

Jaargang 58
#2, juni 2017

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging Phoenix



Algemene informatie

Bestuur	Voorzitter Secretaris Penningmeester Jeugd Recreanten Wedstrijd Verenigingsmanager	Wim Nieuwenhuijse Kirsten Huijgen Margriet van Kammen Léon van der Poel Peter Bosman Siem Uittenhout Karola Mulder	06-16610755 06-42662529 06-50826643 030-2886063 030-2718357 06-45624775 06-13169375	voorzitter@avphoenix.nl secretaris@avphoenix.nl penningmeester@avphoenix.nl bestuur@avphoenix.nl peter.bosman@kpnmail.nl wedstrijdenphoenix@gmail.com verenigingsmanager@avphoenix.nl
Commissies	CWT Juniorencommissie Materiaal Oudercommissie PR-coördinator Recreantencoördinator Studentencommissie Technische commissie Trainingscoördinator Wds.atl. Trainingscoördinator Recr. Trainerscoördinator Jeugd Vertrouwenspersoon Vrijwilligerscoördinator Website WOC	Simon van den Enden Julia Orbons Peter Verburg Chaya Friedhoff vacant Rini van Blokland Marije van der Kamp Karola Mulder Siem Uittenhout Mayke Verweij Sacha Boomkens Ernestine Elkenbracht Karola Mulder Michel Reij Iris Steverink	06-45610001 0346-573717 06-30273920 06-13169375 06-45624775 030-2281541 06-46390862 030-2369690 06-13169375 030-2211808 030-2893529	cwt@avphoenix.nl junioren@avphoenix.nl tc@avphoenix.nl chaya_friedhoff@hotmail.com pr@avphoenix.nl recreantinfo@avphoenix.nl studentenavphoenix@gmail.com tc@avphoenix.nl wedstrijdenphoenix@gmail.com mayke44@xs4all.nl jeugdinfo@avphoenix.nl ernestine@elkenbracht.nl verenigingsmanager@avphoenix.nl michel.reij@gmail.com woc@avphoenix.nl
Secretariaat	Albert Cuypstraat 13, 3601EW Maarssen (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)		06-42662529	secretaris@avphoenix.nl
Wedstrijd- inschrijving	Senioren: Siem Uittenhout, wedstrijdenphoenix@gmail.com Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl . De kosten van voor inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening NL46INGB0003321733 t.n.v. AV Phoenix, Zeist te worden overgemaakt.			
Wedstrijd- licentie	Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters €22,70 junioren €14,20 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verreken worden.			
Uitslagen	Peter Verburg		0346-573717	peter.a.verburg@gmail.com
Info nieuwe leden	Recreanten Wedstrijd	Rini van Blokland Bas Jubels		recreantinfo@avphoenix.nl bas.jubels@ziggo.nl
Clubkleding	Alle clubkleding via Run2Day te Utrecht (zie advertentie elders in clubblad)			
Masseurs	Iedere donderdagavond tussen 20:00 en 22:00 uur staat het massageteam klaar achterin de fitnessruimte op Maarschalkerweerd. De kosten zijn €10,- per behandeling (20 min). Reserveren kan via sportmassagemwr@gmail.com .			
Fysio	Jelle Riggers is iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij hem langskomen in de fysio/massageruimte in de krachtruimte. Je kunt ook mailen naar jelle@triestotaal.nl of bellen naar 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61.			
Leden- administratie 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 (Inimini's)	€ 40,20 (€ 30,00)	€ 42,70 (32,50)	gratis
	Junioren CD	€ 40,20	€ 42,70	gratis
	Junioren B	€ 52,20	€ 54,70	gratis
	Senioren /Jun A	€ 52,20	€ 54,70	€ 24,50
	Vrouwenloopgroep	€ 24,00	€ 26,50	€ 12,00
	Studenten	€ 40,20	(op vertoon van kopie 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. studentenkaart te ontvangen. Bij blessures, zwangerschap e.d. bedraagt de contributie € 7,50 per kwartaal (zelf aan te geven bij de ledenadministratie). 50% korting vanaf elk derde gezinslid. Uitgebreidere informatie is zichtbaar op de website www.avphoenix.nl . Opzegging van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk of per e-mail plaatsvinden bij de ledenadministratie. De contributie van het lopend kwartaal blijft daarbij volledig verschuldigd.			

Inhoudsopgave

Redactioneel	4
Van de voorzitter	5
Nieuwe leden	6
Prikbord	6
Verjaardagen	9
Even voorstellen: Léon van der Poel	10
Vacatures	11
Wedstrijdkalender	12
NK atletiek	14
Sponsorloop Jeugd	17
Wetenschappelijke Sport Weetjes	18
Rondje Texel	19
Batavierenrace 2017	22
Competitie mannen	26
Competitie vrouwen	28
Horoscoop	30
Uitslagen jeugd	32
P-tjes Parade	40
Uitslagen senioren en masters	41
Stermiles	47
Overzicht trainers	50
Overzicht trainingen	52

Redactioneel

Door Anne van der Put

Hier is hij dan, het nieuwe Phoentje! Gemaakt door een nieuwe commissie, in een nieuwe layout, en met nieuwe, hopelijk verrassende, inhoud. Vol frisse moed zijn wij onder toezicht van de nog jonge Rens aan de slag gegaan, en hier is dan het resultaat. We hopen dat jullie er net zo tevreden mee zijn als wij ☺.

Terwijl een Amsterdamse ploeg een Europese prijs binnen probeert te slepen (wat momenteel nog niet helemaal lukt) en met vermoeide benen van een wedstrijdje georganiseerd door een andere Utrechtse vereniging probeer ik te bedenken op welke manier ik jullie enthousiast kan maken voor de inhoud. We hebben geprobeerd een aantal nieuwe rubrieken in te voeren, waaronder een voor de verschillende trainingsgroepen. Zo vind je bijvoorbeeld een verslag van de Batavierenrace waar vanuit de studentengroep een team naar is afgereisd en een van de sponsorloop van de jeugd. Daarnaast is er een diepte-interview met een van de organisatoren van de NK atletiek, en ook kun je zien wat je de komende maanden te wachten staat. Ook stelt het nieuwste bestuurslid van Phoenix zich voor. Natuurlijk ontbreken ook de vaste rubrieken niet. In plaats van alles te verklappen denk ik dat jullie het beste gewoon kunnen gaan lezen om er achter te komen wat we voor jullie in petto hebben.

Dan rest mij nog om mede te delen dat het volgende Phoentje zal verschijnen op 1 september. Kopij kan worden aangeleverd tot 20 augustus, dus alle spannende wedstrijdverslagen en mooie reisverhalen zijn van harte welkom!

Veel leesplezier!

't Phoentje

Een uitgave van:

A.V. Phoenix Utrecht
Verschijnt 5x per jaar

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

Annemieke Dunnink
Tieme Klinkers
Peter Verburg (uitslagen)
Kirsten Huijgen
Anne van der Put

E-mail

phoentje@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

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

Coverfoto

sprinttraining, gemaakt door
Bedrijfsport Utrecht

Van de voorzitter

Het baanseizoen is inmiddels alweer in volle gang. Met veelbelovende resultaten in de competitieteams. Maar ook bij de jeugd. Daar zien we (gelukkig!) een toename van deelname aan wedstrijden. Niet dat dat nu persé een moetje is; soms is alleen lekker trainen ook wel fijn. Maar de échte vibes proeven van een écht startschot, kijken hoever je jezelf kunt uitdagen, het beter te doen dan je leeftijdsgenoten: dat ervaar je alleen maar op wedstrijden. Gelukkig is er voldoende aanbod. Zo krijgen trainingen weer een extra impuls met al die mooie ervaringen. Maar er zijn ook ludiekere wedstrijd varianten. De recreantengroep houdt op 1 juli a.s. de unieke swim-bike-run rondom de Haarrijnse Plas. Een mooi moment om met teams of alleen dit drieluik met plezier en zonder stress te ondergaan. Biking op onvervalste stadsfietsen is toegestaan en schoolslagzwemmen wordt aangemoedigd!

Voor wedstrijdinspiratie hoef je niet ver deze zomer. Zoals al eerder aangekondigd, konden we met de Atletiekunie een tweejarig contract afsluiten voor het NK atletiek. Van 14 tot en met 16 juli zal Maarschalkerweerd het strijdtoneel zijn van Nederlandse toppers. Inclusief Dafne Schippers. De voorbereidingen zijn al in volle gang. Wie onlangs op de baan was, zag dat graafmachines bezig waren op het grasveld aan de kant van de Mytylweg. Hier wordt een prachtig stuk tartan neergelegd voor de warming-up van de atleten. Een extra 'kadootje' van de gemeente, dat we prima kunnen gebruiken bij andere wedstrijden en trainingen. Ook zal de belijning worden vernieuwd en uitgebreid; met als extraatje dat we zometeen aan beide kanten kunnen starten. En voor wie dat allemaal nog niet genoeg is: op het Vredenburg in hartje Utrecht zullen de polsstokhoogspringers hun onderdeel afwerken. Midden tussen het winkelend publiek!

Genoeg activiteiten dus. Dat was ook voor het bestuur de aanleiding om de verenigingssteun voor wedstrijddeelname te verruimen. En het topsportplan een nieuwe stimulans te geven. De trainers zijn inmiddels voorzien van clubgele softshells. Ook een langgekoesterde wens die we nu eens konden realiseren. Kortom: de voorwaarden voor presteren zijn er. We kijken uit naar de prestaties die mede daarvan het gevolg zijn! Ik zie jullie ongetwijfeld weer op de baan of ergens in een wegwedstrijd!



Nieuwe leden / Prikbord

Lucas Boswood	jeugd	<rvanroessel@hotmail.com>
Lieuwe Brouwer	recreant	<lieuwebrouwer@gmail.com>
Nassim Harchaoui	jeugd	<rachidrach@outlook.com>
Milet Hoornaar	sprint/technisch	<milethoornaar@hotmail.com>
Tim Hosli	jeugd	<rob.hosli@hetnet.nl>
Zee de Kieft	jeugd	<metname@zonnet.nl>
Ayso Malda	jeugd	<jos@malda.nl>
Britt Pluijmackers	jeugd	<evapovel@hotmail.com>
Juan Ribadeneira Alvarez	jeugd	<luisribadeneira@yahoo.com>
Tinc Stieltjes	jeugd	<robertmech@ziggo.nl>
Marius Stienstra	jeugd	<iddoornbos@gmail.com>
Marieke de Swart	recreant	<deswartmarieke@gmail.com>
Welmoed Visser	recreant	<welmoedmvisser@gmail.com>
Karin de Vor	recreant	<vormou@kpnmail.nl>
Melchior de Vries	recreant	<melchiordevries@gmail.com>
Jennifer Vrijenhoek	jeugd	<th.vrijenhoek@gmail.com>
Lulia Zekarias	jeugd	<delina.issak@gmail.com>

Doe mee aan de allerlaatste Berekuilloop! zondag 11 juni 2017, 11.00 uur

Op zondag 11 juni as. vindt de allerlaatste Berekuilloop plaats. Dit wilt u toch niet missen? Loop op het prachtige parcours rond de Berekuilloop een afstand tussen de 2,5 en 15km. Er is een elektronische klok, zodat je zelf je tijd kan bijhouden.

De inschrijving is vanaf 10.00 uur in de kantine van voetbalvereniging Voorwaarts aan de Arienslaan in Utrecht. Er is geen voorinschrijving! Kosten: €3,00 zonder herinnering, €4,00 met herinnering. Kinderen t/m 14 jr. krijgen altijd een herinnering.

Afstanden: 2,5 - 5 - 7,5 - 10 - 12,5 - 15km

Parcours: Geheel geasfalteerd en duidelijk aangegeven met pijlborden. [Kaart](#)

Tijdstip: 11.00 uur

Plaats: Sportpark "De Berekuil", Ariënslaan te Utrecht

Inschrijving: in de kantine van V.V. Voorwaarts, Ariënslaan 2 te Utrecht, vanaf 10.00 uur

Voor eventuele vragen kunt u mailen met berekuilloop@avphoenix.nl

Prikbord

Vooraankondiging - Swim Bike Run Recreanten Phoenix zaterdag 1 juli 2017, 8.30 uur

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

Wat gaan we doen?



350 meter



18,2 km



5,55 km

Het zwemmen is in open water (Haarrijnse Plas bij Leidsche Rijn), binnen de zwemboeien waar je overal nog kan staan, het fietsen is in het natuurgebied tussen Haarzuilens en de Haarrijnse Plas en het hardlopen is door de uitgestrekte weilanden in die omgeving. Individuele wedstrijd of in een team is mogelijk. Wil je niet nat worden, heb je een lekke band of zijn je hardloopschoenen te klein? Zorg dan dat je een (gezelligheids-/gelegenheids-) team vormt met mede-atleten!

Inschrijven: Dat kan door een e-mail te sturen naar jasper.commandeur@ziggo.nl. Vergeet daarbij niet te vermelden of je alle afstanden individueel wilt doen of in een team.

Assistentie gevraagd

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

Vragen? Mail jasper.commandeur@ziggo.nl of vraag het tijdens de training aan Mayke, Diederik of Jasper

Help jij mee aan het succes van het NK Senioren in Utrecht? Vrijwilligers gezocht voor 14, 15 en 16 juli 2017

We zijn heel blij dat we de NK atletiek 2017 in Utrecht mogen organiseren. Help jij mee er een succes van te maken? De NK vinden plaats op 14, 15 en 16 juli 2017 op atletiekbaan Maarschalkerweerd.

Er wordt nog hulp gezocht voor verschillende functies, met name wordt er gezocht naar juryleden. Ook voor andere taken zijn er nog veel atletiek liefhebbers nodig; van mandjesdragers tot kaartverkoop. Wil jij dit evenement niet missen en zorg jij mede voor een vlekkeloos verloop van de NK? Meld je [HIER](#) aan.

Heb je nog vragen, stel ze gerust aan de vrijwilligerscoördinatoren.

Mail naar vrijwilligers@nkatletiek.nl. We hopen je aanmelding(en) tegemoet te zien!



Vergoeding van het inschrijfgeld voor deelname aan NK's

Een jaar geleden is er een aanpassing gedaan aan de regeling van de vergoeding van het inschrijfgeld bij NK-deelname van Phoenix-atleten. Onlangs is deze regeling geëvalueerd en hebben we een kleine aanpassing gedaan om als vereniging topsport uit te blijven stralen, in alle leeftijdscategorieën. Hierbij brengen we je graag op de hoogte van de aangepaste regeling die zal gelden vanaf 1 juni 2017.

Junioren A/B: het inschrijfgeld voor deelnemers aan de NK indoor en NK outdoor wordt door Phoenix vergoed. Dit geldt zowel voor deelname aan het NK junioren als wanneer Junioren A/B deelnemen aan het NK voor senioren.

Senioren en Masters: Voor het NK-senioren en het NK-masters op de baan (indoor/outdoor) en op de weg gaat gelden dat de atleet een vergoeding achteraf ontvangt indien deze atleet gedurende het toernooi de richtprestatie c.q. medaillelimiet behaalt, zoals vastgesteld door de Atletiekunie. Indien er geen richtprestatie of medaillelimiet geldt dan ontvangt de atleet een vergoeding indien hij of zij bij de bovenste helft (wedstrijdsatleten) eindigt. Inschrijving voor estafetteteams wordt niet vergoed.

Als de atleet aan bovenstaande voorwaarden voldaan heeft, kan het inschrijfgeld door middel van het declaratieformulier worden gedeclareerd bij de penningmeester.

Neem bij vragen gerust contact op met Siem Uittenhout: wedstrijdenphoenix@gmail.com.

