

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



Medaillejacht bij NK Indoor!

BESTUUR	Voorzitter	: Wim van Teutem	06-37421412	<voorzitter@avphoenix.nl>
	Secretaris	: Kirsten Huijgen	06-21185571	<secretaris@avphoenix.nl>
	Penningmeester	: Carla van Koulik	06-36557471	<penningmeester@avphoenix.nl>
	Jeugd	: Folkert Boersma	030-8791009	<bestuur@avphoenix.nl>
		Marjolijn Heemskerk	030-2886608	<bestuur@avphoenix.nl>
	Recreanten	: Peter Bosman	030-2718357	<peter.bosman@kpnmail.nl>
	Wedstrijd	: Siem Uittenhout	06-45624775	<wedstrijdenphoenix@gmail.com>
	Verenigingsmanager	: Karola Mulder	06-13169375	<verenigingsmanager@avphoenix.nl>
	CWT	: Simon van den Enden	06-45610001	<cwt@avphoenix.nl>
		Julia Orbons		<junioren@avphoenix.nl>
COMMISSIES	Juniorencommissie	: Julia Orbons		<junioren@avphoenix.nl>
	Materiaal	: Peter Verburg	0346-573717	<tc@avphoenix.nl>
	Oudercommissie	: Oskar De Kieft	030-2625573	<oskardekiefte@gmail.com>
	PR-coördinator	: vacant		<pr@avphoenix.nl>
	Recreantencoördinator	: Margriet Neuteboom	06-18294384	<recreantinfo@avphoenix.nl>
	Studentencommissie	: vacant		<studentencie@avphoenix.nl>
	Technische commissie	: Karola Mulder	06-13169375	<tc@avphoenix.nl>
	Trainingscoördinator Wedstrijdnl.	: Dennis de Groot	06-12777095	<dennisdg83@hotmail.com>
	Trainingscoördinator Recreanten	: Mayke Verweij	030-2281541	<mayke44@xs4all.nl>
	Trainerscoördinator Jeugd	: Maurice Beiler	06-47937569	<jeugdinfo@avphoenix.nl>
	Vertrouwenspersoon	: Ernestine Elkenbracht	030-2369690	<ernestine@elkenbracht.nl>
	Vrijwilligerscoördinator	: Karola Mulder	06-13169375	<verenigingsmanager@avphoenix.nl>
	Websitatie	: Michel Reij	030-2211808	<michel.reij@gmail.com>
	WOC	: Iris Kamp-Steverink	030-2893529	<woc@avphoenix.nl>
	SECRETARIAAT	Lagenoord 60, 3552AA, Utrecht, 06-21185571, secretaris@avphoenix.nl		
(NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)				
WEDSTRIJD- INSCHRIJVING	Senioren: Ruud van Suijdam , wsuit@avphoenix.nl. Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl.			
	De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening NL46 INGB 0003 3217 33 t.n.v. AV Phoenix, Zeist te worden overgemaakt.			
WEDSTRIJDLICENTIE	Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 21,95, junioren EUR 13,70 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekenend worden.			
	Peter Verburg 0346-573717 <peter.a.verburg@gmail.com>			
UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN	Recreanten: Margriet Neuteboom <recreantinfo@avphoenix.nl>			
	Wedstrijd: Bas Jubels 06-14631616 <bas.jubels@ziggo.nl>			
CLUBKLEDING MASSEURS	Alle clubkleding via Run2Day te Utrecht (zie advertentie elders in clubblad)			
	Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan René en Harnie klaar in de massageruimte in de krachtruimte op Maarschalkerveerd. De kosten zijn 8 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor de masseurs (René de Soete, Harnie van Dijk) kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassagemwr@gmail.com>			
FYSIO	Liecke Blom is iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op atletiekbaan Maarschalkerveerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in de fysio/massageruimte in de krachtruimte. Je kunt ook mailen naar liecke@triestotaal.nl of bellen naar 030-2660662.			
	TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61.			
LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE	Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsse, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl			
	(aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)			
	Per kwartaal	Machtiging	Acceptgiro	U-pas
	Pupillen	€ 36,00	€ 38,50	gratis
	Junioren CD	€ 36,00	€ 38,50	gratis
	Junioren B	€ 46,50	€ 48,50	gratis
	Senioren /Jun A	€ 46,50	€ 48,50	€ 23,25
	Studenten	€ 36,00		(op vertoon van kopie lidmaatschap Olympos; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart)
	Tot en met de leeftijd van 16 kan het volledige bedrag van de contributie via de U-pas worden voldaan. Vanaf 17 jaar kan de helft van de contributie voldaan worden via de U-pas. Ledenadministratie dient jaarlijks een kopie van de U-pas cq Olymposkaart te ontvangen. Bij blessures, zwangerschap e.d. draagt de contributie € 7,50 per kwartaal (zelf aan te geven bij de ledenadministratie). 50% korting vanaf elk derde gezinslid. Uitbreidende informatie is zichtbaar op de website www.avphoenix.nl. Opzegging van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk of per e-mail plaatsvinden bij de ledenadministratie. De contributie van het lopend kwartaal blijft daarbij volledig verschuldigd.			

