat ik eigenlijk niet meer zonder kan.



Sinds wanneer train je bij de mila-junioren?

Ik train sinds de D1 (2011) bij de mila-junioren.

Waarom ben je deze training gaan doen?

Ik ben deze training gaan doen omdat ik hardlopen heel erg leuk vond. Ik wilde meer met hardlopen gaan doen. Mijn zus deed de Mila training al een tijdje, daardoor ben ik het ook aan doen.

Wat vind je leuk aan deze training?

Ik vind deze training leuk, omdat het heel gezellig is. Het fijne is dat het gezellig is, maar er wordt ook nog serieus getraind. De combinatie daarvan maakt het een leuke training.

Wat is je leukste mila-junioren moment tot nu toe?

Dit vind ik een lastige vraag om te beantwoorden. Ik heb heel veel leuke mila-junioren momenten gehad. Ik kan er niet echt één moment uit kiezen. Over het algemeen vind ik de gezelligheid heel leuk. Het 'teamgevoel' als mila-junioren vind ik ook heel prettig en leuk.

Wat is je doel voor deze zomer?

Mijn doel voor de zomer is om weer voluit te kunnen trainen. Ook wil ik proberen om weer een paar wedstrijden te lopen.

Op welke hardloop/atletiekprestatie ben je het meest trots?

Ik ben denk ik het meest trots op mijn 800 meter pr wat staat op 2.30.

Wat is je doel op de lange termijn?

Mijn doel op langere termijn is om te blijven trainen. Ook wil ik wedstrijden blijven doen en steeds beter worden. Ik wil mezelf in de trainingen en wedstrijden blijven uitdagen.

Waarom zou iedere Phoenixjunior de mila training eens moeten proberen?

Ten eerste is het het proberen waard omdat het een leuke en gezellige training is. Verder is het goed om een keer iets anders te proberen dan een basistraining. Ik denk dat je er veel van leert. En zeker de junioren die hardlopen heel leuk vinden moeten deze training proberen!

Wat zou de training nóg leuker kunnen maken?

Ik vind de training eerlijk gezegd al wel heel leuk. Ik moet zeggen dat ik niet zo goed weet wat de training nog leuker maakt. Misschien af en toe een spelletje tussendoor :).

Heb je nog andere hobby's behalve hardlopen/atletiek?

Mijn andere hobby's zijn pianospelen en klimmen in de bergen.

't Phoentje

De Trainer over Femke

Femke traint al jaren mee met de mila-junioren. Vanaf 2012 heeft ze een mooie ontwikkeling doorgemaakt, zowel in haar wedstrijdprestaties als persoon. Femke is een atlete waar je op kan vertrouwen. Ze is er altijd en mocht ze verhinderd zijn dan volgt een keurige afmelding.

Zodoende kan je afspraken met elkaar maken met betrekking tot een trainingsschema en wedstrijdplanningen.

Femke was al op jonge leeftijd in staat om te reflecteren op haar trainingen en wedstrijden.

In de trainingen is ze een sociaal persoon die geconcentreerd en gefocust met de training bezig is. Een lolletje mag, maar als de gezelligheid de overhand krijgt laat ze zichtbaar merken dat het wat haar betreft wel wat serieuzer mag. Ze kan nog groeien in haar zelfvertrouwen en het uiten van haar mening. In plaats van aarzeling mag er meer overtuiging van haar eigen kunnen komen.



De BOMBARDON

Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke ruimte en sfeer!"

"Dit zou voor iedere ouder uitstekend zijn"



Betrokken

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

Betrouwbaar

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

Betaalbaar

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

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

Peter heeft ontzettend veel werk gehad om alle uitlagen weer bij elkaar te zoeken (jullie hoeven niet zo bescheiden te zijn, geef je prestaties ook door want het vinden van al die uitlagen wordt steeds lastiger) en het heeft mij weer heel veel keus opgeleverd. Dat is natuurlijk fantastisch !

10 miles

Wat een reeks zet hij alweer neer, na 1.57.43 en 3.57.62 io 800m en 1500m kiest **Arjen van der Logt** het NK als decor voor een volgende topprestatie: 3.54.50 is zijn beste 1500m totnu toe!

9 miles

Een prachtige serie prestaties is er ook van **Luuk Hendriks**, die op de middenafstanden al heel dichtbij en 1 keer eronder komt. 8000m in 2.04.65 en 2.02.87, 1500m in 4.05.71 en 4.03.41 en 3000m in 8.56.86. Dat smaakt vast naar meer!

8 miles

Jog en snel, het is allebei waar voor **Tim van Enk**. Op de 800m laat hij dat al zien met 2.12.63 en 2.12.03 en op de 1000m liep hij 12.83.

7 miles

Natuurlijk hoort deze dame in deze lijst thuis, na opnieuw een serie CR's en een ultra-ultra-ultratrail. Discus en speer landen na 14.45 en 17.03, tussendoor loopt ze in Portugal een snikhete 10km en terug in Amersfoort zijn er titels op 400m en 800m (1.14.89 en 2.50.67) voor **Jannet Vermeulen**.

6 miles

200m in 26.52 en 100m horden in 15.21 en 15.17, dat zijn tijden waar we graag miles aan geven en met deze pr's op zak zijn ze dikverdiend voor **Lisa Rodenburg**.