Verjaardagen

juni			
2	Suzanne Graat (30)	9	Vera Teepe (27)
2	Leonore Kneepkens (56)	10	Rutger Dijk (6)
2	Mayke Verweij (56)	11	Michel Reij (47)
3	Ruben Schuite (7)	11	Mellissa van Velthoven (22)
5	Anne Elevelt (24)	12	Kirsten Huijgen (32)
6	Elselieke Hermes (29)	12	Ariejan Kuin (58)
7	Arjen van der Logt (27)	12	Wilma Verheul (43)
7	Djoplin van Rookhuizen (5)	12	Karin de Vor (56)
8	Xander de Groot (11)	12	Melchior de Vries (47)
9	Erna Jongman (50)	13	Jos Beernink (62)
9	Tim Röell (13)	13	Tim van Enk (17)
10	Belle Schyns (13)	13	Barend Janbroers (60)
10	Frans van Vliet (58)	13	Kiki Spoelstra (24)
13	Ariane Elkenbracht (11)	15	Rixt Bode (40)
13	Koosje van der Molen (12)	15	Stephanie Disselkoe (9)
14	Tim de Graaff (25)	15	Marloes Roos (29)
14	Robert Segers (50)	15	Thierry Zuidwijk (44)
15	Margie van Loon (62)	16	Anne van Gils (17)
15	Joost Vroonhof (44)	16	Jan Bert van Vliet (57)
18	Milet Hoornaar (21)	17	Jaap Groen (27)
19	Nisha Alberts (44)	17	Nico de Jong (62)
20	Gerard Cornelissen (46)	18	Jinke van der Sluis (18)
21	Walter Immerzeel (42)	19	Hans Metz (52)
21	Florian Kleinknecht (29)	19	Bobbie van Vulpen (11)
21	Paula Mali (14)	20	Merijn Gijzen (13)
22	Gertjan Kooij (44)	21	Blixa Raasveld (8)
22	Mariska van Sprundel (31)	25	Harnie Mertosemito (46)
22	Jessica Vrijenhoek (12)	26	Maarten Stam (51)
22	Casper Zwaal (9)	27	Ines van den Berg (15)
23	Bas Jubels (34)	27	Loc Le (40)
23	Karin Vervoordeldonk (48)	27	Rob Visser (42)
24	Mattia Franca (12)	28	Lars Holtman (16)
24	Jasper de Vries (34)	29	Tim van den Akker (21)
25	Milou van den Berg (9)	29	Rolph Hydra (38)
27	Martine Sonneveld (29)	29	Masja Klarenbeek (44)
28	Lina Zahir (12)	29	Rob Rolvink (48)
29	Evan van Eck (9)	30	Iker Bruggink (13)
30	Suus Warmelts (15)	30	Dinand van Zijl (9)
		31	Anna Kompier (11)
		31	Peter Peereboom (26)
		31	Lex Peters (57)
		31	Roman van Rookhuizen (13)
juli			
1	Lysbeth van den Berg (56)		
1	Roelof Goodijk (43)		
1	Laura Rupp (48)		
1	Jeroen Zwart (23)		
2	Marcel Claessens (55)		
2	Steven Mesman (34)		
3	Sanne Huizer (28)		
3	Dennis Schuurman (41)		
4	Marius Stienstra (7)		
6	Welmoed Visser (42)		
7	Nienke van Pijkeren (30)		
8	Karin Gorter (34)		
8	Janna Swenneker (10)		
8	Anoek Vennix (30)		
		augustus	
		1	Luuk Hoekstra (14)
		1	Koen Olijve (31)
		1	Eric van Rooijen (34)
		1	Peter Verburg (54)
		2	Mieke Bon (48)
		2	Berdine van Dal (30)
		2	Loulou Mooi (8)
		2	Marco Ramaekers (42)
		3	Katinka Knoop (56)
		3	Bart Oldenhof (35)
		4	Khadija Darrz (45)
		5	Silke Louwes (7)
		5	Danielle Michels (23)
		6	Antoni Elkenbracht (13)
		7	Eric Harkink (40)
		7	Sophie de Leur (7)
		7	Marjon Wiendels (50)
		8	Joost Borm (61)
		9	Thijmen Immerzeel (13)
		10	Marjolein Heemskerk (53)
		11	Arien Bosch (39)
		11	Esther Spruit (17)
		12	Femke Brouwer (17)
		12	Carla Spaansen (58)
		12	Kees-Jan Verwaal (52)
		13	Sam Bogers (14)
		13	Meike Hesselink (40)
		14	Marco Jansen (27)
		14	Daniël Jap-A-Joe (14)
		15	Elle van den Tillart (45)
		15	Amerens Vredenberg (54)
		16	Evy ten Brink (10)
		16	Marijn de Jonge (30)
		16	Merel Jorna (13)
		17	Anne Alberts (16)
		17	Desiree Bosch (55)
		18	Marjolie Hetharia-Verbraak (51)
		19	Sander Koopmans (45)
		21	Amber Dings (22)
		21	Ernestine Elkenbracht (47)
		21	Lars Veldboom (26)
		22	Ayman Bouzit (9)
		22	Feijo de Josselin de Jong (10)
		22	Diede Slaman (11)
		23	Mik Buis (8)
		23	Jeroen Moorman (40)
		23	Jeffrey Vulink (27)
		25	Leon Graumans (29)
		25	Max Verbrugge (20)
		26	Erik Deiman (36)
		26	Sara de Jong (8)
		26	Mattijn Jorna (15)
		27	Erik Bosker (56)
		28	Mads Foolen (8)
		28	Ruud Kamp (47)
		29	Robert Hogerwerf (32)
		29	Daniël Meijer (31)
		30	Lauren Weeke (31)
		31	Teun Westein (8)
		31	Lulia Zekarias (9)
		31	Koen van Zoest (10)

Even voorstellen: Léon van der Poel

Hallo! Ik ben Léon van der Poel en sinds de afgelopen Algemene Leden Vergadering bestuurslid jeugd. Onze kinderen, Joanne en Daniël, zitten allebei op Phoenix in de jeugd. Joanne is al zo'n 8 jaar lid van Phoenix, is nu junior C en haar favoriete onderdeel is verspringen. Daniël is ongeveer 6 jaar lid, is nu junior D en zijn favoriete onderdeel is speerwerpen. Sinds die tijd zijn mijn vrouw en ik allebei jurylid geworden zodat we niet alleen actief betrokken zijn, maar ook tijdens de wedstrijden alles van dichtbij mee kunnen maken. Voor die tijd was ik ook al incidenteel betrokken bij atletiek. Sinds het NK junioren van 2003 meet ik namelijk als landmeter de afstanden van speerwerpen, discuswerpen en kogelslingeren tijdens wedstrijden van junioren en senioren. Ik heb zelf een landmeetkundig bureau waarin we twee takken van sport doen. Het opleiden van mensen en het uitvoeren van landmeetkundige projecten.

Als bestuurslid jeugd wil ik me inzetten voor de speerpunten van de jeugd zoals besproken tijdens de ALV, namelijk: Uitbreiding jeugdleden en inimi's, trainingen van hoge kwaliteit en meer wedstrijddeelname waardoor we jeugdleden en vooral talenten ook behouden blijven voor Phoenix.



CENTRUM VOOR PODOTHERAPIE

Vacatures binnen A.V. Phoenix

Help jij mee aan een upgrade van de Phoenix-site?

Als vereniging willen we graag een slag maken onze informatievoorziening te verbeteren. De website is daar een belangrijk onderdeel van. De eerste stap is om een team te vormen die het leuk vindt om te brainstormen over hoe we de website kunnen optimaliseren. Het gaat hierbij om de volgende onderwerpen: inhoud, gebruiksgemak, vormgeving en structuur.

- Wat verwacht je op de AV Phoenix website?
- Welke communicatie vindt er op de site plaats en is dit logisch?
- Is alle informatie makkelijk te vinden?
- Is de site intuïtief ingedeeld voor de verschillende groepen binnen Phoenix? (jeugdleden, studenten, wedstrijdathleten en recreanten)
- Is de site intuïtief voor niet-leden of potentiële leden?

Het gaat in dit stadium dus vooral om communicatie en creativiteit, IT-kennis is zeker niet vereist. Het technische gedeelte, het uitvoeren van de plannen, volgt in een later stadium.

Lijkt het je leuk om onderdeel uit te maken van dit projectteam? Of heb je vragen over deze vacature? Neem dan contact op met Kirsten Huijgen: secretaris@avphoenix.nl.

Gezocht: Redactieleden 't Phoentje

Wil jij een bijdrage leveren aan de vernieuwde versie van het Phoentje? We zoeken nog naar leuke nieuwe redactieleden die een bijdrage aan ons mooie clubblad willen leveren. Het liefst doen we dit met een diverse groep wat een afspiegeling van Phoenix zelf is (bijv. een Mila, Recreant, Technisch en een Jeugd-lid). Het Phoentje verschijnt 4 keer per jaar en heeft evenveel redactievergaderingen.

Wat zoeken we?

- Atleten die willen schrijven over wedstrijden waar ze aan deelnemen en/of toeschouwer van zijn.
- Fotografen die reportages maken van wedstrijden of evenementen.
- Atleten die een column willen schrijven.
- Atleten die de opmaak willen verzorgen in Powerpoint

Wil je meehelpen? Mail je naam, wat je zou willen bijdragen en bij welke groep je traint naar: phoentje@avphoenix.nl.

Overige vrijwilligers

Vind je het leuk om iets te doen voor de vereniging maar spreken bovenstaande twee vacatures je niet aan, je kunt op allerlei manieren iets betekenen voor AV Phoenix! Neem contact op met Karola Mulder voor meer informatie.

Karola kun je bereiken op 06-13169375 of verenigingsmanager@avphoenix.nl.

Wedstrijdkalender

WANNEER	WAT	WIE	WAAR	EXTRA INFO
Wegwedstrijden				
03-06	Ijsselsteinloop	Iedereen	Ijsselstein	5 - 10 - 21,1km - kidsloop
07-06	Zomeravondcup	Iedereen	Utrecht	5 - 10km
11-06	Berekuilloop	Iedereen	Utrecht	2,5 - 5 - 7,5 - 10 - 12,5 - 15km
11-06	Ladiesrun	Ladies	Utrecht	5 - 7,5 - 10km
18-06	Amersfoort Marathon	Iedereen	Amersfoort	5 - 10 - 21,1 - 42,2km
19-06	Singelloop	Iedereen	Woerden	3 - 6,5 - 10km - kidsloop
23-08	Gildeloop	Iedereen	Soest	3 - 6,5 - 10km - kidsloop
29-08	Vechtloop	Iedereen	Maarsse	5 - 10km - kidsloop
Baanwedstrijden				
02/06	Trackmeeting #2	Sen. en junABC	Maarschalkerweerd	
09/06	NK Masters	Geplaatste masters	Gouda	
10/06	NSK Baan	Studenten	Enschede	
10/06	3e CD-competitie*	CD-junioren	Amersfoort	
11/06	2e B-competitie*	B-junioren	Leiden	
17/06	3e pupillencompetitie*	Pupillen	Almere	
17/06	Gouden Spike	Geplaatste atleten	Leiden	
18/06	3e seniorencompetitie	Competitieteams	Veenendaal (Dames 1 ^e div), Hilversum (Heren 2 ^e div), Den Haag (Damens en Heren, 3 ^e div)	
23/06	Trackmeeting #3	Sen. en junABC	Maarschalkerweerd	
25/06	2e masterscompetitie	Competitieteams	Alphen aan den Rijn	
25/06	Junioren A-competitie			
01/07-02/07	Kermismeerkampen		Best	
13/07-16/07	NK Senioren	Geplaatste atleten	Vredenburg / Maarschalkerweerd	
11/08	Trackmeeting #4	Sen. en junABC	Maarschalkerweerd	
25-08	Kaas en Stroopwafel instuif	Sen. en junABC	Gouda	
26/08	C-Spelen	C-junioren	Amsterdam	

*Inschrijven via wsjeugd@avphoenix.nl

ZOMERKLAAR?



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

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

Koopzondag Utrecht: elke eerste zondag van de maand open!



De complete hardloopwinkel

RUN2DAY

Mariastraat 10, Utrecht
Grote Haag 12, Amersfoort

De NK atletiek in Utrecht

Interview met Edwin van den Berg, door Kirsten Huijgen

De ASICS NK Atletiek keren na 12 jaar terug naar Utrecht. Edwin van den Berg is één van de initiators en organisators van de NK. Het Phoentje heeft de unieke mogelijkheid om hem te interviewen over dit spraakmakende evenement.

Edwin, waarom zijn de Nederlands Kampioenschappen atletiek naar Utrecht gehaald?

In 2004 waren Hellas en Phoenix de laatste verenigingen die de NK hebben georganiseerd voordat deze naar het Olympisch stadion werden gehaald. Rond 2010 ben ik samen met o.a. Arjan Pathmamanoharan met een lobby gestart om de NK weer het land in te brengen. De belangrijkste redenen om dit te doen zijn de push die het organiseren van een dergelijk evenement geeft aan de baan, de vrijwilligers en de leden, zowel in prestaties als in aantallen. In die tijd werd duidelijk dat de EK in Amsterdam zou worden georganiseerd en is er vanuit de Atletiekunie besloten de NK ook in Amsterdam te behouden. Na de EK lag de locatie van de NK atletiek weer open hebben wij als Utrechtse verenigingen onze vinger opgestoken.

En met succes...

Jazeker; niet alleen zullen de Nederlandse Kampioenschappen in 2017, maar ook in 2018 in Utrecht worden gehouden. Utrecht heeft in het verleden al diverse keren bewezen dat we grootse evenementen kunnen organiseren. Uiteraard met de organisatie van de NK in 2004, maar ook in de tussentijd is er veel ervaring opgedaan met de organisatie van de NK junioren, de NK 10 km, natuurlijk de EYOF en de NK Masters in 2014. Ook de Trackmeetings zijn hier een goed voorbeeld van. Hoe soepel zo'n instuif met 500 à 600 mensen telkens weer wordt georganiseerd. De Utrechtse verenigingen zijn in staat een flink aantal vrijwilligers op de been te brengen wat nodig is bij zulke toernooien. Daarnaast is Utrecht de thuisbasis van Dafne Schippers. Hoewel het nog niet zeker is dat ze meedoet, zou het heel mooi zijn als zij in haar eigen stad een Nederlandse titel op haar naam kan schrijven.

Wat zijn de voordelen voor AV Phoenix om dit evenement de organiseren?

De organisatie wordt gedaan door de drie Utrechtse verenigingen samen (Hellas, U-Track en Phoenix) en de voordelen zullen dan ook voor alle drie de verenigingen gelden. Allereerst is er door de HUP-formatie uitgesproken meer te gaan samenwerken, dit is een mooi voorbeeld van deze samenwerking. Vanuit Phoenix hebben we altijd al het streven gehad om regelmatig grote wedstrijden binnen te halen, juist met als doel de spin-off van samen toewerken naar een mooi evenement, een boost voor de vrijwilligers, goede pr en contacten met de gemeente en een upgrade van de baan. In dat kader is de NK van 2017 een volgende stap in iets wat waar we al langer mee bezig zijn.



Kun je wat meer vertellen over de upgrade van de baan?

Allereerst wordt het materiaal helemaal nagelopen en op orde gebracht. Dat is al behoorlijk goed op orde, maar zal voor de NK 100% up-to-date gemaakt worden. De baan wordt onder handen genomen middels een grote schoonmaak en er wordt nieuwe belijning aangebracht (zelfs dubbele belijning omdat bij de NK start/finish aan de andere zijde is). Dat zijn zaken die de gemeente alleen doet als het echt nodig is; de kampioenschappen zijn hier een goede aanleiding toe. En last but not least zal er een warming-up accommodatie worden aangelegd tussen het nieuwe honk van U-Track en de geluidswal. De aanleg van deze extra inloop sprintlanen is onlangs gestart. Deze warming-up lanen zijn niet alleen een aanwinst tijdens wedstrijden, ook gedurende trainingen zorgt het voor extra ruimte als het druk is op de baan. Dit is iets waar we ook bij de aanleg van de baan voor hebben gepleit, maar toen lukte het niet. De NK zorgt ervoor dat dit wel mogelijk wordt. We zijn als organiserende verenigingen dan ook zeer erkentelijk naar de gemeente toe. Sinds zij op de hoogte zijn dat de NK in Utrecht worden gehouden zijn zij zeer meedenkend en meewerkend om de NK tot een succes te maken.

Polstokhoogspringen wordt op het Vredenburg worden gehouden. Dit zal de organisatie niet vergemakkelijken. Waarom doen jullie dit?

Een evenement in het stadscentrum is voortgekomen uit een trend. De Atletiekunie stelde dit voor en de gemeente en wij waren meteen enthousiast. Tijdens de EK vorig jaar was het onderdeel speerwerpen op het Museumplein. Het organiseren van een spectaculair onderdeel als polstok in de binnenstad zorgt voor een hele hoop publiciteit, het geeft een ander soort publiek en een groot deel van de atleten vindt het leuk. Zo trekt de NK gauw meer aandacht. We hopen hiermee een visitekaartje af te geven voor de atletieksport én voor de stad Utrecht.

Over anderhalve maand is het al zo ver. Zijn jullie er als organisatie al helemaal klaar voor?

Helemaal is een groot woord, maar de grootste beslissingen en zaken zijn voor elkaar. Er moet over veel dingen worden nagedacht; de werkzaamheden rondom de baan moeten allemaal gepland en uitgevoerd worden, er wordt nagedacht over de logische looproutes op en rondom de baan, maar ook over zaken als de parkeergelegenheid. De EK vrouwenvoetbal die gelijktijdig georganiseerd wordt in Utrecht maakt het er niet makkelijker op. In de laatste weken voor het evenement moet er nog wel veel gebeuren, maar we zijn er als organisatie goed op voorbereid om alles op tijd klaar te hebben. Belangrijk hierbij zijn vrijwilligers, die er voor zorgen dat alles gaat draaien. We hebben al veel aanmeldingen van binnen en buiten Utrecht, maar er zijn nog altijd mensen nodig. Bij zo'n groot evenement moet je al gauw aan 200 tot 250 man denken. We zoeken nog altijd vrijwilligers in allerlei soorten en maten. Wil je deel uitmaken van dit gave evenement, meld je dan aan!

Edwin, hartelijk dank voor je tijd en input! Ik kijk er enorm naar uit en ik denk velen met mij.

Op de volgende pagina vind je de links waarmee je je kunt aanmelden als deelnemer, supporter of vrijwilliger.

13 t/m 16 juli 2017: De NK atletiek in Utrecht. Jij bent er toch ook bij?

Klik [HIER](#) voor meer informatie over en om je aan te melden als vrijwilliger

Klik [HIER](#) om je in te schrijven als deelnemer.

En klik [HIER](#) om kaartjes te kopen voor de NK.



Jeugd haalt 3000 euro op met sponsorloop!

Door Léon van der Poel

Op 3 en 6 april hebben onze jeugdleden meegedaan aan een sponsorloop op de beide atletiekbanen om zoveel mogelijk geld op te halen om leuke en nieuwe materialen te kunnen aanschaffen om onze trainingen nog leuker en uitdagender te maken. De kinderen moesten gedurende 10 minuten rondjes op de baan rennen en om de 100 m kregen ze een "stempel". Veel kinderen kregen een bedrag per stukje/ronde of een vast bedrag. Wat hebben de kinderen goed gelopen en wat waren ze enthousiast!! Niet alleen tijdens de loop zelf, maar ook in het vinden van sponsors. Dit is te zien aan het bedrag wat de kinderen bij elkaar hebben gelopen, want het geld is nu geteld en er is ruim 3000 euro opgehaald!! Wat een fantastisch resultaat!! Hiermee kunnen we hele leuke spullen gaan aanschaffen om alle kinderen nog meer van atletiek te kunnen laten genieten. Goed gedaan allemaal!! En sponsors: hartelijk dank voor jullie gulle giften!