't Phoentje**Een uitgave van:**

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

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

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

Redactie-adres

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

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

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

Coverfoto

Marijke de Visser op weg
naar een bronzen medaille bij
het NK Indoor 1500m
(foto Edwin van den Berg)

Leden winnen!

Ter inspiratie voor een inleidend onderwerp voor dit Phoentje zit ik naar de nieuwsberichten op de site te kijken. De succesverhalen vliegen je om de oren. En dat is terecht. Over de volle breedte in de vereniging zijn we weer volop actief geweest. Ga maar na wat er in januari en februari zoal op het programma stond: het Phoenix sportgala, de Egmond halve marathon, het NK cross, studentenborels, de jeugdcrosscompetitie en drie keer een NK indoor: voor masters, senioren en junioren.

Eigenlijk komt 't Phoentje pagina's tekort om te berichten over al deze onderwerpen. Maar ondanks al deze activiteiten is het ledenaantal van de club dalende. En dat snap ik niet. Als ik het goed heb begrepen niet direct met zorgelijke aantallen, maar toch ben ik benieuwd naar de beweegredenen om ons cluppie te verlaten.

Gelukkig blijven we nog steeds met veel over om ook in de komende maanden van alles te ondernemen. In maart komt het seniorenclubkamp er bijvoorbeeld weer aan en ook bij de Utrecht marathon - waar nieuw leven in geblazen is - zal vast veel geel-zwart-wit aan de start staan. Om dit alles met elkaar te kunnen blijven doen zou ik aan iedereen een oproep willen doen om personen in je omgeving, die aan hardlopen of fitness doen, te vertellen hoe leuk Phoenix is en dat trainen in een groep onder begeleiding van een (gediplomeerde) trainer veruit de meest verantwoorde en leukste manier van hardlopen is! Train ze!

Leon Graumans

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

Vrijdag 17 april

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

<i>Algemene informatie</i>	2
<i>Redactioneel</i>	3
<i>Inhoudsopgave</i>	4
<i>Van de voorzitter</i>	5
<i>Uit de bestuurskeuken</i>	7
<i>Activiteitenkalender / Nieuwe leden</i>	8
<i>Wedstrijdkalender</i>	9
<i>Prikbord</i>	10
<i>Verjaardagen</i>	11
<i>Overzicht vacatures</i>	12
<i>Pretrenners in de wei</i>	13
<i>Jeugdpagina's</i>	14
<i>Jeugduitslagen</i>	19
<i>Langere verhalen</i>	23
<i>Enquete Phoentje</i>	27
<i>Stermiles</i>	28
<i>Uitslagen senioren</i>	29
<i>Overzicht trainers</i>	37
<i>Overzicht trainingen</i>	38

Phoenix successen

Bij het NK indoor heeft onze eigen Marijke de Visser maar liefst twee bronzen medailles gewonnen: op de 3000m en op haar favoriete 1500m. Op beide afstanden liep ze tevens een nieuw clubrecord. Een geweldige prestatie waar we als Phoenix heel trots op zijn! Ook bij het NK Masters waren onze Phoenix-atleten weer succesvol met 9 keer goud, 6 keer zilver en 1 keer brons. Superdelver van eremetaal was daar Jannet Vermeulen met 3 gouden en 1 zilveren medaille. Bij het NK 10km op de weg in Schoorl werd Ad Buijs derde bij de M60. Jinke van der Sluijs verbeterde in januari de clubrecords verspringen en 200m bij de meisjes B. Het 200m record werd bij het NK senioren weer heroverd door Nida Huijben, die daar ook nog een nieuw clubrecord op de 400m liep.

Accountor nieuwe sponsor Maliebaanloop

Eind januari heb ik namens Phoenix een mooie samenwerkingsovereenkomst mogen tekenen met Accountor als nieuwe sponsor van de Maliebaanloop. Accountor is een bedrijf dat diensten verleent op het gebied van accounting, human resources en financial consultancy. Behalve in de naam 'Accountor Maliebaanloop' zal onze nieuwe sponsor ook prominent zichtbaar zijn in de aankleding van het evenement en de communicatie. In ruil daarvoor krijgt Phoenix als organisator een zeer welkomme financiële bijdrage. Met dank aan Arnold van 't Hof (CWT) en Carla van Koullil (penningmeester Phoenix), die deze overeenkomst in overleg met Accountor tot stand hebben gebracht.