5 miles

Dat gaat sneller en sneller, met nu al 200m in 23.55 en 100m horden in 15.20 is het niet zo gek dat **Luc Orbons** al een vaste waarde is in de competitieploeg van de senioren.

4 miles

Bij de competitie in Amsterdam-West was er een prachtige serie polsstokhoogsprongen van **Eline Albers**, met 2.80 als eindresultaat. Zo'n hoogvlieger zijn we graag!

3 miles

Ook in Amsterdam vloog **Kirsten Huijgen** over de hekken, een volle ronde lang. En dat duurt dan maar 1.07.79, zo snel ging het nooit eerder.



2 miles

Een nieuwe naam die heel wat afspringt: na 1.65 al 1.74 hoog, en een hinkstapsprong van 10.66. **Jonas Mars** doet het en we zijn heel, heel nieuwsgierig naar het vervolg.

1 miles

De laatste mile gaat naar **Jeroen Rodenburg**, voor een prachtige 51.45 op de 400m en ook de 1.56.15 op 800m.

En nu op naar een lange zomer vol atletiekwedstrijden om te bekijken. Jullie prestaties volg ik uiteraard ook!

	Oud	Nieuw	Stand
Jannet Vermeulen	18	7	25
Arjan van der Logt	4	10	14
Bart Luijk	11		11
Jinke van der Sluis	10		10
Leonard Tersteeg	10		10
Luc Orbons	5	5	10
Luuk Hendriks	0,5	9	9,5
Wim Nieuwenhuijse	8		8
Tim van Enk		8	8
Margriet van Kammen	7		7
Iris Steverink	7		7
Frank Staal	6		6
Gerard Cornelissen	6		6
Lisa Rodenburg		6	6
Lysanne Aarden	5		5
Annemieke Dunnink	4		4
Eline Albers		4	4
Carel van der Werf	3		3
Kirsten Huijgen		3	3
Rixt Bode	2		2
Najim el Bouayadi	2		2
Jonas Mars		2	2
Maarten van Ommen	1		1
Jeroen Rodenburg	0,5	1	1,5

19-4-2016 Zomeravondcup (1) Utrecht

hsen			
5km	6	Siem Uittenhout	17.37
5km	11	Thierry Kortekaas	20.45
h55			
10km	13	Teun Harteveld	43.25
10km	16	Herman Lenferink	48.58
dsen			
5km		Domino Determann	23.17
d55			
5km		Karin Muzerie	25.23

21-4-2016 Werp driekamp Woerden

hsen			
kogel_7		Martijn Spaan	9.60
discus_2		Martijn Spaan	28.11
speer_800		Martijn Spaan	25.40
d60			
kogel_3		Jannet Vermeulen-Stulen	6.00
discus_1		Jannet Vermeulen-Stulen	14.45
speer_400		Jannet Vermeulen-Stulen	17.03

24-4-2016 Seniorencompetitie 1e div. (1) Bergen op Zoom

dsen			
100m		Mariska Bun	12.33
100m		Alice Achterberg	12.72
200m		Alice Achterberg	27.48
200m		Eline Albers	29.55
400m		Lisa Rodenburg	63.09
400m		Kirsten Huijgen	64.31
800m		Gerrieke Grootemarsink	2.29.93
1500m	1	Marijke de Visser	4.41.36
3000m		Krista Bruns	11.04.82
100mhrd_84		Mariska Bun	15.18
100mhrd_84		Lisa Rodenburg	15.49
ver		Kirsten Huijgen	4.59
hoog		Sanne van Essen	1.40
hoog		Margriet van Kammen	1.50
hink		Eline Albers	9.36
kogel_4		Margriet van Kammen	11.91
kogel_4		Elianne Pasker	9.26
discus_1		Elianne Pasker	29.62
4x100m	2	Phoenix dsen	49.72
ma			
discus_1		Yara van Dee	30.56
mb			
ver	3	Jinke van der Sluis	5.31
hink	3	Jinke van der Sluis	10.89
totaal	3	Phoenix dsen	102

door Peter Verburg

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



24-4-2016 Seniorencompetitie 3e div. (1) Gouda

hsen			
100m		Daniël Godefrooij	12.36
100m		Jeroen Heesbeen	12.52
200m		Jeroen Heesbeen	24.50
200m		Daniël Godefrooij	25.06
400m		Sibren van den Berg	56.82
800m		Tim de Graaff	2.17.99
5000m		Hans Rebers	17.03.30
110mhrd_106		Sibren van den Berg	17.93
hoog		Jonas Mars	1.65
hink		Jonas Mars	10.66
kogel_7		Sibren van den Berg	8.96
kogel_7		Bram Toll	8.12
discus_2		Tim de Graaff	24.37
discus_2		Bram Toll	18.94
Zw. estafette		Simon, Daniël, Jeroen, Jonas	2.17.19
h35			
5000m		Jaap Vink	17.08.33
h40			
800m		Simon van den Enden	2.12.85
totaal	6	Phoenix hsen	5738
dsen			
100m		Lisanne Lutter	14.17
100m		Berdine van Dal	16.13
200m		Nina Hellebrekers	30.03
200m		Anne van Heerebeek	31.60
400m		Lisanne Lutter	66.69
800m		Inge van 't Veer	2.34.20
800m		Marieke Gimbel	2.47.03
3000m		Caroline Botman	11.41.79
3000m		Ineke Deelen	11.51.77
100mhrd_84		Berdine van Dal	18.98
100mhrd_84		Mirthe Muilwijk	19.55
ver		Nina Hellebrekers	4.71
ver		Anne van Heerebeek	4.87
hoog		Jelly van der Zweep	1.45
kogel_4		Mirthe Muilwijk	8.40
kogel_4		Jelly van der Zweep	9.43
discus_1		Mirthe Muilwijk	28.40
Zw. estafette		Marieke, Anne, Nina Hellebrekerts, ?	2.43.67