Wetenschappelijke sport weetjes

Door Anne van der Put

Nieuwe redactie, nieuwe ideeën en dus ook een nieuwe rubriek. Een blik in het clubblad van de studentenatletiekvereniging van Maastricht leidde vooral tot de conclusie dat het Phoentje het met minder onzin afkan. Toch vond de redactie dat één van de belangrijkste dingen uit de studententijd – het leren van nieuwe dingen – eigenlijk voor iedereen van belang is. Daarom willen we jullie graag meer inzicht geven in de verschillende aspecten van de atletiek. Met deze keer een introductie. Voor de gevorderde atleet is het uiteraard niet meer nodig om te vertellen wat de voordelen van atletiek zijn, die zijn immers toch al aan de sport verknocht, maar de nieuwelingen onder ons kunnen hier mogelijk nog wat van opsteken. Daarnaast komt voor de meesten de vakantie er alweer aan, en presenteren we daartoe graag een overzicht van de belangrijkste redenen waarom het geen kwaad kan om tijdens de vakantie door te trainen.



1. Diversiteit : Atletiek bestaat uit verschillende onderdelen, daarom traint een atleet dan ook zijn hele lichaam (dit gaat iets minder op voor hardlopers). Daarnaast is atletiek best een technische sport, waardoor de motoriek erop vooruitgaat. Omdat een goede lichaamshouding belangrijk is, en dit geldt dan ook voor hardlopers, hebben atleten een goede houding. Dit geeft weer heel voor voordelen op andere gebieden, want een goede houding straalt zelfvertrouwen uit.

2. Niemand is een buitenmens : Een bepaalde winkel maakt er al reclame mee (wellicht ook omdat ze outdoor kleding verkopen, wie weet), maar van buitenzijn wordt iedereen blij. De zon zorgt namelijk voor vitamine D en daar zitten dan ook weer allerlei gezonde voordelen aan. Niet voor niets dat mensen in Noord-Europa eerder geneigd zijn om zelfmoord te plegen, daar schijnt nooit de zon (als je alle Scandinavische detectives mag geloven dan). Een uurtje rennen of speerwerpen in de zomer redt dus je leven!

3. Wij zijn ons brein : Atletiek zorgt ervoor dat je brein minder snel achteruit gaat als je ouder wordt. Bij iedereen die een regelmatige, matige conditietraining doet, neemt de grijze massa minder snel af, wat resulteert in beter lerend vermogen en minder geheugenverlies. Daarnaast kun je ook beter focussen, zowel tijdens de wedstrijd als in het dagelijkse leven.

4. Feeling good : Veel atleten zullen de zogenaamde runners high wel herkennen. Van bewegen ga je je nou eenmaal beter voelen, zelfs als je heel verdrietig of depressief bent. Tijdens het sporten komen bepaalde hormonen vrij die je dit lekkere gevoel geven, en daar hoef je helemaal niet hard voor te trainen. Verder onderzoek liet zien dat bewegen dezelfde hersengebieden activeert als wanneer je verslavende drugs gebruikt.

5. Atleten leven langer : Onderzoek heeft aangetoond dat hardlopers gemiddeld drie jaar langer leven dan niet-lopers. Of ook echt het hardlopen de oorzaak is van een langere levensverwachting is niet helemaal bekend, want het kan immers ook door een algemene gezondere levensstijl komen. Deze voordelen werden al gevonden bij proefpersonen die minder dan 10km per week renden (wellicht de warming up ietsje uitbreiden?) en twee keer per week trinden. De kans op overlijden zou hierdoor afnemen met 30%, en die op hartziekten met 45%. Wel moet je het een tijdje volhouden, de effecten zijn het sterkst bij mensen die minimaal zes jaar sporten, maar gelukkig biedt Phoenix voor alle leeftijdsgroepen trainingen aan, dus dit moet geen probleem zijn.

Rondje Texel

Door Wim Nieuwenhuijse

“Zestig kilometer hardlopen? Doe eens even normaal!” Dat was de afgelopen tijd wel de favoriete uitspraak uit het top tien lijstje reacties als ik vertelde dat ik me voorbereide op Texel. “Texel”, dat is synoniem in hardloperskringen voor de Zestig van Texel. Een rondje eiland om de twee jaar op Tweede Paasdag. Hij stond al een tijdje op mijn lijstje favorieten. Waarom? Die vraag kon ik eigenlijk niet beantwoorden. Of het nu was dat Texel de geboortegrond was van Nederlands meest succesvolle ultralooper Jan Knippenberg (de Winnaar ontvangt nog altijd als wisseltrofee een oude loopschoen van hem); of de afwisseling van lopen door strand, duin en op asfalt. Misschien is het wel de uitdaging van de haast ontrainbare afstand. Of om ‘gewoon’ eens te ervaren hoe het voelt om een halve marathon verder te lopen dan de klassieke afstand. Allemaal redenen die een gemiddelde Nederlander al gauw beantwoordt met een bezorgde frons of een vinger naar z'n hoofd. Gek voelde ik me niet, spannend was het wel.

De trainingen verschilden niet zoveel dan m'n normale marathon opbouw. Oké, ik deed in februari de Trail by the Sea, een trailmarathon tussen Renesse en Burgh Haamstede. Steile duinen, rul zand en rond de 35 kilometer een modderpoel waar ik me doorheen ploeterde, genadeloos vastgelegd door Omroep Zeeland. Na de finish recupereerde ik met handenvol M&M's en wist ik: dit soort wedstrijden worden gewonnen op een volle maag. In april werd ik verbaasd nagezwaaid door een tempogroepje bij AV Sprint toen ik aankondigde na de geplande 35km er nog zeven aan vast te knopen. Rare jongens, die ultralopers. En zo werd het april. Een beetje jaloers kijkend naar de start van de marathon van Rotterdam. Zelf moest ik nog een weekje wachten. Met een hoofd vol twijfel over of het allemaal ging lukken.



Toen ik op eerste Paasdag de boot afreed bij het Horntje, stond er een forse windkracht vijf uit het Noorden. Op het Marsdiep waren er flinke schuimkoppen op de golven. Daarna volgde een verkenning op de Hors, de enorme zandplaat aan de Zuidkant van Texel die meteen op KM5 lag. Lekker als wandeling, maar moest er even niet aan denken om daar in m'n eentje tegen de wind op te boksen. Tactisch groepjes opzoeken voor winddekking. Dat leek de beste mogelijkheid voor de eerste twaalf kilometer strand. Bij het afhaken van het startnummer in Den Burgh zie ik alleen maar zwaar afgetrainde lijven. Weinig brede schouders om me achter te verschuilen. Die avond is er veel en lekkere pasta bij het Estafetteteam van Ruud en Martijn. Op de wisselpunten zal ik van hen nog extra sportdrank krijgen. Ruud's aanbod om z'n armbeschermers te dragen bij het eerste stuk neem ik dankbaar aan. Na een winderig nachtje op de zolder van een boerderij in de polder check ik in voor het vervoer naar de start. Aangezien ik ook nog proefkonijn ben van een onderzoek naar mogelijke schade aan je lijf bij dit soort lange afstanden, wordt er nog bloed afgenomen. Een beetje te enthousiast, waardoor ik al voor de start een blauwe plek te pakken heb. Op het Horntje is het een gezellig samenzijn van zo'n 600 lopers plus begeleiding. Het ultraloop wereldje is klein; voor velen is het een tweejaarlijkse reünie. Om vier uur die ochtend is de 120km variant gestart; twee keer het eiland rond. Daar moet ik dan dus niet aan denken. Bij de start weet ik me in een groepje te nestelen met een fijn tempo. Op het strand wordt netjes van kop gewisseld. De wind is fors tegen en zal dat voor meer dan de helft van de race blijven. We volgen wat vage bandensporen want voor ons verdwijnen de koplopers snel uit zicht. Dat de race met Pasen wordt gehouden (volle maan) betekent automatisch fors hoog water. Het is net als in Egmond: spelen met de branding, zonder natte voeten te halen. En waar je in Egmond dat risico nog wel kunt nemen met 'maar' elf kilometer tot de finish, betekent het hier nog een dikke 45km met potentieel gevaar voor blaren. In het bos waar Jan Wolkers ooit z'n huis had kunnen we rustig recuperen van de wind en de steile strandopgang. We denderen lekker het wisselpunt door. Dan het tweede stuk strand. Een eindeloze mulle strook zand, met geen hard stukje te bekennen. Ik kom alleen te lopen en tel de palen. Onder de Koog door lopen Duitsers de wedstrijd verwaasd aan te kijken. De zon schijnt fel, boven de Noordzee hangen forse buien. Enigszins slingerend laat ik me naar beneden vallen van de zeereep richting het pad naar de Slufter. De eerste halve marathon zit er op, nog zo'n twee te gaan. Midden op de kale vlakke voor het Noordelijk duingebied krijg ik een forse hagelbui; het gure voorjaar duurt lang. De sneeuwbuien tijdens de Dertig van Schoorl zijn alweer ruim twee maanden geleden. Dan is er plots achter het laatste steile duin het dertig km wisselpunt. Een verse bidon en, veel belangrijker, clubgenoot Leonard als spontane haas. Na het golvende parcours en het zware strand zeer welkome hulp. We kletsen even en Leonard trekt me weer onder de vijf minuten per kilometer. Heel langzaam komt de vuurtoren van de Cocksdorp in zicht. Maar in elk duinpannetje verdwijnt hij ook weer. De vuurtoren markeert de weg terug. Daar eindigt het eiland en begint de waddendijk. En beter: de wind in de rug. Genietend van die omstandigheden lopen we zuidwaarts. Buitendijks komt Vlieland in zicht. We halen weer lopers in die er volledig doorheen zitten. Tot over de veertig kilometer gaat het prima. En dan toch: de man met de hamer. Ergens bij Oosterend willen de benen nauwelijks meer. De polder is leeg, de nauwe straatjes van het dorpje verlaten. Telkens komt de wind uit de verkeerde hoek. Leonard pept me op; nog maar vijftien kilometer. Dat is 'slechts' een Zevenheuvelenloop. Of een Montferlandrun. Of anderhalve Zomeravondcup.

. Ik probeer me te concentreren op het volgende doel: Oude Schild. Nog niet die finish, maar ergens achter die ellenlange groene waddendijk moet de vissershaven van het dorpje liggen op 55km. Tegen heug en meug leeg ik m'n laatste cola gelletje in m'n keel. Nummer zeven. Maar m'n lijf vraagt eigenlijk om meer brandstof. Bij Oude Schild zeg ik Leonard gedag. Een rustige 25km duurloop voor hem, voor mij het verschil tussen een lange lijdensweg en een constant tempo. Nadat de visstank van de visafslag een beetje uit m'n neus is, prop ik nog snel bij een drankpost een ontbijtkoek in m'n mond. Dat helpt. In de verte gloort de Hoge Berg, de pre-historische stuwwal die nog voor de finish ligt. Bij de beklimming krijg ik de wind hard van voren en opnieuw een hagelbui over me heen. Vlak achter mij loopt de eerste vrouw, een Zwitserse die ik vanochtend nog in de bus had bijgepraat over het parcours; "Na de Hoge Berg gaat het alleen nog maar bergaf" Op de top, vlakbij de oorlogsbegraafplaats van de Georgische Opstand versnellen we beiden. Flarden van de finish speaker dringen door. Ik kijk op m'n horloge en zie 4:54 staan en schat de afstand op zo'n duizend meter. Iets in m'n moeie hoofd zegt sub-5 en probeer er een laatste versnelling uit te persen. Het moet een komisch gezicht zijn geweest: benen die niet willen, maar toch gaan. Ergens in de 4:59 druk ik m'n Garmin in onder het finishdoek.

Zesde in de M50, veertiende overall. Maar dat besef dringt nog niet tot me door. Ik word meteen weggeleid voor weer een bloedafname en gewichtsmeting. Drie kilo aan vocht verloren en een ervaring rijker. Ik word door het estafetteteam welkom geheten. Ook zij zijn prima gefinisht. Met een mix van cola (veel cola!) en tomatensoep neem ik afscheid van het ultraloop-circus. Aan medailles doen ze hier niet. Dat is iets voor Overkanters. Texelaars blijven tenslotte een nuchter volkje. Op de veerboot gaat langzaam de zon onder en klaart het op. Zestig kilometer. Ik weet nog steeds niet waarom ik het gedaan heb, maar mooi was het wel. Al had je me dat tijdens die laatste vijftien kilometer niet moeten vragen.



Batavierenrace 2017 door de ogen van de loper op etappe 18

Door Leon Graumans

Blijkbaar heb ik een reputatie. Toch steek ik gewoon van wal. Ondanks de enorme contradictie in het whatsapp-verzoek van redactielid Anne die vraagt om 'Artistieke vrijheid... die binnen de perken valt'... Perken. Raar woord eigenlijk. Net als errata, bataradio, herstart en nog vele andere woorden die ik niet ga noemen omdat ze niet verwijzen naar het onderwerp waar ik over wil uitweiden, namelijk de Batavierenrace 2017.

Of ik tóch mee kon doen, was enkele weken eerder de vraag van mede-ploegleidster Anne van der Put, vanwege een tekort aan lopers. Over die vraag heb ik niet lang hoeven nadenken. Hoe ouder dan wel minder jong ik word, hoe groter de kans dat het zomaar mijn laatste Batavierenrace zou kunnen zijn. Om het spektakel studentikoos te houden wordt er ingezet op enkel studentendeelname. Gelukkig wordt mij nog regelmatig gevraagd welke studie ik doe waarop ik bijna beschamend moet uitleggen dat ik al sinds 2011 gestopt ben met studeren aan een onderwijsinstelling zoals een Hogeschool of Universiteit. Helemaal uit de toon val ik blijkbaar dus nog niet, en daarbij, ik heb mijn levensstudie nooit stil gelegd. Al voelde ik me met een laatste deelname in 2014 wel ineens oud. De behoefte om continu over van alles op de hoogte te zijn ontbrak en ik liet het hele gebeuren over me heen komen. Enige afstand van het huidige studentengebeuren binnen Phoenix leek me gepast om niet als een zielige oude ex-student over te komen die zo nodig jong wil blijven doen.

Mede daarom hield ik me in de 'Batavierenrace-2017-appgroep' op de vlakke en godzijdank werd ik pas laat toegevoegd door (voormalig) sprintheld, studentencommissielid, man van het blauwe bloed en mede-Bataploegleider Alexander van Zijll Langhout. Mijn telefoon stroomde al snel binnen met hysterische gejuik over bijvoorbeeld de vraag of er wel voldoende tentjes waren. My god, koop er een als je jezelf wil verzekeren van een slaapplek. Ik sta daar zó boven.

Terwijl de nachtploeg op de beruchte vrijdagavond van 28 april zich reeds in het vast uitermate gezellig Nijmeegse Universiteitscomplex bevond waar de start zoals gewoonlijk plaats vond en waar de ochtend- en middagploegen al op weg waren naar Enschede om daar te overnachten en zich alvast te laven aan wat consumpties alcoholische sportdrank, moest ik nog eens gaan bedenken wat ik allemaal mee moest nemen. In ieder geval een tent, en wellicht wel twee mocht er een zielepiet tóch geen plekje hebben kunnen bemachtigen. Een luchtbed zou ook wel lekker zijn. Bij de ontdekking dat ik alleen een kingsize-tweepersoons-luchtbed had nam de fantasie van een vrijgezelle man de overhand en kreeg ik (er) plotseling zin (in).



Die zin moest ik nog wel even vasthouden, want na een relaxt ritje de volgende ochtend van Utrecht naar Barchem na de avond die ik zojuist beschreven heb samen met medeploegleidster Anne van der Put – waar mijn fantasieën overigens niet ter sprake zijn gekomen maar enkel correct gezever over de vorm en verwachtingen en het feest en Joost mag het weten wat met op de achtergrond de klanken van de zware metalen van Mayan en The Gentle Storm – kwamen we fit aan in het dorp waar de ochtendploeg ging finishen en de middagploeg het lopershesje over zou nemen. Ik trof de andere Phoenixdeelnemers die deel uitmaakten van de middagploeg. Na een inmiddels jarenlang Phoenixlidmaatschap ben ik aardig 'inside' maar toch kende ik een deel van de ploeg niet. Ja oké, wellicht heb ik een keer een naam voorbij zien komen en ben ik stiekem Facebook en Instagram gaan checken, maar niet bij iedereen ging bij mij een belletje rinkelen. Hoogste tijd om mezelf maar eens voor te stellen dan. Dat leverde een beetje vage blikken op. Wellicht vanwege de zwetsmodus waar ik me direct in bevond die doorgaans enkel door de échte fijnproever op waarde geschat wordt. En die zijn zeldzaam. Zo kan ik mij een trainingskamp van een aantal jaar terug herinneren waarbij Bernard te Boekhorst (wie van de huidige studentengeneratie kent hem...??) en ik enorm op dreef waren en compleet onbegrepen werden door vooral de neo-seniorendames. Ik moet het dan ook hebben van een nichemarkt en daar ben ik me terdege bewust van.

Wellicht was een beetje relativerende humor en gezwets nodig voor mijzelf want ik merkte dat ik om één of andere reden een beetje gespannen was voor de race. Best raar want Phoenix stond slechts 40e ofzo in het algemeen klassement, maar eigenlijk een heel goed teken want die spanning is er de laatste maanden bij mij bij wedstrijden vaker niet dan wél geweest. Op een of andere manier roept de Bata een samenhangingsgevoel op waardoor ik gretig word om goed te lopen en dat tot nu toe altijd ook gedaan heb (afhankelijk van de vorm van dat moment uiteraard). Daarbij maakt het weinig uit of het team 'strijdt' om plek 40 of 5.

Wedstrijdspanning gaat gepaard met toiletbezoek. In het zielige sporthalletje in Barchem waar de gelegenheid werd geboden tot toiletbezoek bleek dat ik niet de enige was die spanning had en dus – ja dames, ik draai er niet omheen – moest schijten. Een rij van een mannetje of 25 met allemaal het zelfde doel voor ogen en slechts één toilet. Daar werd je niet blij van. De wat vreemde en moeilijk te plaatsen geur die bestond uit oud zweet, sporthallucht, stront en alcohol, die er hing hiep niet mee en deed mij denken aan de vele (instuif)wedstrijden met extreem bevulde toiletten die ik heb meegemaakt waar ik enerzijds medelijden had met de vrijwilligers die de ondankbare taak hadden om de boel na afloop schoon te maken en anderzijds verbaasd was over het feit dat er mensen zijn die dat vrijwillig doen. Tijdens het wachten bedacht ik om de te overbruggen tijd tot de daad plaats kon vinden minder ongemakkelijk te maken door de competitie niet alleen op hardloopgebied plaats te laten vinden maar ook op het toilet. Met de stopwatchfunctie op mijn horloge klokte ik elk toiletbezoek af om mensen aan te sporen haast te maken zodat óók ik eerder verlost zou zijn van de inmiddels wel erg onaangename aandrang. Het initiatief werd goed ontvangen. Het gejuik werd heviger en heviger na wederom

een nieuwe toptijd. Alexander was snel en zelf klokte ik binnen de minuut. Voor velen een onwaarschijnlijke prestatie maar voor mij niet minder dan normaal. Snel toiletbezoek is nu eenmaal één van mijn kwaliteiten.

Om half 1 in de middag mocht ik in startgroep 5 van start gaan over een route van 8km. Een klein windje tegen en verwaarloosbaar vals plat wat zo verre van vals plat was dan je net zo goed over compleet vlak kan spreken. Het lekkere van de Batavierenrace is meestal die enorme inhaalrace die je kan doen. De gemiddelde Bataloper is niet zo heel snel vergeleken met een Phoenix-mila-atleet. Helaas is er met een herstart geen sprake van inhalen. Startgroep 4 waarin zich de snelle teams bevinden startte een kwartier vóór mij en waren nét niet meer te achter-



halen over een afstand van 8km. Dus werd het solo lopen met mee-fietser Jesper Vrouwenvelder die al een etappe in de benen had en doorgaans in wedstrijden niet verder loopt dan 400 meter maar schijnbaar mila-potentie heeft gezien een 5km in iets van 16:45 ter voorbereiding op de Batavierenrace. Nog even kort mijn race – voor zover ook maar iemand er wat om geeft -, heel hard ging het niet (3:20 min/km), maar in het algemeen klassement kon ik toch uitslag nummer 1 noteren en belangrijker voor mijzelf was dat ik geen last van mijn heup heb gehad waar ik sinds eind februari mee sukkelde.

De loper-fietser-wissel tussen mij en Jesper verliep vlekkeloos, waarna de toch al vermoeide Jesper zichzelf nog meer richting totale uitputting kon lopen. Dat lukte goed. Niet alleen de benen protesteerden maar ook maag, darm, appendix, galblaas en milt. Dat maakte het lopen van nóg een etappe een helse beproeving. Jesper kon wel dankbaar gebruik maken van mijn inspanning want het inhalen ging direct van start waarbij lopers en fietsers vóór ons spontaan aan de kant gingen vanwege het enorme kabaal wat hoorbaar was vanuit de maag en anus van Jesper. Dat maakte dat mijn functie op de fiets zich beperkte tot een beetje supporteren en Jesper geruststellen dat het bordje 'nog 1km' echt wel zou komen waardoor ik zelf goed kon bijkomen van mijn eigen etappe. Jesper zijn paniek was echter hoorbaar in zijn stem: 'ik kan écht niet langer' kwam er bevend, wanhopig en angstig uit. Uiteindelijk is alles goed gekomen want er zijn geen 'ongelukjes' gebeurd. Al hield Amber het in het busje bijna niet meer bij het aanhoren van alle mogelijke ervaringen met betrekking tot poep van Jesper en mij die plaats hadden gevonden in de voorgaande pakweg 2 uren die we zonder gêne brachten nadat we ons in het busje hadden geïnstalleerd.

Over het busje gesproken; de enorme bruine strepen op de zijkant vielen mij direct op en brachten mij gezien voorgaande nog even op het verkeerde spoor maar na enig navragen bleek Alexander kleinheidswaanzin te hebben gehad bij het nemen van een bocht langs iets wat bruine strepen en deuken geeft. Ik gok een, zoals doorgaans het geval is, bruine boom ofzo. Alexander zijn kleinheidswaanzin zat hem al dwars bij het samenstellen van de opstelling. 10,5 km zou hij voor zijn rekening nemen en dat is voor een (ex-)sprinter toch best lang? Mijn logische redenatie was dat ik die etappe mogelijk sneller had kunnen lopen, maar ach wat deert het. Winnen zouden we toch niet. Ik nam het stuur van de wit-bruine bus over en er viel een oase van rust over de personen aanwezig in de bus. Hoewel, niet bij iedereen. Jesper blééf maar zeuren dat hij echt héél graag naar het toilet wilde en Amber kwam steeds meer in de stress voor haar slotetappe. Eigenlijk was alleen Jill compleet zen na haar sterke etappe van pakweg 6,5km die ze met een gemiddelde snelheid van boven de 14km/u liep - ja Phoenix-miladames, er is concurrentie onderweg! - en merkte op dat ze met mij achter het stuur zich nog nooit eerder zó veilig had gevoeld in een gemotoriseerd voertuig op wielen. Met wat voor malloten rijdt ze doorgaans mee vroeg ik me direct af... Bij mij kon Jill niet meer stuk, al bleek later op pijnlijke wijze dat Jill niks anders deed dan de instructies opvolgen die te lezen waren op haar plek in het busje: 'wees lief, aardig, behulpzaam, complimenteus, hoffelijk en galant naar de chauffeur'...

Tsja, en verder? Het gebruikelijke Bata-tafereel wat voor mij als veteraan gesneden koek was maar waar de debutanten hun ogen terecht bij uit keken. Samenvattend zeg ik: 20 pizza's ophalen met de Pandarati en verorberen op de camping c.q. campus, (nog meer) bier en alcohol consumeren op de ploegleider van de Phoenix-mannen-competitie (ik) na, een feest in een aanvankelijke koude, maar later ruimschoots op temperatuur zijnde grote tent inclusief een huldiging voor de winnaars, slechte muziek van het kaliber Deff Rymz - wat niemand wat leek te deren gezien de vele creatieve dansmoves die ik voorbij heb zien komen maar waar ikzelf nóg minder behoefte bij voelde om doelloze bewegingen met ledenmaten te maken (lees: dansen) dan ik normaal gesproken al heb - en een letterlijk ijskoude nacht in een tentje waarbij mijn fantasieën ook dit jaar weer onrealistisch bleken. Wat verandert er toch eigenlijk weinig in de loop der jaren...

In ieder geval is mijn Bata-enthousiasme weer compleet aangewakkerd en wil ik volgend jaar een topteam voor minstens de top-5 samenstellen. Wie doet er mee?? En o ja, Phoenix werd 24e ofzo. Sorry voor het niet noemen van ieder z'n naam maar ik was niet van plan om te gaan slijmen met teksten dan we allemaal toppers zijn ofzo. Nee, we hebben ons best gedaan en een erg leuk weekend gehad. Uitslagen kan je checken op www.batavierenrace.nl, zoeken op team 236.



Moeizame start voor de Phoenix mannen in Alphen

Door Tieme Klinkers

Het eerste team van de mannen mocht voor de eerste competitiewedstrijd van de tweede divisie aantreden in Woerden. Lekker uitslapen dus, zeker voor Lars, onze vaste puntenpakker die er wegens een knieblesure helaas niet bij kon zijn.

Uitslapen was er niet bij voor Leon die in alle vroegte vanaf de Bata richting de bewoonde wereld moest komen. Ook Carel had zijn wekker op tijd gezet was op tijd vertrokken vanaf zijn vakantieadres. Dat kwam zeer goed uit, de organisatie had in al haar wijsheid namelijk de nacht voor de wedstrijd besloten de twee groepen kogelslingeren samen te voegen in de eerste groep, waardoor de druk op onze first time slingeraar Jonas ondraaglijke vormen aannam. Hij dreigde in zijn eerste kogelslingerwedstrijd ooit geen rugdekking van de ervaren rot te krijgen, en zou een absolute topprestatie moeten afleveren om ook maar enigszins in de buurt te komen van het puntenaantal dat Carel ieder jaar weer binnensleept. Dit lieten we natuurlijk niet zomaar over onze kant gaan. De wedstrijdleiding was echter niet te vermurwen en de protesten van Leon, Bas en Peter werden zonder pardon terzijde geschoven.

Dit zou te maken kunnen hebben met het feit dat Peter het al vrij snel na aankomst bij de organisatie verpest had door te informeren naar 'het hesje waarmee je koffie kan halen'. Gelukkig was Carel dus op tijd en smet hij op een mix van woede, adrenaline en ervaring de niet onverdienstelijk slingerende Jonas voorbij.



Op de 110 meter horden ging Siem zeer soepel over de eerste vier horden. Daarna kreeg hij de wind vol op kop en werd zo nog bijna bijgehaald door de diesel Filip, die ons na zijn race snel verliet om te leren voor zijn examen. We horen graag of het allemaal goed is afgelopen Filip!

Arjen en Tim presteerden ondanks de wind zeer goed op de 800 meter. Dit gaf het team weer vertrouwen en Rogier sprong prompt een pr met 3.40 polshoog. Hadden we die installatie niet voor niets omgedraaid. Op de 5000 meter sleepten Luuk en Maarten een indrukwekkende dubbel in de wacht. Ondanks de meewind bij het verspringen werden op dit onderdeel geen topprestaties geboekt door Phoenix. De 6.14m (+7,8!) van Tieme was bij een geldige wind waarschijnlijk maar een karige 5.50m geweest.

Helaas lijkt de stijgende gemiddelde leeftijd de mannenploeg nu echt parten te gaan spelen. Zowel Bas als Tieme kwamen de wedstrijd niet ongeschonden door en eindigden hun eerste competitiewedstrijd met kuitklachten. Op basis van de stand kunnen we helaas voorlopig nog geen aanspraak maken op de promotie degradatiewedstrijd. De roep om een complete teamwissel met het tweede team zwelt inmiddels aan. Dat schijnt in Alphen aan de Rijn namelijk geweldig gepresteerd te hebben. Meer hierover leest u in het stuk van Hans Rebers op phoenix.nl.



Goede start op de competitie 1^e divisie Phoenix dames

Door Lisa Rodenburg

Na het succes van vorig jaar in de 1e divisie, waarbij verrassend de promotiewedstrijd werd behaald, mochten we dit jaar opnieuw aantreden, in Leiden. Dit jaar stonden we wat onzekerder aan de start, want we moesten het dit keer doen zonder uitgebreide Excel-sheets met een prognose van de eindstand (aan de hand van prestaties van al onze concurrenten) die ploegleider Miriam vorig jaar voor ons maakte. Toch durfde ze zonder berekeningen een gok te wagen, namelijk een stoere 3e plaats. Vorig jaar bleken haar prognoses altijd te kloppen, dus daar hadden we nu ook weer het vertrouwen in. Bovendien was Miriam jarig, waardoor we haar wel een mooi cadeau wilden geven met een goede eindprestatie. Ze trakteerde lekkere aardbeien, die goed pasten bij deze zonnige competitie dag. Alleen de slagroom, die durfde niemand te nemen voor de wedstrijd 😊

Eline en Margriet beten de spits af met de 100m horden. Het bleek een winderige dag, met helaas forse tegenwind op de korte sprintnummers, variërend van -2.0 tot -7.0 m/s. Ondanks de wind wist Margriet de 3-pas heel knap vol te houden. Eline haalde 7 hordes in 3-pas, en dit was er één meer dan bij haar vorige wedstrijd, met veel meer wind, dus dat belooft wat voor komende wedstrijden. Margriet, onze alleskunner, trad later aan bij kogel en hoog. Als ex-meerkampster wist ze hier de nodige punten te behalen. Eline kwam nog uit bij het verspringen en naderde de 5 meter.



Jinke kwam uit op haar vertrouwde onderdelen verspringen en hinkstapsprong. De wisselende windvlagen maakten de aanloop lastig, maar de aanwezigheid van trainer Egbert en haar moeder naast de zandbak als juryleden, zorgden voor genoeg aanmoediging om goed te presteren.

Mariska liep heel snel op de 100 meter met 12,56 (wind -4.0 m/s) en haalde hiermee een 3e plaats, dit was de hoogste Phoenix-notering van de dag. Alice liep in het kielzog van Mariska naar een nette tijd. Op de 200 meter mocht Mariska dit kunstje herhalen en liep ze een mooie tijd in de 26 seconden. Lisa kwam als 2e loper uit op de 200 meter, en had een direct duel met trainingsmaatjes van AV'34, de club waar ze nu tijdelijk traint.

Op de 3000 meter zagen we Saskia, haar eerste baanwedstrijd sinds lange tijd, onder luide aanmoediging van haar partner en kinderen. Ook Anne startte de 3000, direct doorgereisd van de Bata-vierenrace. Erg goed gelopen meiden! Gerrieke en Caroline waren de andere MiLa-lopers op respectievelijk de 1500 en 800 meter en liepen mooi mee in de groep. Caroline zat heel erg dichtbij de grens van 2:30, nu net niet, volgende keer vast wel! Gerrieke kon mooi mee lopen in de groep en haalde met een tijd net boven de 5 minuten, 8 punten binnen.



Fotograaf: Erik van Leeuwen

Tamar had helaas geen Phoenix-maatje op de 400 meter, maar in haar eentje streed ze tegen de wind naar de eindstreep.

Yara was gelukkig weer van de partij, ondanks dat ze nu in Den Bosch woont. Wel kregen we van tevoren het slechte nieuws dat het weer mis was met haar knie. Hoe knap dat ze met weken zonder training het gewoon aandurfde om toch weer discus te werpen, voor de zekerheid wel uit stand. Tamar liet een kant zien die we nog niet van haar kenden, namelijk vanuit de discusing! Een interessante combinatie met de 400 meter.

Traditiegetrouw eindigde de dag met de 4x100 estafette, dit keer met Lisa, Mariska, Alice en Jinke. Vooraf was het een uitdaging voor trainer Bas om het team bij elkaar te krijgen om de wissels te trainen. Onze beschikbaarheid was zo beperkt, dat er een heuse Excel-sheet voor nodig was om data op elkaar af te stemmen. Gelukkig hadden we vaker samen estafette gelopen en was er niet veel training voor nodig om goede wissels te krijgen. Dit zorgde voor een mooie seriewinst. We moeten Bas trouwens ook dankbaar zijn voor zijn Excel sheet die nodig was om een overzicht te maken wie met wie mee kon rijden naar Leiden. Wij dames veroorzaakten alleen maar chaos in de Whatsapp-groep, maar Bas hielp ons uit de brand met een duidelijk overzicht, ondanks dat hij zelf naar een andere wedstrijd moest.

Uiteindelijk zijn we als ploeg met een 6e plek in de middenmoot geëindigd. Iets lager dus dan de voorspelling van Miriam. De uitgebreide Excel-sheets met de prognose werden vorig jaar dus niet voor niets gemaakt. Gelukkig was Miriam toch trots op ons. Dit bleek wel door de verrassing die iedereen na afloop kreeg. Als je tevreden was kreeg je een KANJER (een stroopwafel met chocolade eromheen) en als je niet tevreden was, kreeg je wat lekkers uit een andere zak. En het cliché is waar: chocolade werkt goed voor de motivatie van een damesploeg.

Horoscoop

Door Anne van der Put



Tweelingen (22 mei – 21 juni): Er staat je een zware tijd te wachten. Die oude blessure speelt weer op en dat gaat je sportieve prestaties uiteraard beïnvloeden. Gelukkig zijn er altijd nog je clubgenoten die je door deze moeilijke periode heen zullen slepen. Sommige van deze clubgenoten zullen je uitnodigen voor een cross-training, bijvoorbeeld een mooie fietstocht, of voor wat ontspanning met een sociale activiteit. Maak van dit aanbod gebruik en verlies de trainingsgroep niet uit het oog.

Kreeft (22 juni – 22 juli): Je moet oppassen dat verveling niet de overhand gaat krijgen in je leven. Die verveling komt door de oneindige herhaling van alles. Doe eens gek en doe eens mee met een andere training dan normaal. Lopers, ga technische atletiek doen en techneuten, vice versa. Je zult zien dat de vreugde in de sport weer toe zal nemen en je bent weer fris in je hoofd.



Leeuw (23 juli – 22 augustus): Je trainingsarbeid tijdens de laatste weken zal zich de komende tijd dubbel terugbetalen. Je platte buik (voor de mannen: en sixpack) zal vele jaloeerse blikken trekken en zelfs enkele nieuwe atleten motiveren. Als je de eerstvolgende trainingen de puntjes op de i zet, zal ook dat langverwachte PR er eindelijk komen.

Maagd (23 augustus – 23 september): Je krijgt binnenkort een financiële meevaller. Wees voorzichtig, smijt het niet over de balk in de kroeg. Er is namelijk een veel dringender doel voor dit zakcentje. Je kunt nu mooie nieuwe renkleding kopen, want die oude shirtjes gaan echt niet meer en de clubkleding van Phoenix staat je zeker veel beter.



Weegschaal (24 september – 23 oktober): Soms lacht het geluk je gewoon toe. Op school/werk gaat het goed en je sportprestaties zijn boven verwachting. Geniet ervan zolang het duurt, maar ga niet naast je spikes lopen. Niemand houdt van een atleet die arrogant over de baan paradeert.

Schorpioen (24 oktober – 22 november): Tijdens de rondjes op de baan is het natuurlijk altijd een goed streven om bij je voorganger aan te haken. Maar kijk ook af en toe achter je, want daar kun je je nieuwe grote liefde verwachten. Laat de snelle lopers gaan, want hardlopers zijn doodlopers. Even afremmen om bij je vlam te gaan lopen is op langere termijn veel verstandiger.