UITSLAGEN!

mb				30-4-2016	Alpine Trail	Innsbruck (O.)			
400m		Esther Spruit	74.02	d60					
totaal	8	Phoenix dsen	5453	65km	8	Jannet Vermeulen-Stulen	9u04.50		
24-4-2016	Seniorencompetitie 2e div. (1)	Grootebroek		30-4-2016	NK Werpvijskamp/NK Slingeren	Zutphen			
hsen				h50					
100m		Marco Jansen	11.45	2,4	werpvijskamp:				
200m		Bas Jubels	23.18	2,5	kogel_6	Carel van der Werf	10.04		
200m		Alexander van Zijll	23.88	2,5	discus_1,5	Carel van der Werf	33.72		
400m		Bas Jubels	51.39		speer_800	Carel van der Werf	32.76		
400m		Bas Land	55.03		kogelsl_6	Carel van der Werf	38.57		
800m	1	Jeroen Rodenburg	1.58.89		gewicht_11	Carel van der Werf	13.18		
800m		Luuk Hendriks	2.04.65	p	werpvijskamp	Carel van der Werf	2864		
5000m	1	Arjen van der Logt	15.41.48		losse nummers:				
110mhrd_106		Bas Land	17.25	2.0	kogelsl_6	Carel van der Werf	37.06		
ver		Marco Jansen	6.29		gewicht_11	Carel van der Werf	13.17		
pols		Eelco Koelewijn	2.80						
kogel_7		Martijn Spaan	9.75	p	5-5-2016	Golden Tenloop	Delft		
kogelsl_7		Martijn Spaan	23.05		dsen				
Zw. estafette		Phoenix hsen	2.04.71		10km	5	Mirthe Overkamp	42.39	p
ja				5-5-2016	Goudse Kaas- en	Gouda			
100m		Max Verbrugge	11.71	2,4	hsen				
hoog	1	Max Verbrugge	1.95		100m	Daniël Godefrooij	11.82		
h40				200m	Marco Jansen	23.25			
110mhrd_106		Lars Janssen	16.32	2.0	200m	Jeroen Rodenburg	24.02		
ver		Lars Janssen	6.28		400m	Jeroen Rodenburg	51.45	p	
kogel_7		Lars Janssen	10.74		Goed voor de 23e tijd op de AT-lijst bij Phoenix.				
h50				800m	Luuk Hendriks	2.02.87	p		
kogelsl_7		Carel van der Werf	33.28		3000m	Robert Planting	9.09.84		
totaal	2	Phoenix hsen	8273		110mhrd_106	Daniël Godefrooij	18.46		
24-4-2016	FIT Bosloop	Zeist		ver	Marco Jansen	6.40			
dsen				hoog	Tieme Klinkers	1.95			
10km	16	Manja Herrebrugh	59.02	kogel_7	Martijn Spaan	10.06	p		
d45				dsen					
5km	6	Karen Vervoordeldonk	24.40	100m	Alice Achterberg	12.78	2,9		
d60				200m	Alice Achterberg	26.47			
10km	4	Jannet Vermeulen-Stulen	51.10	200m	Lisa Rodenburg	26.52	p		
29-4-2016	Track Meeting (1)	Utrecht-Nw. Mw.		800m	Caroline Botman	2.30.66			
hsen				800m	Inge van 't Veer	2.31.59			
800m		Robert Planting	2.04.64	800m	Marieke Gimbel	2.38.64			
400mhrd_91		Bas Land	60.35	3000m	Nicole van Klink	12.45.88	p		
hoog		Jonas Mars	1.65	100mhrd_84	Lisa Rodenburg	15.02	2,8		
h35				d45					
3000m		Jaap Vink	10.03.06	100m	Iris Steverink	14.00	CR		
h40				5-5-2016	Auto Wisse Meeting	Middelharnis			
800m		Simon van den Enden	2.13.31	hsen					
jb				100m	Noah Heijnen	12.06	-2,7		
100m		Luc Orbons	11.86						