Boogschutter (23 november – 21 december): Na een tijd met de ene blessure na de andere brandt er langzaam weer een lichtje aan het einde van de donkere tunnel. Zorg er echter voor dat je niet te snel te veel wilt. Er komen nog genoeg andere trackmeetings en andere wedstrijden aan om te vlammen.

Steenbok (22 december – 20 januari): Al die trainingen zijn wel leuk, maar het is zonde van al dat werk als je niet ook eens meedoet aan een wedstrijd. Zet die stap, schrijf je in en dan kun je pas echt zien hoe ver die trainingen je hebben gebracht.



Waterman (21 januari – 19 februari): Je komt altijd trouw naar de trainingen, maar Phoenix is veel meer dan alleen maar sporten. Ook buiten de baan worden er door de verschillende groepen allerlei activiteiten georganiseerd. Kom een keertje naar een borrel van de studentencommissie of ga mee uit eten na de competitie. Je zult zien dat ook de trainingen hier veel gezelliger door worden.

Vissen (20 februari – 20 maart): Je moet je niet zo blindstaren op je werk of je studie. Daar krijg je alleen maar hoofdpijn van als je niet uitkijkt. Je sociale leven is ook belangrijk! Kies een mooie commissie uit en blaas je verenigingsgevoel nieuw leven in. De redactie is bijvoorbeeld op zoek naar nieuw bloed, wat niet wil zeggen dat andere commissies minder leuk zijn.



Ram (21 maart – 20 april): Een rustperiode in je trainingsschema inbouwen is natuurlijk niet erg, maar je kunt ook overdrijven. Kom uit die luie stoel en laat dat zweet vloeien. Het maakt daarbij niet uit of je buiten een stuk gaat rennen of in de sportschool spieren kweekt. Kijk nog eens goed op de website van Phoenix om te zien uit welke trainingen je allemaal kunt kiezen.

Stier (21 april – 21 mei): Core stability is het codewoord voor jou komende tijd. Planken, sit-ups en dergelijke zullen je trainingen moeten beheersen, wil je goede prestaties neerzetten in de komende wedstrijden. Helaas gaan zulke trainingen gepaard gaan met nogal wat spierpijnen, dus zorg er voor dat je genoeg eiwitten inslaat.



Uitslagen Jeugd

Door Peter Verburg

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



11-3-2017 Crosscompetitie (fin.) Amsterdam

jd2

2000m	16	Daniël van der Poel	7.06
2000m	18	Dat de Kieffe	7.08
2000m	36	Antoni Elkenbracht	7.35
2000m	39	Iker Bruggink	7.36

jpa2	52	Sverre Vroonhof	6.58
------	----	-----------------	------

jpa1	39	Jaouad Boussakout	7.02
1500m	67	Yuri Vink	7.31
1500m	76	Ruben Immerzeel	7.44
1500m	78	Felix Bosschaart	7.49

jpb	8	Tjalling van Leerdam	5.38
1250m	79	Ilian van Schaik	6.56
1250m	81	Claas van Sprundel	7.08

jpc	47	Lode Sanders	4.23
-----	----	--------------	------

mc	38	Joanne van der Poel	7.58
2000m	44	Ines van den Berg	8.05

md2	34	Imke Boersma	6.59
1500m	50	Coos Veldpaus	7.32

md1	27	Merel Wassenaar	6.53
-----	----	-----------------	------

mpa2	68	Laia Bruggink	7.37
1500m	79	Vera Pot	7.52
1500m	80	Anna Kompier	7.53
1500m	81	Feadan van Schaik	7.54

8-4-2017 Pupillencompetitie (1) Utrecht-Nw. Mw.

jpa1	60m	Gabriel van Lokhorst	9.19	p
60m		Djibril Ndiaye	9.60	p
60m		Job van de Vegt	9.67	p
60m		Felix Bosschaart	9.79	p

60m	Rens Feringa	9.81	p
60m	Jaouad Boussakout	9.84	p
60m	Jochem Streefkerk	10.40	p
60m	Rico Osnabrugge	10.79	p
60m	Yuri Vink	10.82	p
60m	Aaron Grul	11.08	
60m	Sep Kodden	11.09	p
60m	Levi Thierry	11.22	p
60m	Tinc Stieltjes	11.23	p
60m	Ruben Immerzeel	11.26	p
60m	Arend de Zwart	11.30	p
60m	Tom Ubels	11.32	p
60m	Koen van Zoest	11.68	p
1000m	Djibril Ndiaye	3.28.0	p
1000m	Gabriel van Lokhorst	3.50.9	p
1000m	Job van de Vegt	3.57.4	p
1000m	Jaouad Boussakout	3.57.4	p
1000m	Rens Feringa	3.57.9	p
1000m	Aaron Grul	4.09.5	
1000m	Jochem Streefkerk	4.10.0	p
1000m	Yuri Vink	4.14.0	p
1000m	Koen van Zoest	4.16.6	p
1000m	Ruben Immerzeel	4.17.0	p
1000m	Felix Bosschaart	4.17.2	
1000m	Tom Ubels	4.26.9	p
1000m	Sep Kodden	4.36.4	p
1000m	Levi Thierry	4.38.4	p
1000m	Arend de Zwart	5.00.8	p
ver	Tinc Stieltjes	2.38	p
ver	Koen van Zoest	2.60	p
ver	Sep Kodden	2.82	p
ver	Yuri Vink	2.84	p
ver	Ruben Immerzeel	2.90	
ver	Levi Thierry	3.00	p
ver	Arend de Zwart	3.00	p
ver	Rico Osnabrugge	3.26	p
ver	Jaouad Boussakout	3.27	

Uitslagen Jeugd

ver	Djibril Ndiaye	3.50	p
ver	Rens Feringa	3.53	
ver	Felix Bosschaart	3.58	p
ver	Gabriel van Lokhorst	4.07	p
hoog	Aaron Grul	0.90	
hoog	Tom Ubels	0.90	p
hoog	Jochem Streefkerk	1.05	p
hoog	Job van de Vegt	1.25	
kogel_2	Tom Ubels	4.99	p
kogel_2	Jochem Streefkerk	5.17	p
kogel_2	Aaron Grul	5.56	p
kogel_2	Job van de Vegt	7.98	p
bal180	Arend de Zwart	11.50	p
bal180	Tinc Stieltjes	13.49	p
bal180	Rens Feringa	15.36	p
bal180	Koen van Zoest	15.47	p
bal180	Djibril Ndiaye	15.52	p
bal180	Levi Thierry	15.85	p
bal180	Yuri Vink	18.54	p
bal180	Sep Kodden	18.76	p
bal180	Gabriel van Lokhorst	20.20	p
bal180	Rico Osnabrugge	22.23	p
bal180	Ruben Immerzeel	22.59	p
bal180	Felix Bosschaart	24.14	p
bal180	Jaouad Boussakout	28.35	p
4x60m	Phoenix jpa	36.86	
4x60m	Phoenix jpa	41.23	
4x60m	Phoenix jpa	46.31	
jpb			
40m	Olaf Malda	7.04	p
40m	Casper van Elst	7.10	p
40m	Eise Visser	7.45	p
40m	Lars Beijck	7.61	p
40m	Evan van Eck	7.79	p
40m	Dinand van Zijl	7.89	p
40m	Ilias Suijker	8.05	p
40m	Claas van Sprundel	8.28	p
40m	Fabian van Geelen	8.67	p
40m	Ilian van Schaik	9.00	
1000m	Olaf Malda	3.53.0	p
1000m	Casper van Elst	3.53.6	p
1000m	Lars Beijck	4.03.3	p
1000m	Dinand van Zijl	4.13.0	p
1000m	Ilian van Schaik	4.29.5	p
1000m	Ilias Suijker	4.33.8	p
1000m	Evan van Eck	4.34.5	p
1000m	Fabian van Geelen	4.49.9	p
1000m	Claas van Sprundel	4.56.5	p
1000m	Eise Visser	5.16.9	p

ver	Ilian van Schaik	2.45	p
ver	Fabian van Geelen	2.55	p
ver	Ilias Suijker	2.55	p
ver	Claas van Sprundel	2.64	p
ver	Eise Visser	2.66	p
ver	Evan van Eck	2.77	p
ver	Lars Beijck	2.88	p
ver	Dinand van Zijl	2.98	p
ver	Olaf Malda	3.32	p
ver	Casper van Elst	3.36	p
kogel_2	Fabian van Geelen	1.73	p
kogel_2	Ilias Suijker	2.55	
kogel_2	Eise Visser	2.92	p
kogel_2	Ilian van Schaik	3.35	p
kogel_2	Claas van Sprundel	3.59	p
kogel_2	Dinand van Zijl	3.83	p
kogel_2	Evan van Eck	4.13	p
kogel_2	Lars Beijck	4.47	p
kogel_2	Casper van Elst	5.10	p
kogel_2	Olaf Malda	5.58	p
4x40m	Phoenix jpb	28.24	
4x40m	Phoenix jpb	31.94	
jpc			
40m	Quintus Hinskens	7.95	p
40m	Hugo Evers	8.03	
40m	Lode Sanders	8.18	p
40m	Lukas van Keijsteren	8.37	p
40m	Teun Westein	8.48	p
40m	Ivar Vink	8.68	p
40m	Mads Foolen	8.74	p
40m	Simon Pot	8.86	
600m	Hugo Evers	2.25.0	p
600m	Teun Westein	2.25.4	p
600m	Lode Sanders	2.30.9	p
600m	Lukas van Keijsteren	2.46.0	p
600m	Mads Foolen	2.46.6	p
600m	Ivar Vink	2.52.4	p
600m	Quintus Hinskens	3.01.4	p
600m	Simon Pot	3.09.4	
ver	Mads Foolen	2.12	p
ver	Simon Pot	2.30	p
ver	Ivar Vink	2.37	p
ver	Lukas van Keijsteren	2.39	p
ver	Lode Sanders	2.54	p
ver	Quintus Hinskens	2.54	p
ver	Teun Westein	2.60	p
ver	Hugo Evers	2.98	p
bal80	Simon Pot	12.94	p
bal80	Lukas van Keijsteren	13.52	p

Uitslagen Jeugd

bal80	Lode Sanders	14.08	p	ver	Luka Goedhart	2.31	p
bal80	Quintus Hinskens	8.30	p	ver	Ella Schepper	2.57	p
bal80	Mads Foolen	8.60	p	ver	Janna Swenneker	2.58	p
bal80	Hugo Evers	9.26	p	ver	Roos Kuijpers	2.67	p
bal80	Teun Westein	9.42	p	ver	Frida Cornelissen	2.72	p
bal135	Ivar Vink	8.83	p	ver	Lynn van Hulten	2.98	p
4x40m	Phoenix jpc	32.00		ver	Hannah van Boven	3.24	p
4x40m	Phoenix jpc	34.36		hoog	Diede Slaman	0.80	
jpd				hoog	Bobbie van Vulpen	0.80	p
40m	Ayso Malda	9.19	p	hoog	Bobbie van Vulpen	0.80	p
600m	Ayso Malda	03.13.4	p	hoog	Annelot van Aken	0.85	p
ver	Ayso Malda	1.94	p	hoog	Vera Pot	1.00	p
bal80	Ayso Malda	7.03	p	hoog	Anna Kompier	1.00	p
mpa				hoog	Nynke Faber	1.05	p
60m	Lynn van Hulten	10.14	p	hoog	Laia Bruggink	1.10	
60m	Anna Kompier	10.42	p	hoog	Feadan van Schaik	1.10	p
60m	Lara van den Broek	10.51	p	hoog	Lara van den Broek	1.10	p
60m	Esther van der Sluijs	10.62		hoog	Ariane Elkenbracht	1.10	p
60m	Ariane Elkenbracht	10.67		hoog	Esther van der Sluijs	1.15	
60m	Frida Cornelissen	10.81	p	kogel_2	Diede Slaman	3.49	p
60m	Hannah van Boven	10.86	p	kogel_2	Annelot van Aken	3.98	p
60m	Roos Kuijpers	11.03	p	kogel_2	Anna Kompier	4.65	
60m	Vera Pot	11.06		kogel_2	Nynke Faber	4.89	p
60m	Bobbie van Vulpen	11.07	p	kogel_2	Lara van den Broek	4.90	p
60m	Feadan van Schaik	11.10	p	kogel_2	Feadan van Schaik	5.02	p
60m	Janna Swenneker	11.12	p	kogel_2	Vera Pot	5.10	p
60m	Ella Schepper	11.37	p	kogel_2	Laia Bruggink	5.12	p
60m	Annelot van Aken	11.40	p	kogel_2	Bobbie van Vulpen	5.44	p
60m	Nynke Faber	11.80	p	kogel_2	Esther van der Sluijs	5.47	p
60m	Luka Goedhart	11.92	p	kogel_2	Ariane Elkenbracht	5.60	p
60m	Diede Slaman	12.11	p	bal180	Luka Goedhart	10.19	p
60m	Julia Oepkes	12.64	p	bal180	Roos Kuijpers	11.01	p
1000m	Ariane Elkenbracht	4.07.7	p	bal180	Lynn van Hulten	12.35	p
1000m	Esther van der Sluijs	4.09.3		bal180	Hannah van Boven	12.36	p
1000m	Lara van den Broek	4.18.4	p	bal180	Frida Cornelissen	12.94	p
1000m	Anna Kompier	4.22.6		bal180	Julia Oepkes	9.00	p
1000m	Vera Pot	4.26.1	p	bal180	Janna Swenneker	9.83	p
1000m	Bobbie van Vulpen	4.37.5	p	bal180	Ella Schepper	9.93	p
1000m	Hannah van Boven	4.40.1	p	4x60m	Phoenix mpa	38.86	
1000m	Feadan van Schaik	4.41.4		4x60m	Phoenix mpa	42.19	
1000m	Diede Slaman	4.42.6	p	4x60m	Phoenix mpa	44.86	
1000m	Lynn van Hulten	4.44.4	p	mpb			
1000m	Janna Swenneker	4.47.2	p	40m	Nena Verdonk	8.00	p
1000m	Julia Oepkes	4.47.9	p	40m	Femi van Buuren	8.09	p
1000m	Roos Kuijpers	5.02.2	p	40m	Milou van den Berg	8.27	p
1000m	Frida Cornelissen	5.04.2	p	40m	Annabel Wijnen	8.49	p
1000m	Annelot van Aken	5.15.0	p	40m	Lulia Zekarias	8.95	p
1000m	Ella Schepper	5.28.2	p	40m	Mia Vergeer	9.39	p
ver	Julia Oepkes	2.27		1000m	Femi van Buuren	4.25.6	p

Uitslagen Jeugd

1000m	Nena Verdonk	4.34.2	p	6-5-2017	CD Competitie (1) Veenendaal			
1000m	Annabel Wijnen	4.39.7	p	jd				
1000m	Milou van den Berg	5.07.2	p	80m	Bas Schutjes	12.33	p	
1000m	Lulia Zekarias	5.15.4	p	80m	Dat de Kieft	13.18	p	
1000m	Mia Vergeer	6.21.6	p	1000m	Antoni Elkenbracht	3.34.4		
ver	Lulia Zekarias	2.09	p	1000m	Mees Borghuis	3.51.1	p	
ver	Mia Vergeer	2.28	p	80mhrd_76	Dat de Kieft	18.25	p	
ver	Nena Verdonk	2.47	p	80mhrd_76	Mees Borghuis	18.61	p	
ver	Annabel Wijnen	2.60	p	ver	Tim Röell	3.26	3,3	
ver	Milou van den Berg	2.66	p	ver	Antoni Elkenbracht	3.63	3,8	
ver	Femi van Buuren	2.70	p	hoog	Antoni Elkenbracht	1.30	p	
kogel_2	Annabel Wijnen	2.92	p	kogel_3	Tim Röell	6.13	p	
kogel_2	Milou van den Berg	2.95	p	speer_400	Bas Schutjes	14.05	p	
kogel_2	Lulia Zekarias	3.13	p	4x80m	Phoenix jd	48.32		
kogel_2	Nena Verdonk	3.16	p	mc				
kogel_2	Mia Vergeer	3.19	p	80m	Sophie Leerink	12.40	p	
kogel_2	Femi van Buuren	3.68	p	80m	Floortje Nieuwenhuijs	12.58		
4x40m	Phoenix mpb	33.39		80m	Dana Rincon Ruiters	13.44	-3,6	
mpc				800m	Daantje Mekel	3.12.1		
40m	Dana Weisscher	7.76	p	80mhrd_76	Floortje Nieuwenhuijs	16.41	p	
40m	Loulou Mooi	8.25	p	80mhrd_76	Sophie Leerink	17.58	p	
40m	Lude Thierry	8.58		80mhrd_76	Dana Rincon Ruiters	18.57	p	
600m	Dana Weisscher	2.33.1		ver	Joanne van der Poel	3.42	p	
600m	Loulou Mooi	2.40.7	p	ver	Susanne Konings	3.79		
600m	Lude Thierry	2.54.5		hoog	Floortje Nieuwenhuijs	1.25	p	
ver	Dana Weisscher	2.38	p	kogel_3	Susanne Konings	5.92	p	
ver	Lude Thierry	2.55	p	discus_1	Joanne van der Poel	14.12	p	
ver	Loulou Mooi	2.68	p	4x80m	Phoenix mc	46.76		
bal80	Lude Thierry	7.87	p	md				
bal80	Loulou Mooi	8.57	p	60m	Merel van den Dool	10.02	p	
bal80	Dana Weisscher	9.00	p	60m	Farah Visser	10.20	p	
mpd				60m	Coos Veldpaus	8.61	p	
40m	Sara Evers	10.29	p	60m	Imke Boersma	9.20	p	
600m	Sara Evers	03.31.1	p	1000m	Merel Jorna	3.46.9	p	
ver	Sara Evers	1.80	p	1000m	Noor Broekstra	4.13.6	p	
bal80	Sara Evers	4.72	p	1000m	Roos van der Linden	4.18.2	p	
9-4-2017	Blokmeerkamp Huizen			1000m	Margriet van der Vegt	4.20.4		
jd				60mhrd_76	Imke Boersma	11.80	p	
1000m	Dat de Kieft	3.25.10	p	60mhrd_76	Belle Schyns	13.15	p	
md				60mhrd_76	Merel van den Dool	14.09	p	
60m	Merel Jorna	9.11	p	60mhrd_76	Roos van der Linden	14.30	p	
150m	Merel Jorna	22.34	p	60mhrd_76	Noor Broekstra	14.75	p	
60mhrd_7	Imke Boersma	12.28		ver	Margriet van der Vegt	2.61		
200mhrd	Imke Boersma	38.88	p	ver	Belle Schyns	3.52	p	
17-4-2017	Paaswedstrijd Amersfoort			ver	Koosje van der Molen	3.55		
mc				hoog	Camille Morren	1.20	p	
150m	Joanne van der Poel	23.22	p	0,9	hoog	Merel Jorna	1.30	p
1500mstpl	Joanne van der Poel	6.23.93	p	CR	kogel_2	Koosje van der Molen	5.76	p
discus_1	Joanne van der Poel	13.64	p	kogel_2	Camille Morren	6.59	p	

Joanne is het eerste MC bij Phoenix dat zich aan een steeple-wedstrijd waagde. Dapper.