5-5-2016	Harry Schulting Games	Vught		4x100m	Stijn, Tim, Robin, Sjors	50.15	
hsen				totaal	Phoenix jb	4198	
3000m	Mischa Petie	9.20.82	p	mb			
				100m	Anne van Gils	15.04	p
7-5-2016	Ter Specke Bokaal	Lisse		hoog	Anne van Gils	1.25	p
dsen				pols	Esther Spruit	1.80	p
1000m	Marijke de Visser	2.52.35		kogel_3	Anne van Gils	8.03	p
				kogel_3	Esther Spruit	8.62	
8-5-2016	Masterscompetitie (1)	Heerhugowaard		discus_1	Esther Spruit	23.09	p
h35				totaal	Phoenix mb	2232	
100m	Simon van den Enden	13.74	-2,4				
hoog	Lars Janssen	1.70		10-5-2016	5 EM van	Tilburg	
200m	Eric de Jonge	28.17	-2,2	dsen	179	Janneke van Meel	47.10
400m	Eric de Jonge	61.36		5em			
1500m	Jaap Vink	4.32.21		10-5-2016	Zomeravondcup (2)	Utrecht	
1500m	Simon van den Enden	4.32.77		hsen			
ver	Lars Janssen	6.69	2,5	5km	1	Siem Uittenhout	17.20
kogel_6	Carel van der Werf	10.38		5km	4	Thierry Kortekaas	21.23
kogel_6	Peter Verburg	10.02		h35			
discus_1,5	Carel van der Werf	36.00		10km	19	Jasper Commandeur	40.24
discus_1,5	Peter Verburg	31.65		h40			
speer_700	Carel van der Werf	31.98		5km	5	Najim el Bouayadi	18.58
4x100m	Lars Janssen, Peter Verburg, Jaap Vink, Eric de Jonge,	52.13		h45			
totaal	5	Phoenix h35		10km	71	Ruud Kamp	45.01
d35				h55			
100m	Iris Steverink	14.39	CR d45	10km	10	Teun Harteveld	44.49
200m	Jannet Vermeulen-Stulen	34.63		h60			
1500m	Jannet Vermeulen-Stulen	5.48.91		5km		Ralph Stello	25.02
hoog	Iris Steverink	1.25	CR d45	d35			
kogel_4	Iris Steverink	7.69		5km		Manoesjka Snijders	29.18
ver	Jannet Vermeulen-Stulen	3.43	2,1	d60			
kogel_4	Danielle Vermeulen	7.24		10km	1	Jannet Vermeulen-Stulen	46.35
discus_1	Danielle Vermeulen	27.35		13-5-2016	Avondwestrijd	Etten-Leur	
totaal	7	Phoenix d35		h60			
8-5-2016	B-competitie (1)	Zoetermeer		3000m	Ad Buijs	11.14.52	
jb				13-5-2016	Loopgala	Wageningen	
100m	Tim van Enk	12.87	p	hsen			
100m	Stijn Broos	15.44	p	200m	Bas Jubels	24.09	-1,9
200m	Sjors Verbeek	24.89	p	800m	Jeroen Rodenburg	1.56.15	
800m	Tim van Enk	2.12.63	p	1500m	Mischa Petie	4.19.39	p
800m	Sjors Verbeek	2.25.17	p	5000m	Robert Planting	16.10.04	
110mhrd_91	Filip van der Vegt	18.76	p	dsen			
hoog	Stijn Broos	1.45	p	100m	Mirthe Muilwijk	15.84	
hink	Filip van der Vegt	10.31	p	800m	Mirthe Muilwijk	3.01.41	
hink	Robin Hetharia	10.82	p	ver	Mirthe Muilwijk	4.11	
kogel_5	Robin Hetharia	10.68	p	speer_600	Mirthe Muilwijk	26.06	
discus_1,5	Filip van der Vegt	17.09	p				
speer_700	Jonatan van Dongen	24.95	p				

UITSLAGEN!

14-5-2016	Slingerwedstrijd	Hilversum			
h50					
kogelsl_6	Carel van der Werf	37.76			
14-5-2016	Recordwedstrijden	Hoorn			
d50					
1500m	Marijke de Visser	4.29.64			
14-5-2016	IJsselsteinloop	IJsselstein			
h55					
10km	6 Bert Kamphorst	37.24			
d60					
5km	5 Jannet Vermeulen-Stulen	21.49			
16-5-2016	Pinksterwedstrijd	Hulst			
d50					
3000m	Mirthe Overkamp	11.26.54	p		
16-5-2016	T Meeting	Tilburg			
h50					
200m	Bas Jubels	23.72			
400m	Bas Jubels	52.28			
400mhrd_91	Bas Land	58.54			
d50					
100m	Alice Achterberg	12.87			
200m	Alice Achterberg	27.15			
400mhrd_76	Kirsten Huijgen	68.76			
mb					
100m	Jinke van der Sluis	13.65			
200m	Nida Huijben	26.85			
ver	Jinke van der Sluis	5.53			
19-5-2016	Sprintdriekamp	Woerden			
h50					
60m	Daniël Godefrooij	7.69			
100m	Daniël Godefrooij	12.14			
200m	Daniël Godefrooij	24.65			
20-5-2016	Werpwedstrijd	Lisse			
h50					
kogel_7	Martijn Spaan	9.71			
discus_2	Martijn Spaan	28.34	p		
20-5-2016	EK Masters Weg	Montegordo (Por.)			
d60					
10km	3 Jannet Vermeulen-Stulen	47.18			
Jannet werd zonder waarschuwing gediskwalificeerd wegens water aannemen, hoewel ondanks de hitte de eerste drankpost pas na 6km kwam.					
20-5-2016	Track Meeting (2)	Utrecht-Nw. Mw.			
h50					
100m	Jeroen Heesbeen	12.21			
400m	Jeroen Rodenburg	51.69			
800m	Arjen van der Logt	1.57.43	p		
1500m	Luuk Hendriks	4.05.71	p		
3000mst_91	Siem Uittenhout	10.43.05			
ver	Marco Jansen	6.09			
hink	Marco Jansen	13.07		2,2	
h35					
3000m	Jaap Vink	9.46.26			
jb					
800m	Tim van Enk	2.12.03	p		
9100m	Mariska Bun	12.76			
100m	Alice Achterberg	13.00			
100m	Eline Bardeel	13.43			
400m	Kirsten Huijgen	64.16			
1500m	Inge van 't Veer	5.13.88	p		
kogel_4	Margriet van Kammen	11.34			
speer_600	Kirsten Huijgen	30.88			
speer_600	Margriet van Kammen	31.62			
21-5-2016	Eef Kamerbeek Games	Eindhoven			
mb					
100m	Jinke van der Sluis	13.60			
ver	Jinke van der Sluis	5.28			
21-5-2016	NSK	Wageningen			
h50					
100m	hf Alexander van Zijll	12.02			
100m	s Alexander van Zijll	12.05			
200m	hf Bas Jubels	23.32			
200m	s Bas Jubels	23.39			
5000m	Tim de Graaff	18.21.61	p		
d50					
100m	s Lisa Rodenburg	13.17			
100m	hf Lisa Rodenburg	14.61		3,7	
100mhrd_84	f Lisa Rodenburg	15.01		2,9	
100mhrd_84	s Lisa Rodenburg	15.21	p		
22-5-2016	Hanzeloop	Zutphen			
d55					
10km	2 Marijke Kroon	51.06			
25-5-2016	Zomeravondcup	Utrecht			
h50					
5km	8 Thierry Kortekaas	20.53			
h55					
10km	11 Teun Harteveld	43.59			
d50					
5km	Domino Determann	22.57			

d55
10km Carla Spaansen 59.05

27-5-2016 Track Meeting (1) Wageningen

hsen
hoog Jonas Mars 1.74 p

h50
5000m Wim Nieuwenhuijse 18.39.90 p

ja
400m Michel van Veluwen 54.79

29-5-2016 Seniorencompetitie 1e div. (2) A'dam-Ookmeer

dsen
100m Mariska Bun 12.37

100m Alice Achterberg 12.74

200m Mariska Bun 25.56

200m Alice Achterberg 26.54

800m Marijke de Visser 2.15.18

1500m Caroline Botman 5.24.54

400mhrd_76 Kirsten Huijgen 67.73 p

Twee jaar geleden liep Kirsten 68.15.

3000mst_76 Sanne van Essen 15.06.35 p

hoog Sanne van Essen 1.40

pols Eline Albers 2.80 p

kogel_4 Margriet van Kammen 11.61

kogel_4 Elianne Pasker 9.15

speer_600 Kirsten Huijgen 33.64

speer_600 Margriet van Kammen 34.33

4x400m Phoenix dsen 4.09.93

mb
400m Nida Huijben 59.55

ver Jinke van der Sluis 5.47

ma
ver Yara van Dee 4.60

totaal 7 Phoenix dsen 83

De dames staan na twee wedstrijden knap vierde.

29-5-2016 Vestingloop Den Bosch

dsen
15km Els Manders 1u06.27

29-5-2016 Royal Ten Den Haag

h60
10km 3 Ad Buijs 40.38

29-5-2016 Eiberrun Eibergen

hsen
5em Jeffrey Vullink 28.30 p

29-5-2016 Seniorencompetitie 2e div. (2) Emmeloord

hsen

100m Jules de Kort 12.05

200m Bas Jubels 23.46

400m Alexander van Zijll 51.78 p

400m Bas Jubels 56.58

1500m Arjen van der Logt 3.57.62 p

1500m Jeroen Rodenburg 4.43.59

400mhrd_91 Bas Land 57.73

3000mst_91 Siem Uittenhout 10.45.54

ver Marco Jansen 6.31

kogel_7 Martijn Spaan 9.88

speer_800 Cas van der Kuil 36.75

4x100m Phoenix hsen 43.86

jb

100m Luc Orbons 11.80

200m Luc Orbons 23.55 p

ja

hoog Max Verbrugge 1.95

speer_800 Max Verbrugge 44.66

h40

ver Lars Janssen 6.29

kogel_7 Lars Janssen 10.53

totaal Phoenix hsen 7618

29-5-2016 Flanders Cup Oordegem (B)

hsen

400m Bas Jubels 52.53

1500m Jeroen Rodenburg 3.57.03

1500m Luuk Hendrikk 4.03.41 p

Vorig jaar liep Luuk nog 4.30.

29-5-2016 Seniorencompetitie 3e div. (2) Utrecht-Nw. Mw.

hsen

200m Jeroen Heesbeen 23.85 p

400m Erik Deiman 55.52

1500m Jaap Vink (h35) 4.31.77

1500m Tim de Graaff 4.35.90 p

ver Jonas Mars 5.25 2.2

hoog Jonas Mars 1.65

hink Jeroen Heesbeen 11.88 p

pols Joris Koenders 2.40

kogel_7 Joris Koenders 8.67

speer_800 Joris Koenders 37.21

4x100m Tom de Graaff, Jeroen Heesbeen,

Jonas Mars, Jaap Vink 51.07

jb

400m Juras Huijben 58.07

400mhrd_91 Filip van der Vegt 71.34 p

dsen

100m Anne van Heerebeek 14.07 p

UITSLAGEN!