Uitslagen Jeugd

discus_0,75	Farah Visser	12.99	p	kogel_2	Job van de Vegt	8.07	p
discus_0,75	Coos Veldpauw	15.72	p	4x60m	Phoenix jpa	39.88	
speer_400	Coos Veldpauw	17.87	p	4x60m	Phoenix jpa	40.14	
speer_400	Roos van der Linden	8.12	p	jpb			
4x60m	Phoenix md	36.05		40m	Casper van Elst	6.91	p
4x60m	Phoenix md	38.79		40m	Olaf Malda	6.99	p
				40m	Lars Beijck	7.40	p
				40m	Evan van Eck	7.53	
				40m	Dinand van Zijl	7.67	p
				40m	Ilias Suijker	7.84	p
				40m	Ilian van Schaik	8.79	
				1000m	Olaf Malda	3.48.3	p
				1000m	Lars Beijck	4.06.7	
				1000m	Dinand van Zijl	4.16.3	
				1000m	Evan van Eck	4.22.6	p
				1000m	Ilian van Schaik	4.29.7	
				1000m	Ilias Suijker	4.39.6	
				1000m	Casper van Elst	3.54.4	
				ver	Ilian van Schaik	2.31	
				ver	Ilias Suijker	2.45	
				ver	Evan van Eck	2.85	p
				ver	Dinand van Zijl	3.00	p
				ver	Lars Beijck	3.16	p
				ver	Casper van Elst	3.40	p
				ver	Olaf Malda	3.55	p
				bal135	Ilias Suijker	13.81	p
				bal135	Ilian van Schaik	13.91	p
				bal135	Dinand van Zijl	14.81	p
				bal135	Lars Beijck	16.68	p
				bal135	Evan van Eck	17.78	p
				bal135	Casper van Elst	23.73	p
				bal135	Olaf Malda	26.53	
				4x40m	Phoenix jpb	27.58	
				jpc			
hoog	Yuri Vink	0.85		40m	Quintus Hinskens	7.63	p
hoog	Ruben Immerzeel	0.95	p	40m	Teun Westein	8.21	p
hoog	Rens Feringa	0.95	p	40m	Lukas van Keijsteren	8.40	
hoog	Djibril Ndiaye	1.05		40m	Simon Pot	8.54	p
hoog	Jaouad Boussakout	1.10	p	40m	Mads Foolen	8.56	p
hoog	Gabriel van Lokhorst	1.15	p	40m	Ivar Vink	8.68	p
hoog	Rico Osnabrugge	1.20	p	600m	Teun Westein	2.26.4	
kogel_2	Yuri Vink	4.99	p	600m	Quintus Hinskens	2.35.3	p
kogel_2	Rens Feringa	5.06	p	600m	Lukas van Keijsteren	2.38.8	p
kogel_2	Djibril Ndiaye	5.50	p	600m	Ivar Vink	2.41.8	p
kogel_2	Jochem Streefkerk	5.54	p	600m	Mads Foolen	2.43.4	p
kogel_2	Aaron Grul	5.72	p	600m	Simon Pot	2.54.0	p
kogel_2	Tom Ubels	5.98	p	ver	Simon Pot	2.05	
kogel_2	Rico Osnabrugge	6.23	p	ver	Mads Foolen	2.27	p
kogel_2	Jaouad Boussakout	6.49	p	ver	Ivar Vink	2.32	
kogel_2	Gabriel van Lokhorst	7.19	p				

Uitslagen Jeugd

ver	Lukas van Keijsteren	2.45	p	ver	Lara van den Broek	3.25	p
ver	Teun Westein	2.63	p	ver	Vera Pot	3.27	p
ver	Quintus Hinskens	2.70	p	ver	Esther van der Sluijs	3.46	
bal80	Mads Foolen	5.94		ver	Ariane Elkenbracht	3.49	p
bal80	Ivar Vink	6.50	p	hoog	Frida Cornelissen	0.85	p
bal80	Teun Westein	8.89		hoog	Luka Goedhart	0.90	
bal80	Quintus Hinskens	9.40	p	hoog	Roos Kuijpers	0.95	p
bal80	Lukas van Keijsteren	11.54	p	hoog	Lynn van Hulten	1.00	p
bal80	Simon Pot	12.12		kogel_2	Luka Goedhart	3.28	
4x40m	Phoenix jpc	35.93		kogel_2	Diede Slaman	3.49	p
jpd				kogel_2	Roos Kuijpers	4.25	p
40m	Ayso Malda	8.98	p	kogel_2	Frida Cornelissen	4.28	p
600m	Ayso Malda	3.14.1		kogel_2	Vera Pot	4.29	
ver	Ayso Malda	1.82		kogel_2	Lynn van Hulten	4.42	p
bal80	Ayso Malda	6.78		kogel_2	Feadan van Schaik	4.56	
mpa				kogel_2	Esther van der Sluijs	4.83	
60m	Laia Bruggink	9.86	p	kogel_2	Sophie Zomer	4.95	p
60m	Anna Kompier	10.01	p	kogel_2	Bobbie van Vulpen	5.08	
60m	Lynn van Hulten	10.06	p	kogel_2	Lara van den Broek	5.19	p
60m	Lara van den Broek	10.17	p	kogel_2	Ariane Elkenbracht	5.24	
60m	Esther van der Sluijs	10.18	p	kogel_2	Anna Kompier	5.59	
60m	Ariane Elkenbracht	10.27	p	kogel_2	Laia Bruggink	5.85	p
60m	Frida Cornelissen	10.69	p	4x60m	Phoenix mpa	38.20	
60m	Bobbie van Vulpen	10.89	p	4x60m	Phoenix mpa	40.59	
60m	Vera Pot	10.91		4x60m	Phoenix mpa	43.85	
60m	Feadan van Schaik	11.14		mpb			
60m	Luka Goedhart	11.23		40m	Milou van den Berg	7.58	p
60m	Sophie Zomer	11.44	p	40m	Nena Verdonk	7.82	p
60m	Roos Kuijpers	11.46		40m	Femi van Buuren	7.99	p
60m	Diede Slaman	12.02	p	40m	Lulia Zekarias	8.19	p
1000m	Ariane Elkenbracht	4.06.0	p	40m	Mia Vergeer	8.86	p
1000m	Lara van den Broek	4.07.0	p	40m	Marthe Snijder	9.14	p
1000m	Esther van der Sluijs	4.13.2		1000m	Femi van Buuren	4.34.9	
1000m	Laia Bruggink	4.15.9	p	1000m	Nena Verdonk	4.41.2	
1000m	Anna Kompier	4.20.8		1000m	Milou van den Berg	4.46.4	p
1000m	Feadan van Schaik	4.33.4	p	1000m	Lulia Zekarias	4.46.9	p
1000m	Diede Slaman	4.37.0	p	1000m	Marthe Snijder	5.12.0	p
1000m	Vera Pot	4.37.0		1000m	Mia Vergeer	6.21.6	p
1000m	Sophie Zomer	4.48.3	p	ver	Lulia Zekarias	1.98	
1000m	Lynn van Hulten	4.48.8		ver	Marthe Snijder	2.14	p
1000m	Roos Kuijpers	5.10.5		ver	Mia Vergeer	2.26	
1000m	Frida Cornelissen	5.15.6		ver	Femi van Buuren	2.51	
1000m	Luka Goedhart	5.17.9		ver	Nena Verdonk	2.55	p
ver	Diede Slaman	2.55	p	ver	Milou van den Berg	2.77	p
ver	Sophie Zomer	2.71	p	bal135	Milou van den Berg	8.73	p
ver	Anna Kompier	2.81		bal135	Lulia Zekarias	8.84	p
ver	Bobbie van Vulpen	2.83	p	bal135	Mia Vergeer	9.90	p
ver	Feadan van Schaik	2.93	p	bal135	Marthe Snijder	10.82	p
ver	Laia Bruggink	3.25		bal135	Femi van Buuren	13.67	p

Uitslagen Jeugd

bal135	Nena Verdonk	14.82	p	ver	Nico Kalmeijer	3.60	p
4x40m	Phoenix mpb	30.21		ver	Daniël van der Poel	3.93	
mpc				hoog	Bas Schutjes	1.25	p
40m	Loulou Mooi	7.74	p	hoog	Antoni Elkenbracht	1.30	p
40m	Dana Weisscher	7.80		kogel_3	Nico Kalmeijer	7.14	p
600m	Loulou Mooi	02.30.7	p	discus_1	Arend Verkerke	10.18	p
600m	Dana Weisscher	02.34.8		discus_1	Wouter Bakker	14.79	p
ver	Dana Weisscher	2.58	p	discus_1	Daniël van der Poel	17.08	p
ver	Loulou Mooi	2.75	p	4x80m	Phoenix jd	47.51	
bal80	Dana Weisscher	11.92	p	mc			
bal80	Loulou Mooi	7.57		150m	Sophie Leerink	22.98	p
mpd				150m	Susanne Konings	22.99	p
40m	Zee de Kieffe	9.57	p	800m	Dana Rincon Ruiters	3.23.9	p
600m	Zee de Kieffe	03.18.2	p	80mhrd_7	Floortje Nieuwenhuijs	15.91	p
ver	Zee de Kieffe	1.74	p	80mhrd_7	Sophie Leerink	17.75	
bal80	Zee de Kieffe	7.12	p	80mhrd_7	Dana Rincon Ruiters	18.00	p
				ver	Susanne Konings	3.69	
27-5-2017	CD-competitie (2) Amersfoort			hoog	Floortje Nieuwenhuijs	1.20	
jc				discus_1	Joanne van der Poel	13.78	
150m	Mattijn Jorna	20.53	p	speer_500	Joanne van der Poel	15.43	p
150m	Kay Vermetten	26.23	p	4x80m	Phoenix mc	47.06	
800m	Mattijn Jorna	2.28.2	p	md			
100mhrd_	Sam Bogers	22.02		60m	Imke Boersma	9.04	p
ver	Sam Bogers	3.66		60m	Jessica Vrijenhoek	9.3	p
ver	Jur Delissen	4.18	p	60m	Belle Schyns	9.46	p
hoog	Jur Delissen	1.45		60m	Koosje van der Molen	9.68	p
kogel_4	Kay Vermetten	5.11	p	60m	Anieke Cools	9.75	p
kogel_4	Johan Zomer	6.64	p	60m	Merel van den Dool	9.78	p
speer_600	Kay Vermetten	11.70	p	60m	Arwen Visser	9.96	p
speer_600	Johan Zomer	20.46	p	60m	Farah Visser	9.98	p
4x100m	Phoenix jc	55.71		60m	Camille Morren	9.99	p
jd				1000m	Merel Jorna	3.47.7	
80m	Daniël van der Poel	11.36	p	1000m	Noor Broekstra	4.02.0	p
80m	Bas Schutjes	11.79	p	1000m	Merel Wassenaar	4.24.6	p
80m	Olaf Rijnboutt	12.02	p	1000m	Anna Verstedden	4.26.5	
80m	Iker Bruggink	12.5	p	1000m	Roos van der Linden	4.35.8	
80m	Wouter Bakker	13.16	p	1000m	Margriet van der Vegt	4.40.9	
80m	Mees Borghuis	14.01		60mhrd_7	Imke Boersma	11.62	p
1000m	Dat de Kieffe	3.31.1		60mhrd_7	Belle Schyns	12.47	p
1000m	Antoni Elkenbracht	3.34.0		60mhrd_7	Jessica Vrijenhoek	12.58	p
1000m	Iker Bruggink	3.38.7	p	60mhrd_7	Anna Verstedden	13.1	p
1000m	Olaf Rijnboutt	3.45.2		60mhrd_7	Roos van der Linden	14.22	p
1000m	Mees Borghuis	3.51.4		60mhrd_7	Arwen Visser	14.81	p
1000m	Arend Verkerke	4.22.3	p	ver	Margriet van der Vegt	2.65	
80mhrd_7	Olaf Rijnboutt	16.01	p	ver	Merel Wassenaar	2.98	p
80mhrd_7	Antoni Elkenbracht	16.44	p	ver	Arwen Visser	3.56	p
80mhrd_7	Dat de Kieffe	17.41	p	ver	Veerle Dijkstra	3.70	p
80mhrd_7	Arend Verkerke	32.57	p	ver	Jessica Vrijenhoek	3.72	p
ver	Iker Bruggink	3.07		ver	Merel Jorna	3.79	2,1
ver	Wouter Bakker	3.35	p				

Uitslagen Jeugd

hoog	Merel Wassenaar	1.00	p
hoog	Merel van den Dool	1.05	p
hoog	Camille Morren	1.25	p
kogel_2	Vonne Slabbekoorn	5.38	p
kogel_2	Koosje van der Molen	5.96	p
kogel_2	Anna Verstedden	6.84	p
kogel_2	Camille Morren	7.10	p
speer_400	Anieke Cools	10.15	p
speer_400	Vonne Slabbekoorn	10.20	p
speer_400	Farah Visser	11.51	p
speer_400	Veerle Dijkstra	17.21	p
speer_400	Noor Broekstra	7.90	p
4x60m	Phoenix md	34.68	
4x60m	Phoenix md	37.61	
4x60m	Phoenix md	39.78	
28-5-2017	Nationale A-Games Soest		
jpa			
60m	Melijn Stegeman	10.32	p
60mhrd_p	Rico Osnabrugge	12.53	
ver	Melijn Stegeman	3.44	p
hoog	Rico Osnabrugge	1.15	
mpa			
ver	Ariane Elkenbracht	3.45	
hoog	Ariane Elkenbracht	1.10	p
vortex	Ariane Elkenbracht	19.85	p

De BOMBARDON Kinderdagverblijf



"Wat een heerlijke ruimte en sfeer!" "Betrokken" "Het gaat er professioneel aan toe"

Ouderparticipatie: "Dit zou voor iedere ouder uitstekend zijn." alles wordt door de ouders zelf gedaan.



Met 2 andere ouders pas je een halve dag op 15 kinderen, inclusief eigen kind. Je kunt je kindje 2 hele dagen wegbrengen.

Bouwstraat 53
030-2718081



We voldoen aan alle wettelijke verplichtingen kinder-EHBO en VOG en we krijgen jaarlijks inspectie door de GG&GD
Het is leerzaam en gezellig. We hebben bijscholing en intervisie, kledingbeurs, diverse feesten en we steunen een oudercreche in Nicaragua www.debombardon.nl

Verse biologische groente uit Utrechts achtertuin?

Dat kan bij **Tuinderij De Volle Grond** op twee manieren:

Groenteabonnement: elke week een tas vol verse seizoensgroenten uit Amelisweerd. Kijk voor meer informatie op: www.tuinderijdevollegroend.nl



of...