200m	Inge van 't Veer	30.61	p	5000m	Jaap Vink	17.16.16	
200m	Nicole van Klink	32.11	p	ver	Lars Janssen	6.27	
400m	Inge van 't Veer	67.27	p	hoog	Lars Janssen	1.65	
400m	Mirthe Muilwijk	73.89		kogel_6	Carel van der Werf	9.76	
800m	Nicole van Klink	2.40.06	p	kogel_6	Peter Verburg	9.88	
3000m	Lysanne Aarden	11.21.33		kogels_6	Carel van der Werf	37.91	
400mhrd_76	Berdine van Dal	74.78	p	Zw. estafette	Eric de Jonge, Simon van den Ende,		
hoog	Jelly van der Zweep	1.45	p		Jaap Vink, Peter Verburg	2.23.22	
hink	Anne van Heerebeek	8.97	2,1	totaal	7 Phoenix hsen	5709	
kogel_4	Mirthe Muilwijk	8.52	p	Landelijk 12e, (zeer nipt) naar finale.			
kogel_4	Jelly van der Zweep	9.10	p	d35			
speer_600	Mirthe Muilwijk	29.34		100m	Marjon Boers	17.09	p
4x100m	Berdine, Anne, Inge, Jelly	62.29		200m	Iris Steverink	29.51	CR
mb				800m	Jannet Vermeulen-Stulen	2.51.00	
800m	Puck Mekel	2.59.27	p	3000m	Marjon Boers	14.37.36	p
totaal	8 Phoenix dsen	5837		hoog	Iris Steverink	1.30	CR
29-5-2016	LoopFestival LeidscheRijn	Vleuten		kogel_4	Danielle Vermeulen	8.03	
hsen				discus_1	Danielle Vermeulen	27.80	
15km	81 Frank Straver	1u29.13		speer_600	Pascale Schure	12.60	
h45				ver	Jannet Vermeulen-Stulen	3.43	CR
15km	57 Rick Gijzen	1u21.08		Zw. estafette	Jannet, Marjon,		
h55					Danielle, Iris	3.06.46	
15km	1 Bert Kamphorst	0u59.51		totaal	5 Phoenix dsen	5462	
1-6-2016	Werpwedstrijd	Reeuwijk		5-6-2016	Driedorpenloop	Kortenhoef	
hsen				dsen			
kogel_7	Martijn Spaan	9.72		7km	1 Saskia de Vries-van Vugt	25.35	
discus_2	Martijn Spaan	27.94		5-6-2016	Marathon van	Amersfoort	
speer_800	Martijn Spaan	24.50		hsen			
dsen				5 km	20 Najim El bouayadi	20.46	
kogel_4	Mirthe Muilwijk	8.59	p	5 km	72 Arjan Pathmanoharan	27.42	
kogel_4	Elianne Pasker	8.94		dsen			
discus_1	Mirthe Muilwijk	24.76		10 km	233 Mayke Verweij	59.42	
discus_1	Elianne Pasker	29.33		8-6-2016	Zomeravondcup (4)	Utrecht	
speer_600	Elianne Pasker	25.15	p	hsen			
speer_600	Mirthe Muilwijk	28.38		5km	6 Thierry Kortekaas	20.49	
ma				h50			
kogel_4	Yara van Dee	9.86		10km	6 Aartjan van Pelt	42.15	
discus_1	Yara van Dee	30.86		h55			
speer_600	Yara van Dee	27.06		10km	9 Teun Harteveld	44.03	
4-6-2016	Slingerwedstrijd	Boskoop		10km	Herman Lenferink	49.25	
hsen				dsen			
kogelsl_7	Martijn Spaan	22.69		5km	Domino Determann	22.33	
5-6-2016	Masterscompetitie (2)	Hilversum		d40			
h35				5km	Linette Belo	27.24	
100m	Lars Janssen	12.20		9-6-2016	Vu Polderloop	Amsterdam	
200m	Eric de Jonge	27.21	2,3	hsen			
800m	Simon van den Enden	2.10.46		5km	Laurens Verkade	18.18	p

10-6-2016 Goudse Kaas- en Gouda

hsen			
1500m	Leonard Tersteeg	4.42.64	
3000m	Luuk Hendrixx	8.56.86	p
h50			
800m	Wim Nieuwenhuijse	2.25.43	p
dsen			
100m	Alice Achterberg	12.92	
100m	Lisa Rodenburg	13.16	
200m	Alice Achterberg	26.67	
mb			
100m	Nida Huijben	13.01	
200m	Nida Huijben	26.35	
200m	Jinke van der Sluis	27.39	

11-6-2016 B-competitie (2) Alphen a/d Rijn

jb			
100m	Sjors Verbeek	12.01	p
100m	Stijn Broos	12.94	p
400m	Sjors Verbeek	58.11	p
1500m	Mojalefa Klaprogge (jc)	4.18.07	CR

Met deze verbetering van zijn eigen CR bij de JC staat Mojalefa in de top tien van Nederland in dit seizoen.

110mhrd_91	Luc Orbons	15.20	CR
110mhrd_91	Filip van der Vegt	18.31	p
ver	Stijn Broos	4.81	p
hoog	Jonatan van Dongen	1.40	p
polo	Filip van der Vegt	0.00	
kogel_5	Tim van Enk	0.00	
discus_1,5	Filip van der Vegt	16.44	
speer_700	Jonatan van Dongen	31.97	p
totaal	16 Phoenix jb	3672	

mb			
100m	Anne van Gils	15.01	p
100m	Carlijn Zwart	15.11	p
ver	Carlijn Zwart	3.57	
hoog	Anne van Gils	1.30	p
kogel_3	Anne van Gils	7.58	
discus_1	Carlijn Zwart	17.99	
discus_1	Femke Beernink (mc)	20.88	
speer_500	Femke Beernink (mc)	21.49	
totaal	17 Phoenix mb	2335	

11-6-2016 NK Masters Amersfoort

h35			
5000m	5 Jaap Vink	16.55.60	
h40			
100m	s Lars Janssen	12.38	
100m	5 Lars Janssen	12.34	
110mhrd_100	Lars Janssen	15.92	
ver	2 Lars Janssen	6.52	

h50			
kogel_6	Carel van der Werf	10.29	
discus_1,5	Carel van der Werf	33.94	

d40			
100m	2 Pascale Schure	13.81	
200m	2 Pascale Schure	28.44	

d45			
100m	2 Iris Steverink	13.76	2,2
200m	2 Iris Steverink	29.13	CR

d60			
400m	1 Jannet Vermeulen-Stulen	74.89	CR
800m	1 Jannet Vermeulen-Stulen	2.50.67	CR
1500m	1 Jannet Vermeulen-Stulen	5.54.77	

11-6-2016 Martini Bokaal Groningen

hsen			
hoog	Tieme Klinkers	1.85	

12-6-2016 Zwolse Halve Zwolle

dsen			
5km	Nicole van Klink	23.09	

16-6-2016 NK Senioren (dag 1) Amsterdam-OS

hsen			
400m	s Bas Jubels	51.93	
1500m	s Arjen van der Logt	3.54.50	p

Met deze tijd plaatste Arjen zich voor de finale en schoot hij naar de 13e plek op de Phoenix-ranglijst, voorbij illustere lieden als Bernard te Boekhorst.

400mhrd_91	s Bas Land	58.82	serie
ver	kw Lars Janssen (h40)	6.04	0,2

dsen			
100m	s Mariska Bun	12.39	serie
100m	s Alice Achterberg	12.64	p

Alice liep een jaar geleden 12.65.

400m	s Nida Huijben (mb)	58.17	serie
1500m	s Marijke de Visser	4.34.45	serie
400mhrd_76	s Kirsten Huijgen	70.10	serie

17-6-2016 NK Senioren (dag 2) Amsterdam-OS

hsen			
1500m	10 Arjen van der Logt	3.59.47	.

dsen			
100m	hf Mariska Bun	12.32	
400m	hf Nida Huijben (mb)	58.05	
ver	kw. Jinke van der Sluis (mb)	5.52	2,2

17-6-2016 Loopgala Soest

h50			
1500m	Wim Nieuwenhuijse	4.58.03	

UITSLAGEN!

18-6-2016 NK Senioren (dag 3) Amsterdam-OS

hsen

200m	Bas Jubels	23.66	-0,4
110mhrd_106	Lars Janssen (h40)	16.20	0,7

dsen

200m	Nida Huijben (mb)	26.41	-1,2
200m	Alice Achterberg	26.47	0,9
200m	Lisa Rodenburg	26.66	-1,2
100mhrd_84	Lisa Rodenburg	15.17	p

Hiermee klimt Lisa naar de 6e plaats AT bij Phoenix.

19-6-2016 NK Senioren (dag 4) Amsterdam-OS

hsen

4x100m	Phoenix hsen	43.92	
--------	--------------	-------	--

dsen

ver	7	Jinke van der Sluis (mb)	5.55	1,8
-----	---	--------------------------	------	-----

De 4x100m-damesploeg werd helaas gediskwalificeerd.



OVERZICHT TRAINERS

Sprint

Mustapha Elorche 06-46625954 <mustapha.elorche@xs4all.nl>

Technisch

Henk vd Lans 06-41884626 (horden) <henkvanderlans@hordencoach.nl>
Egbert vd Bol 030-2936842 (ver/hss/hoog, sprint do) <egbert.van.den.bol@ziggo.nl>
Bram Kreykamp 06-23115343 (polshoog) <polshooginfo@avphoenix.nl>
Miriam Hentzen 06-24427142 (werpen) <miriamhentzen@hotmail.com>
Miou Notermans 06-37005887 (kracht) <miou.notermans@gmail.com>
Bas Jubels 06-14631616 (sprint ma)

Midden- & Lange Afstand

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

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Bert van Eijk 030-2203264 (ma, basisgroep) <bvaneyk58@gmail.com>
Kirsten de Meijer (ma, basisgroep)
Marjon Boers 06-10402632 (ma, basisgroep)
Barend Janbroers 020-6254944 (ma en wo, midden/snelle gr.) <ba.janbroers@net.hcc.nl>
Paul van Schaik 0343-755460 (ma, zaal en za) <pvanschaik000@ziggo.nl>
Marco Antoniotti 030-2612642 (ma, zaal en za) <faustoc@hetnet.nl>
Diederik de Klerk 030-2715835 (ma, zaal) <diederikdeklerek@planet.nl>
Ruud Kamp 06-27060509 (za) <ruudkamp1970@gmail.com>
Rixt Bode 06-48634660 (ma, midden/snelle gr. en wo) <rixtbode@gmail.com>
Claudette Corinde 06-18059317 (di, vrouwenloopgroep) <yolanda35@live.nl>
Jannet Vermeulen (wo, basisgroep)
José van Dam 06-36162949 (wo, bootcampgroep) <josevandam@ziggo.nl>
Karin Muzerie 06-53192078 (wo, middengroep) <k.muzerie@live.nl>
Hanz van de Pol 06-15696921 (wo) <hanz@tuxtown.net>
Herman Lenferink 06-53787190 (wo, parktraining Lombok) <hlenferink@lombok.nl>
Joris Koenders 06-41051629 (do, basisgroep)