Boerenmarkt Utrecht
Elke vrijdag staan we met een ruim assortiment aan verse groenten en fruit op de Boerenmarkt Utrecht op Vredenburg. Van 10.00 tot 18.00 uur.
Meer informatie: www.boerenmarktutrecht.nl

Peter's P'tjes Parade

atleet	aantal	atleet	aantal	atleet	aantal
Jaouad Boussakout	25	Hannah van Boven	9	Arend Verkerke	4
Nena Verdonk	24	Janna Swenneker	9	Arwen Visser	4
Simon Pot	23	Laia Bruggink	9	Daphne Disselkoen	4
Vera Pot	22	Loulou Mooi	9	Douwe Slijderink	4
Coos Veldpaus	21	Lukas van Keijsteren	9	Elfie Coppiëns	4
Ivar Vink	21	Lulia Zekarias	9	Feijo de Josselin de	4
Joanne van der Poel	21	Mads Foolen	9	Jong	4
Imke Boersma	20	Mia Vergeer	9	Florian van der Meulen	4
Rico Osnabrugge	20	Nynke Faber	9	Frederique van der	4
Yuri Vink	20	Olaf Malda	9	Meulen	4
Tom Ubels	19	Anna Kompier	8	Jula Hendriksen	4
Antoni Elkenbracht	18	Femi van Buuren	8	Kay Vermetten	4
Gabriel van Lokhorst	18	Ilias Suijker	8	Stephanie Disselkoen	4
Ilian van Schaik	18	Lode Sanders	8	Susanne Konings	4
Ariane Elkenbracht	17	Mees Borghuis	8	Sverre Vroonhof	4
Feadan van Schaik	17	Merel Wassenaar	8	Tim Rolvink	4
Frida Cornelissen	16	Teun Westein	8	Tinc Stieltjes	4
Lars Beijck	16	Ayso Malda	7	Wende Daalder	4
Lynn van Hulten	16	Djibril Ndiaye	7	Anieke Cools	3
Ruben Immerzeel	16	Evy ten Brink	7	Diede Slaman	3
Camille Morren	15	Felix Bosschaart	7	Emma de Vries	3
Daniël van der Poel	15	Job van de Vegt	7	Ines van den Berg	3
Merel Jorna	15	Julia Oepkes	7	Johan Zomer	3
Rens Feringa	15	Mattijn Jorna	7	Lude Thierry	3
Roos Kuijpers	15	Tim Röell	7	Mojalefa Kloprogge	3
Jochem Streefkerk	14	Veerle Dijkstra	7	Tjalling van Leerdam	3
Casper van Elst	13	Aaron Grul	6	Vonne Slabbekoorn	3
Lara van den Broek	13	Belle Schyns	6	Margriet van der Vegt	2
Sara Evers	13	Jur Delissen	6	Willem Bakker	2
Claas van Sprundel	12	Melijn Stegeman	6	Cas Dijkstra	1
Anna Verstedden	11	Merel van den Dool	6	Daantje Mekel	1
Bas Schutjes	11	Olaf Rijnboutt	6	Floris Mulder	1
Dana Weisscher	11	Roos van der Linden	6	Ingmar Samuels	1
Farah Visser	11	Sophie Zomer	6	Lodewijk van Leerdam	1
Hugo Evers	11	Annabel Wijnen	5	Nora Dijk	1
Iker Bruggink	11	Annelot van Aken	5	Sam Bogers	1
Jessica Vrijenhoek	11	Arend de Zwart	5		
Sep Kodden	11	Dana Rincon Ruiters	5		
Dat de Kieft	10	Eise Visser	5		
Esther van der Sluijs	10	Fabian van Geelen	5		
Koosje van der Molen	10	Floortje Nieuwenhuijs	5		
Milou van den Berg	10	Joras Weijenberg	5		
Noor Broekstra	10	Kijara Weijenberg	5		
Quintus Hinskens	10	Koen van Zoest	5		
Tijmen Immerzeel	10	Levi Thierry	5		
Wouter Bakker	10	Luka Goedhart	5		
Bobbie van Vulpen	9	Marthe Snijder	5		
Dinand van Zijl	9	Nico Kalmeijer	5		
Ella Schepper	9	Sophie Leerink	5		
Evan van Eck	9	Zee de Kieft	5		

Uitslagen Senioren en Masters

26-2-2017 Polderloop Obdam				19-3-2017 Stevensloop Nijmegen			
d35				hsen			
10km	6	Marieke van Steijn	52.04 p	10km	11	Roel Kwaaitaal	36.37 p
4-3-2017 NK Cross Amsterdam				19-3-2017 Science Park Marathon Utrecht			
hsen				hsen			
2700m	62	Robert Hogerwerf	10.03	10km	5	Ruud van Suijdam	40.58
10800m	45	Leonard Tersteeg	41.14	d60		Jannet Vermeulen-	
2700m	57	Siem Uittenhout	9.57	halve	5	Stulen	1u52.59
5-3-2017 Boscross Amsterdam				19-3-2017 Science Park Marathon Utrecht			
hsen				hsen			
	63	Robert Hogerwerf	10.03	halve	14	Leonard Tersteeg	1u16.38
	41	Mischa Petie	9.29	halve	20	Leon Graumans	1u19.58 p
	58	Siem Uittenhout	9.57	h35			
5-3-2017 Trappenberglloop Huizen				19-3-2017 Science Park Marathon Utrecht			
hsen				halve	10	Maarten van Ommen	1u15.43
10km	5	Arjen van der Logt	36.32	dsen			
h60				halve	6	Anne van der Put	1u32.45 p
10km	3	Manuel da Conceicao	43.23 p	halve	24	Ineke Deelen	1u41.45 p
11-3-2017 NSK Indoor Apeldoorn				26-3-2017 Venloop Venlo			
hsen				hsen			
60m		Jesper Vrouwenvelder	7.85 p	10km	2	Luuk Hendrikk	32.19 p
hoog		Jonas Mars	1.70 p	2-4-2017 Openingswedstrijd Alphen a/d Rijn			
hink		Marco Jansen	12.17	hsen			
dsen				discus_2		Martijn Spaan	26.65
60m	s	Mariska Bun	8.10	2-4-2017 Drutenloop Druten			
60m	hf	Mariska Bun	7.89	dsen			
60m	f	Mariska Bun	7.88	5km	19	Brigit Croonen	28.35
400m		Tamar Nijhof	63.05	6-4-2017 Slingerwedstrijd Zwolle			
12-3-2017 CPC Loop Den Haag				6-4-2017 Slingerwedstrijd Zwolle			
h40				h50			
halve	11	Jaap Vink	1u20.33	kogelsl_6		Carel van der Werf	38.18
h45				9-4-2017 Cascaderun Hoogeveen			
halve	148	Ronald Ouwerkerk	1u38.03 p	hsen			
h50				5em	42	Laurens Verkade	31.47
halve	20	Wim Nieuwenhuijse	1u27.16	9-4-2017 Marathon Rotterdam			
dsen				hsen			
halve	18	Krista Bruns	1u32.26	kwart	15	Robert Hogerwerf	37.13
12-3-2017 Voorjaarsloop Venlo				h40			
hsen				hele	94	Jaap Vink	2u59.22
15km	2	Luuk Hendrikk	0u51.30 p	h45			
				hele	378	Fred Inklaar	3u36.29
				hele	517	Ronald Ouwerkerk	3u45.38 p
				h50			
				hele	243	Hans Metz	3u36.23 p
				dsen			
				hele	328	Anouk Vos	4u05.27 p

Uitslagen Senioren en Masters

17-4-2017 Paaswedstrijd Amersfoort				h55			
hsen				5km	3	Herman Lenferink	24.28
150m	Marco Jansen	17.85	p	h60			
200m	Bas Jubels	24.05		10km	1	Manuel da Conceicao	39.34
hoog	Jonas Mars	1.71		dsen			
kogel_7	Bas Jubels	10.12		10km		Sanne Huizer	49.43
h50							
kogel_6	Carel van der Werf	9.70		19-4-2017 DSM Baancircuit (2) Zwolle			
discus_1,5	Carel van der Werf	31.46		hsen			
speer_700	Carel van der Werf	32.21		hoog		Tieme Klinkers	1.85
jb				21-4-2017 Kogel discus Lisse			
800m	Tim van Enk	2.10.91		hsen			
dsen				kogel_7		Martijn Spaan	9.32
100m	Mariska Bun	12.35		discus_2		Martijn Spaan	27.29
150m	Mariska Bun	18.67		22-4-2017 Amsterdams Baancircuit Amsterdam-OS			
150m	Eline Albers	21.50	p	hsen			
200m	Mirthe Muilwijk	33.30		1500m		Leonard Tersteeg	4.45.00
100mhrd_84	Margriet van Kammen	16.21		dsen			
100mhrd_84	Eline Albers	18.95	p	1500m		Gerrieke Grootemarsink	5.12.44
100mhrd_84	Mirthe Muilwijk	19.07		23-4-2017 Marathon Enschede			
hoog	Margriet van Kammen	1.56		hsen			
kogel_4	Margriet van Kammen	11.25		5km	48	Thijs Smudde	20.13
discus_1	Mirthe Muilwijk	24.16		Seniorencompetitie 3e div. (1)			
17-4-2017 Halve van Haarzuilens				30-4-2017 Alphen a/d Rijn			
h40				hsen			
halve	37 Roelof Goodijk	1u28.44		200m		Thierry Kortekaas	26.24
dsen				800m		Robert Hogerwerf	2.11.87
halve	23 Mariska van Sprundel	1u47.51		5000m		Leonard Tersteeg	16.50.47
d35				hink		Leonard Tersteeg	8.79
halve	41 Gwenn Logister	1u51.44		kogel_7		Martijn Spaan	9.48
17-4-2017 Zestig van Texel				discus_2		Martijn Spaan	25.20
h50				h35			
60km	6 Wim Nieuwenhuijse	4u59.27		5000m		Hans Rebers	16.55.44
18-4-2017 Zomeravondcup (1) Utrecht				dsen			
hsen				100m		Harnie Mertosemito	14.78
5km	6 Kasper Kerver	18.47		200m		Harnie Mertosemito	30.80
h35				400m		Nina Hellebrekers	69.41
10km	1 Maarten van Ommen	33.31		800m		Inge van 't Veer	2.29.27
10km	Rolph Hydra	45.34	p	3000m		Marieke Gimbel	11.59.79
h40				100mhrd_84		Nina Hellebrekers	19.24
5km	3 Najim el Bouayadi	18.57		ver		Nina Hellebrekers	4.43
h50				hoog		Mirthe Muilwijk	1.30
5km	2 Cees Jan Verwaal	20.03		kogel_4		Lisanne Verhoeven	7.61
				kogel_4		Mirthe Muilwijk	8.47
				discus_1		Lisanne Verhoeven	18.76
				discus_1		Mirthe Muilwijk	25.96
				totaal	4	Phoenix dsen	5830

Uitslagen Senioren en Masters

Zw. estafette	Phoenix dsen	2.42.48		Zw. estafette	Phoenix hsen	2.09.11	
d40				totaal	7 Phoenix hsen	7680	
100m	Pascale Schure	13.85		9-5-2017 Zomeravondcup (2) Utrecht			
200m	Pascale Schure	29.46	-3,2	hsen			
30-4-2017 Seniorencompetitie 1e div. (1) Leiden				10km	9	Kasper Kerver	37.24
dsen				h35			
100m	Mariska Bun	12.56-4		10km	1	Maarten van Ommen	33.13
100m	Alice Achterberg	13.44-4		10km		Jasper Commandeur	37.47
200m	Mariska Bun	26.53-4,4		10km		Rolph Hydra	44.38
200m	Lisa Rodenburg	28.27-3,1		h40			
400m	Tamar Nijhof	63.08p		5km	4	Najim el Bouayadi	18.38
800m	Caroline Botman	2.30.10		h45			
1500m	Gerrieke Grootemarsink	5.06.20		10km	1	Peter Wijn	38.12
3000m	Saskia van Vugt	10.54.35		10km	8	Ruud Kamp	44.55
3000m	Anne van der Put	11.47.28	p	h60			
100mhrd_84	Margriet van Kammen	16.50		10km	1	Manuel da Conceicao	40.15
ver	Jinke van der Sluis (ma)	5.41	3,2	dsen			
ver	Eline Albers	4.75	2,4	5km		Mariska van Sprundel	22.48
hink	Jinke van der Sluis (ma)	10.57	3,2	10km	3	Anouk Vos	50.18
hoog	Margriet van Kammen	1.55		d35			
kogel_4	Margriet van Kammen	11.41		5km		Gwenn Logister	26.42
discus_1	Yara van Dee	28.40		12-5-2017 Track Meeting (1) Utrecht-Nw. Mw.			
discus_1	Tamar Nijhof	22.23	p	hsen			
totaal	6 Phoenix dsen	83		100m		Jeroen Rodenburg	12.37
30-4-2017 Seniorencompetitie 2e div. (1) Woerden				100m		Michel van Veluwen	12.50
hsen				100m		Jesper Vrouwenvelder	12.63
100m	Marco Jansen	11.77	-2,4	1500m		Siem Uittenhout	4.28.49
100m	Jeroen Heesbeen	12.21	-1,6	3000m		Leon Graumans	8.57.97
200m	Marco Jansen	24.28	-2,4	3000m		Mischa Petie	9.17.06
400m	Jeroen Rodenburg	54.22		hoog		Jonas Mars	1.60
400m	Jeroen Heesbeen	54.44	p	h50			
800m	Arjen van der Logt	1.58.68		100m		Eric de Jonge	13.46
800m	Tim van Enk (jb)	2.10.02		ver		Eric de Jonge	4.91
5000m	1 Luuk Hendrikx	16.07.08		dsen			
5000m	2 Maarten van Ommen	16.17.92		800m		Gerrieke Grootemarsink	2.26.55
110mhrd_106	Siem Uittenhout	19.85		800m		Caroline Botman	2.32.56
110mhrd_106	Filip van der Vegt (ja)	20.16		800m		Marieke Gimbel	2.37.41
hoog	Jonas Mars	1.75	p	ver		Nina Hellebrekers	4.13
hoog	Tieme Klinkers	1.95		d45			
kogel_7	Bas Jubels	10.01		kogelsl_4		Iris Steverink	27.32
kogel_7	Peter Verburg (h50)	8.88					
kogelsl_7	Carel van der Werf (h50)	31.30					
kogelsl_7	Jonas Mars	20.14	p				

Uitslagen Senioren en Masters

13-5-2017 Ter Specke Bokaal Lisse				800m	Puck Mekel	3.15.54	
dscen				100mhrd_76	Esther Spruit	18.88	p
150m	Mariska Bun	18.59	CR	pols	Esther Spruit	1.60	
ma				kogel_3	Femke Beernink	7.86	
150m	Jinke van der Sluis	19.65	p	discus_1	Femke Beernink	21.65	
ver	Jinke van der Sluis	5.16	2,9	speer_500	Femke Beernink	20.57	
				speer_500	Esther Spruit	24.23	p
19-5-2017 Tech 1 Soest				24-5-2017 Zomeravondcup (3) Utrecht			
h50				h35			
kogel_6	Carel van der Werf	9.43		10km	1	Maarten van Ommen	34.40
discus_1,5	Carel van der Werf	32.59		10km		Stefan Zegers	40.15
				h40			p
				h45			
19-5-2017 Trackmeeting (1) Wageningen				5km	2	Najim el Bouayadi	18.54
hsen				h45			
200m	Jeroen Rodenburg	24.29		10km	9	Ruud van Suijdam	42.02
400m	Jeroen Rodenburg	52.32		h55			
1500m	Arjen van der Logt	3.58.08		10km		Piet van der Heijden	58.56
1500m	Leonard Tersteeg	4.32.39		h60			p
5000m	Luuk Hendriks	15.12.84	p	10km	1	Manuel da Conceicao	39.53
24e aller tijden bij Phoenix.				dscen			
hoog	Jonas Mars	1.60		5km		Vera Teepe	23.42
h40				10km	2	Anne van der Put	43.28
5000m	Jaap Vink	17.27.76		d35			
h55				5km		Marieke van Steijn	24.10
1500m	Chris Daanen	4.55.30		10km		Rixt Bode	45.49
dscen				d45			p
hoog	Mirthe Muilwijk	1.31		5km		Erna Jongman	28.18
speer_600	Mirthe Muilwijk	25.81		d50			
				5km		Tosca de Jong	26.20
				5km		Fieke Schoots	26.48
				d55			
				10km		Marjon Boers	52.27
21-5-2017 Marikenloop Nijmegen				25-5-2017 Golden Tenloop Delft			
dscen				hsen			
10km	197 Brigit Croonen	55.30	p	10km	49	Lester Houtenbos	42.19
							p
21-5-2017 B-Competitie (1) Utrecht-Nw. Mw.				25-5-2017 Harry Schulting Games Vught			
jb				hsen			
100m	Robin Hetharia	12.38	p	800m		Arjen van der Logt	1.55.22
100m	Sjors Verbeek	12.59		18e tijd aller tijden bij Phoenix.			
200m	Sjors Verbeek	24.95		800m		Mischa Petie	2.03.32
800m	Tim van Enk	2.08.32		ma			
		9.4		100m		Jinke van der Sluis	13.13
hink	Robin Hetharia	7		ver		Jinke van der Sluis	5.32
mb							1,4
800m	Femke Brouwer	2.32.17					1,4
Femke is hiermee 7e meisje B aller tijden bij Phoenix							