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Hadassa de Velde Harsenhorst 030-2718676 (mini's/Pup C ma) Tamar Nijhof (Pup A1 do)
Claudette Corinde 06-18059317 (mini's/Pup C ma) José van Dam 06-36162949 (Pup A2 ma en do)
Lars de Winter (mini's/Pup C do) Joris Koenders 06-41051629 (Pup A2 ma en do)
Rogier Overkamp (mini's/Pup C do) Sibren v/d Berg 06-11179972 (Jun D ma en do)
Amber Dings (mini's/Pup C do) Kyra Pluimakers 06-81355910 (Jun D ma en do)
Jorieke Beernink 0346-564859 (Pup B ma en do) Bas Jubels 06-14631616 (Jun C ma)
Sacha Boomkens 06-46390862 (Pup B ma) Mariska Bun 0114-316975 (Jun C ma)
Luna van Velzen 06-15060982 (Pup B do) Joris Koenders 06-41051629 (Jun B ma)
Paul van Schaik 0343-755460 (Pup B do) Nadim van Minnen 06-31745989 (Jun BC do)
Fieke Witte 06-44860336 (Pup A1 ma en do) Sibren v/d Berg 06-11179972 (Bostraining zo)
Jaap Vink 06-55737161 (Pup A1 ma)
Monique van Schip (Pup A1 do)

Jeugd Differentiatie

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

WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag			
Pupillen C + mini's	Overvecht	17.45-18.45	Hadassa de Velde Harsenhorst en Claudette Corinde
Pupillen B	Overvecht	17.45-18.45	Jorieke Beernink en Sacha Boomkens
Pupillen A 1e jaars	Overvecht	17.45-18.45	Fieke Witte en Jaap Vink
Pupillen A 2e jaars	Overvecht	17.30-18.45	José van Dam en Joris Koenders
Junioren D	Overvecht	17.30-19.00	Sibren v/d Berg en Kyra Plummakers
Junioren C	Overvecht	17.30-19.00	Bas Jubels en Mariska Bun
Junioren B	Overvecht	19.00-20.30	Joris Koenders
Woensdag			
Junioren BCD (diff MLA)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Leon Graumans
Junioren BCD (diff sprint)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Bas Jubels
Junioren BCD (diff werpen)	Maarschalkerweerd	19.00-20.00	Daniëlle Verkade
Junioren BCD (diff hoog)	Maarschalkerweerd	19.00-20.00	vacant
Donderdag			
mini's / Pupillen C	Maarschalkerweerd	17.30-18.30	Lars de Winter, Rogier Overkamp en Amber Dings
Pupillen B	Maarschalkerweerd	17.30-18.30	Jorieke Beernink, Luna van Velzen en Paul van Schaaijck
Pupillen A 1e jaars	Maarschalkerweerd	17.30-18.30	Monique van Schip, Fieke Witte en Tamar Nijhof
Pupillen A 2e jaars	Maarschalkerweerd	17.30-18.30	José van Dam en Joris Koenders
Junioren D	Maarschalkerweerd	18.30-20.00	Sibren v/d Berg en Kyra Plummakers
Junioren BC	Maarschalkerweerd	18.30-20.00	Nadim van Minnen
Vrijdag			
Junioren BCD (diff horden)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans
Junioren BC (regio horden)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans
Zondag			
Junioren BCD + pupillen A 2e jaars	bos (vertrek vanaf Maarschalkerweerd)	10.00-11.30	Sibren van den Berg

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

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

SPRINT / TECHNISCH

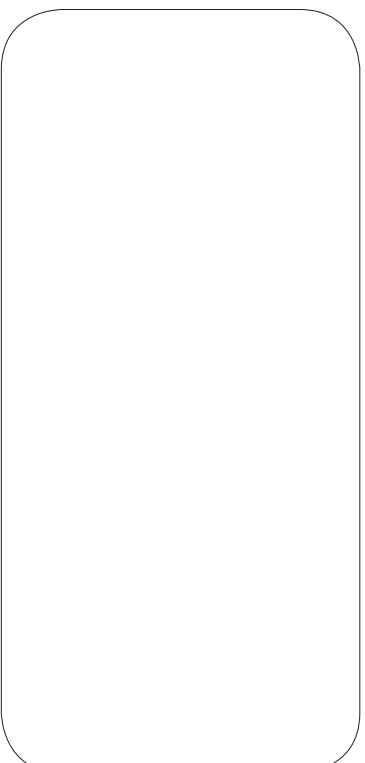
	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Overvecht	19:30-21:30	Bas Jubels
	sprint/kracht	Overvecht	19:00-21:30	Mustapha Elorche
	horden	Overvecht	19:00-21:00	Henk van der Lans
	krachttraining	Overvecht	19:00-21:00	vrije training
	werpen	Overvecht	19:00-20:00	Miriam Hentzen
	springen	Overvecht	19:00-21:00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

MIDDEN- & LANGE AFSTAND

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

RECREATIEF

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



afzender:

K. Huijgen
Lagenoord 60
3552AA Utrecht