Uitslagen Senioren en Masters

				Seniorencompetitie 1e div. (2) Alphen				Seniorencompetitie 3e div. (2) Zoetermeer			
28-5-2017				a/d Rijn				28-5-2017			
dscen				hsen				100m	Thierry Kortekaas	12.41	p
100m	Mariska Bun	12.20		100m		Alice Achterberg	12.87	400m	Thierry Kortekaas	60.80	p
100m	Alice Achterberg	12.87		200m		Mariska Bun	25.29	1500m	Jeffrey Vullink	4.42.07	
200m	Mariska Bun	25.29	2,6	Sneller dan CR, maar die wind...				1500m	Tim de Graaff	4.56.48	
200m	Alice Achterberg	26.79		200m		Alice Achterberg	26.79	ver	Thierry Kortekaas	5.09	p
400m	Tamar Nijhof	63.52		400m		Tamar Nijhof	63.52	dscen			
800m	Lisa de Ruitter	2.19.75	p	800m		Lisa de Ruitter	2.19.75	100m	Harnie Mertosemito	14.67	p
1500m	Caroline Botman	5.15.62	p	1500m		Caroline Botman	5.15.62	200m	Pascale Schure	28.82	
1500m	Anne van der Put	5.16.08	p	1500m		Anne van der Put	5.16.08	200m	Lisane Cock	31.19	p
400mhrd_76	Lisa Rodenburg	69.80		400mhrd_76		Lisa Rodenburg	69.80		Marije van der		
	Gerrieke					Gerrieke		400m	Kamp	66.65	p
3000mst_76	Grootemarsink	12.13.72	p	3000mst_76		Grootemarsink	12.13.72	800m	Marieke Gimbel	2.33.23	
ver	Alice Achterberg	4.66		ver		Alice Achterberg	4.66	3000m	Jill de Gier	11.45.55	p
ver	Eline Albers	4.72	p	ver		Eline Albers	4.72	3000m	Inge van 't Veer	11.47.34	
hoog	Margriet van Kammen	1.60		hoog		Margriet van Kammen	1.60	400mhrd_76	Nina Hellebrekers	76.86	p
kogel_4	Margriet van Kammen	11.85		kogel_4		Margriet van Kammen	11.85	hoog	Mirthe Muilwijk	1.30	
kogel_4	Yara van Dee	9.75		kogel_4		Yara van Dee	9.75	hink	Nina Hellebrekers	8.88	p
speer_600	Mieke Bon	23.85	p	speer_600		Mieke Bon	23.85	kogel_4	Lisane Verhoeven	7.67	p
speer_600	Margriet van Kammen	28.80		speer_600		Margriet van Kammen	28.80	kogel_4	Mirthe Muilwijk	8.44	
totaal	Phoenix dscen	86		totaal		Phoenix dscen	86	speer_600	Lisane Verhoeven	23.37	p
4x400m	Phoenix dscen	4.16.28		speer_600		Phoenix dscen	4.16.28	speer_600	Mirthe Muilwijk	27.58	
d35				totaal		Phoenix dscen	5885	totaal	Phoenix dscen	5885	
pols	Annemieke Dunnink	3.20		4x100m		Phoenix dscen	56.16	d40			
				100m		Pascale Schure	13.95				
				Seniorencompetitie 2e div. (2) Naaldwijk				2-6-2017 Track Meeting (2) Utrecht-Nw. Mw.			
28-5-2017				hsen				hsen			
100m	Marco Jansen	11.81		100m		Marco Jansen	11.81	100m	Marco Jansen	11.79	
100m	Jeroen Heesbeen	11.92		100m		Jeroen Heesbeen	11.92	100m	Tim de Graaff	2.21.84	
200m	Marco Jansen	23.86		200m		Marco Jansen	23.86	800m	Mischa Petie	4.11.53	
200m	Jesper Vrouwenvelder	25.08	p	200m		Jesper Vrouwenvelder	25.08	1500m	Jeffrey Vullink	10.06.42	
400m	Jeroen Rodenburg	52.79		400m		Jeroen Rodenburg	52.79	3000m	Arjen van der Logt	8.35.97	p
400m	Jeroen Heesbeen	54.94		400m		Jeroen Heesbeen	54.94	3000m	Luuk Hendriks	8.47.24	
1500m	Arjen van der Logt	4.00.46		1500m		Arjen van der Logt	4.00.46	3000m	Siem Uittenhout	9.29.18	
1500m	Luuk Hendriks	4.07.20		1500m		Luuk Hendriks	4.07.20	3000m	Leonard Tersteeg	9.34.70	
400mhrd_91	Bas Jubels	62.42		400mhrd_91		Bas Jubels	62.42	3000m	Marco Jansen	5.84	
3000mst_91	Siem Uittenhout	10.35.08		3000mst_91		Siem Uittenhout	10.35.08	ver			
ver	Jonas Mars	5.19		ver		Jonas Mars	5.19	h40			
ver	Marco Jansen	6.29		ver		Marco Jansen	6.29	3000m	Jaap Vink	9.54.05	
hoog	Jonas Mars	1.80	p	hoog		Jonas Mars	1.80	h50			
kogel_7	Bas Jubels	9.72		kogel_7		Bas Jubels	9.72	100m	Eric de Jonge	13.43	
speer_800	Jonas Mars	37.52	p	speer_800		Jonas Mars	37.52	400m	Eric de Jonge	62.62	
speer_800	Remy Reeders	43.95		speer_800		Remy Reeders	43.95	3000m	Wim Nieuwenhuijse	10.52.44	
totaal	6 Phoenix hsen	7118		totaal		6 Phoenix hsen	7118	dscen			
4x100m	Phoenix hsen	45.33		4x100m		Phoenix hsen	45.33	100m	Mariska Bun	12.11	3
								Net zo snel als CR, maar weer die wind...			

Uitslagen Senioren en Masters

800m	Marieke Gimbel Gerrieke	2.33.01
1500m	Grootemarsink	5.04.82
1500m	Anne van der Put	5.20.11
3000m	Inge van 't Veer	11.21.67 p
d35		
pols	Annemieke Dunnink	3.00

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



Stermiles

Een nieuw Phoentje, dat vraagt uiteraard om een nieuwe aflevering van de Stermiles. Het was dus een tijdje stil, maar vanaf nu gaat er iets veranderen. De Stermiles zullen als altijd de met regelmaat goed presterende atleten in het zonnetje zetten en met maar 4 edities per jaar is dat te weinig. Na deze aflevering verschijnen de Stermiles daarom nu 12 keer per jaar, waarbij de beste of meest opvallende prestaties van iedere kalendermaand belicht worden.

10 miles

Iedere 2 jaar is Texel het toneel van "de 60" van Texel (en voor wie er echt geen genoeg van krijgen, is een extra rondje mogelijk), een bijzondere afstand die je naar keuze in estafetteteams of solo mag afleggen. Dit keer was er bij Phoenix ook behoorlijk wat animo voor de solo-afstand, met onder anderen Patrick Witte en Jannet Vermeulen aan de start. Dat weet ik als begeleider van enkele Phoenix-estafetteteams omdat ik ze tegenkwam. Ongrijpbaar ver voor vrijwel alle estafetteteams uit snelde ook **Wim Nieuwenhuijse** over het eiland, die er bij vrijwel iedere leeftijdscategorie ruimschoots op het podium was beland, maar op dit onderdeel van de atletiek is juist zijn leeftijdscategorie op het hoogste niveau. Tussen de andere taaie ervaren atleten liep Wim een schitterende en indrukwekkende 4.59.27 en omdat hij wel wat meer verdiende dan alleen een bekertje cola na afloop, nu ook nog de volle mep aan miles.

9 miles

Het gaat weer heerlijk snel dit jaar, soms met net iets teveel rugwind op 100m en 200m, maar dat CR op 150m staat. En hoe! De in Lisse gelopen 18.59, een evenaring van haar pr uit 2013, is een heerlijke tijd waarmee **Mariska Bun** het baanseizoen vol vertrouwen ingaat.

8 miles

In Vught bij de Harry Schulting Games was een klein, select gezelschap van Phoenix actief, met goed resultaat. Zo was er een groot deelnemersveld op de 800m en tussen alle snelle deelnemers is het lekker lopen. Dat merkte **Arjen van der Logt** ook, die er tot een prachtig nieuw pr van 1.55.22 kwam.

7 miles

Wat een mooie voorjaarsreeks was er van **Luuk Hendriks**. Hij moest er wel 2 keer voor naar Venlo, om er eerst een 15 km in 51.30 en daarna (bij de Venloop) een 10 km in 32.19 te lopen. De slotakte was gelukkig wel in de buurt op het blauwe tartan van De Bongerd (in Wageningen) en hij toverde er een prachtige 15.12.84 uit zijn spikes.

6 miles

Een ander deel van dat selecte gezelschap in Vught profiteerde ook van de omstandigheden. Dat grote deelnemersveld op de 800m bood ook hem, tussen alle snelle deelnemers, alle kans om aan zijn beste tijd te werken. Dat deed **Mischa Petie** dan ook, met een prachtig nieuw pr van 2.03.32 op de klok. En dan scoorde Mischa bij de eerste Track Meeting ook nog een prachtige 9.17.06 op de 3000m.

5 miles

Weet u nog, dat het in april plotseling zo warm was? Dat gebeurt wel vaker en ook de marathonlopers in Rotterdam maken daar wel eens die dag mee. Dit keer was het een vijftal dat er ondanks alle warmte (vaak zelfs in pr-tijd) kwiek en soepel naar de finish snelde. **Fred Inklaar, Hans Metz, Ronald Ouwerkerk, Jaap Vink** en **Anouk Vos** krijgen een eerlijk stuk van deze miles.

4 miles

De tijd van competitiewedstrijden is weer aangebroken en dan is het voor haar een goede traditie om vanuit Oslo even terug te komen. Om dan een knetterende 800m op het tartan neer te leggen, dat mag ook traditie worden, **Lisa de Ruiter!** Zo'n 2.19.75 is de miles absoluut waard.

3 miles

Het is alweer lang geleden, maar inmiddels heeft Utrecht ook weer een eigen marathon en je kunt er nog voor de halve afstand kiezen ook. Dat deed ook **Anne van der Put** en ze liep er een mooie 1.32.45.

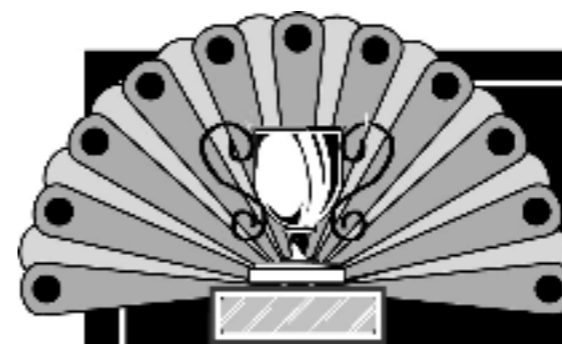
2 miles

De allerlaatste e-mail van deze keer gaat naar een prestatie die in Woerden geleverd werd door een debutant in de eerste competitieploeg. En dat ook nog op 2 nummers, met op beide onderdelen een kanjer voor je die waarschijnlijk ook alle punten voor de ploeg opeist, maar dan wel gewoon 2 pr's neerzetten op een wonderlijke combinatie van hoogspringen (1.75) en kogelslingeren (20.14). Prachtig gedaan, **Jonas Mars!**

1 mile

In de derde divisie traden op 30 april een halve herenploeg en een volledige damesploeg aan in Alphen aan den Rijn. Tussen alle prestaties was de 2.29.27 de meest opvallende prestatie. Natuurlijk krijgt Inge van 't Veer daarvoor deze laatste zwaarbevochten mile.

	Oud	Nieuw	Stand
Arjen van der Logt	7	8	15
Luuk Hendrikx	6	7	13
Jinke van der Sluis	10		10
Wim Nieuwenhuijse		10	10
Nicole Schellekens	9		9
Mariska Bun		9	9
Eric de Jonge	8		8
Mischa Petie		6	6
Tamar Nijhof	5		5
Mirthe Overkamp	4		4
Lisa de Ruiter		4	4
Marco Jansen	3		3
Anne van der Put		3	3
Lars Janssen	2		2
Jonas Mars		2	2
Caro Ebskamp	1		1
Fred Inklaar		1	1
Hans Metz		1	1
Ronald Ouwerkerk		1	1
Jaap Vink		1	1
Anouk Vos		1	1
Inge van 't Veer		1	1



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW
SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

Overzicht trainers

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

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

Jeugd Differentiatie

Leon Graumans	06-28742600	MLA (wo)
Vacant		hoog (wo)
Bas Jubels	06-14631616	sprint (wo)
Miriam Hentzen	06-15159427	werpen (wo)

Overzicht trainers

Sprint/Technisch

Bas Jubels	06-14631616	(sprint ma)	<bas.jubels@ziggo.nl>
Mustapha Elorche	06-46625954		<mustapha.elorche@xs4all.nl>
Egbert van den Bol	030-2936842	(ver/hss/hoog, sprint do)	<egbert.van.den.bol@ziggo.nl>
Bram Kreykamp	06-23115343	(polshoog)	<polshooginfo@avphoenix.nl>
Miriam Hentzen	06-24427142	(werpen)	<miriamhentzen@hotmail.com>
Miou Notermans	06-37005887	(kracht)	<miou.notermans@gmail.com>

Midden- & Lange Afstand

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

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Kirsten de Meijer		(ma)	
Marjon Boers	06-10402632	(ma en wo)	
Rixt Bode	06-48634660	(ma en wo)	<rixtbode@gmail.com>
Barend Janbroers	020-6254944	(ma en wo, midden/snelle gr.)	<ba.janbroers@net.hcc.nl>
Paul van Schaik	0343-755460	(ma, zaal en za)	<pvenschaik000@ziggo.nl>
Marco Antonietti	030-2612642	(ma, zaal en za)	faustoc@hetnet.nl
Diederik de Klerk	030-2715835	(ma, zaal, wo en za)	<diederikdeklerk@planet.nl>
Claudette Corinde	06-18059317	(di, vrouwengroep)	<yolanda35@live.nl>
Jannet Vermeulen		(wo, basisgroep)	
José van Dam	06-36162949	(wo, bootcampgroep)	<josevandam@ziggo.nl>
Karin Muzerie	06-53192078	(wo, middengroep)	<k.muzerie@live.nl>
Herman Lenferink	06-53787190	(wo, parktraining Lombok)	<hlenferink@lombok.nl>
Ruud Kamp	06-27060509	(za)	<ruudkamp1970@gmail.com>
Bert van Eijk	030-2203264	(za)	<bvaneijk58@gmail.com>

Studenten <studentenavphoenix@gmail.com>

Joris Koenders	06-41051629	(do, basisgroep)	
Bas Jubels	06-14631616	(ma, sprint)	<bas.jubels@ziggo.nl>
Miou Notermans	06-37005887	(di, kracht)	<miou.notermans@gmail.com>

Overzicht zomertrainingen

Van 1 maart tot en met 31 oktober

Jeugd

WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag			
Inimini's	Overvecht	17:50-18:40	Femke Beernink en Puck Mekel
Mini's	Overvecht	17:45-18:45	Marieke van Steijn
Pupillen C + mini's	Overvecht	17:45-18:45	Hadassa de Velde Harsenhorst
Pupillen B	Overvecht	17:45-18:45	Rogier Overkamp en Leanne van Est
Pupillen A 1 ^e jaars	Overvecht	17:30-18:45	Claudette Corinde en Jaap Vink
Pupillen A 2 ^e jaars	Overvecht	17:30-18:45	José van Dam en Alexander van Zijll
Juniores D	Overvecht	17:30-19:00	Sibren van den Berg en Kyra Pluimakers
Juniores C	Overvecht	17:30-19:00	Coen van Eck en vacant
Juniores B	Overvecht	19:00-20:30	Coen van Eck en Max Verbrugge
Woensdag			
Juniores BCD (diff MLA)	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Leon Graumans
Juniores BCD (diff sprint)	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Bas Jubels
Juniores BCD (diff werpen)	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Miriam Hentzen
Juniores BCD (diff hoog)	Maarschalkerweerd	18:00-19:30	<i>vacant</i>
Donderdag			
Inimini's	Maarschalkerweerd	17:50-18:40	Milou Eijsbroek en Theo Vrijenhoek
Pupillen C + mini's	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Leanne van Est en Lars de Winter
Pupillen B	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Mirthe Muilwijk en Femke Beernink
Pupillen A 1 ^e jaars	Maarschalkerweerd	17:30-18:45	Paul van Schaik en Tim van den Akker
Pupillen A 2 ^e jaars	Maarschalkerweerd	17:30-18:45	José van Dam en Alexander van Zijll
Juniores D	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Sibren van den Berg en Kyra Pluimakers
Juniores C	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Joris Koenders en <i>vacant</i>
Juniores B	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Joris Koenders

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

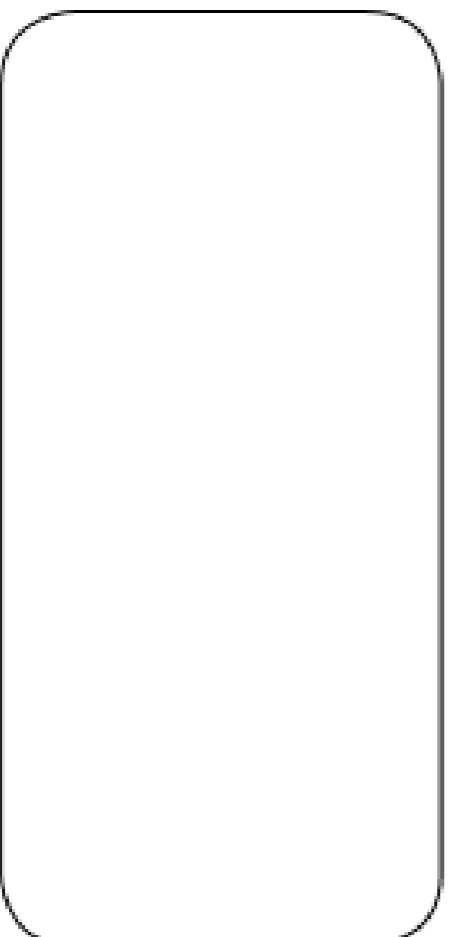
Overleg met je basistrainer als je wilt deelnemen aan één van de differentiatietrainingen.

Overzicht zomertrainingen

Van 1 april tot en met 31 oktober

Sprint / Technisch

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Overvecht	19:30-21:30	Bas Jubels
	sprint/kracht	Overvecht	19:00-21:00	Mustapha Elorche
	krachttraining	Overvecht	19:00-21:00	vrije training
	werpen	Overvecht	19:00-21:00	Miriam Hentzen
	springen	Maarschalkerweerd	19:30-21:30	Egbert van den Bol
Dinsdag	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
	krachttraining	Overvecht	18:30-20:15	Miou Notermans
	krachttraining	Overvecht	19:45-21:00	Miou Notermans
Woensdag	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Mustapha Elorche
	werpen	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Miriam Hentzen
Donderdag	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
	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	vrije training
Zaterdag	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
	Bos/heuveltraining	Panbos Zeist	10:00-12:00	Mustapha Elorche
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)	
NB verzamelen 19:00 (april en september 18:30) op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys				
Woensdag	400/800	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm
	parktraining Lombok	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117				
Donderdag	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joris Koenders
	baantraining	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm, Bert Kamphorst, Henny Meijvis
NB Zorg bij baantraining dat je 15 min ingelopen hebt, zodat je om 19.00 kunt starten met oefeningen.				
Recreatief				
Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	Basisgroep - Marjon Boers / Bert van Eijk / Kirsten de Meijer
				midden- en snelle groep - Rixt Bode / Barend Janbroers / Paul van Schaik
Dinsdag	looptraining	Overvecht	19:00-20:00	vrouwenloopgroep - Claudette Corinde
	Woensdag	looptraining	Maarschalkerweerd	18:30-19:30
			19:30-21:00	basisgroep - Jannet Vermeulen
				middengroep - Karin Muzerie
				snelle groep - Hanz van de Pol
	Bootcamp	Maarschalkerweerd	20:00-21:00	José van Dam
	parktraining	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117				
Donderdag	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joris Koenders
Zaterdag	bostraining	Panbos	19:30-21:00	Joost Borm
				NB verzamelen 09:00 op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys



afzender: K. Huijgen
Albert Cuypsstraat 13
3601EW Maarssen