SponsorKliks: met één klik gratis je club sponsoren

Een ander leuk nieuwtje is de banner van SponsorKliks op onze site. Door je aankopen bij een aantal veelbezochte webwinkels voortaan via deze link te doen kun je voor Phoenix een leuk sponsorbedrag verdienen. En dat zonder dat het jou een cent extra kost. Zie ook het bericht elders in dit Phoentje.

Nieuw overleg met gemeente over geluid Maarschalkerweerd

Op 9 februari was de langverwachte zitting in het proces van de gezamenlijke atletiekverenigingen tegen de gemeente over het geluid op Maarschalkerweerd. De atletiekverenigingen maken bezwaar tegen het besluit van de gemeente om de begrenzing van de geluidsinstallatie in Maarschalkerweerd 5 decibel lager af te stellen dan de landelijke norm, en tegen het niet ontvankelijk verklaren van het beroep dat wij hiertegen hebben aangetekend. Toen het er naar uitzag dat de rechter ons gelijk ging geven bleek de gemeente alsnog bereid tot overleg. De rechter heeft bepaald dat de gemeente nu op korte termijn opnieuw met de verenigingen moet overleggen. Als dit overleg niet tot een bevredigende uitkomst leidt gaat de rechter alsnog uitspraak doen.

Facelift Overvecht

De kantine in Overvecht gaat binnenkort enige tijd dicht voor een grondige facelift en verbouwing. Daarna zal Yet van den Bergh, die volgens het contract met de gemeente de nieuwe beheerder is, jullie weer graag ontvangen in een aantrekkelijke ambiance en met een geheel vernieuwde kaart. Verder zijn Phoenix en Hellas met de gemeente in gesprek om de beloofde opknijpbeurt van de kleedkamers, het krachthonk en het jurygebouw ook zo snel als mogelijk te laten plaatsvinden.



Geautomatiseerd systeem ledenadministratie actief

Clubwebware, het nieuwe softwarepakket voor de ledenadministratie, is inmiddels actief in gebruik. Ook de koppeling met de Atletiekunie is succesvol tot stand gebracht. Zoals dat wel vaker gaat bij zulke nieuwe systemen heeft dit nog wel de nodige hoofdbrekens gekost, maar door de onvermoeibare inzet van met name Patricia (ledenadministratie) en Iris (financiële administratie) is het nu toch allemaal gelukt. De volgende stap is dat we ook voor de leden een aantal zaken gebruiksvriendelijker kunnen gaan maken. Zoals het online doorgeven van wijzingen, het aan- en afmelden voor nieuwsbrieven en dergelijke.

Kirsten Huijgen nieuwe secretaris

Per 1 maart vertrekt Gerrieke Grootemarsink, onze gewaardeerde secretaris, naar Tsjechië om daar een camping te gaan runnen. Gerrieke, dank voor je enthousiasme en je inzet! En we zijn erg blij dat we ook al meteen een uitstekende opvolger hebben gevonden: Kirsten Huijgen, actief hordenloopster en sprintster, is vanaf nu onze nieuwe secretaris.

Samen nieuwe leden werven

Vorige keer meldde ik al dat het aantal leden in 2014 iets is gedaald. Naar nu blijkt heeft die daling zich voornamelijk voorgedaan bij de jeugd. Het bestuur heeft inmiddels een plan uitgewerkt om het aantal leden weer te laten groeien. Onderdeel daarvan zijn een spetterende poster en flyeractie en de actieve inzet van sociale media. Ook komt er een aantal 'vriendjestrainingen', waarbij onze jonge atleetjes hun vriendjes en vriendinnetjes kunnen meenemen. Intussen blijft de beste reclame natuurlijk nog altijd de mond-tot-mond reclame van onze eigen leden. Dus heb je het naar je zin bij Phoenix? Laat het anderen in je omgeving dan weten!

Wim van Teutem

RUN 2 DAY

MAAKT HARDLOPEN NOG LEUKER

WINTERKLAAR?

Hardlopen zit in ons bloed. We kennen het plezier, de verslaving, de vermoeidheid, de spierpijn, de emotie en de voldoening. Daarom nemen we ook alleen genoegen met de beste producten. Want alleen dan kun je het beste uit jezelf halen. En alleen dan kunnen we jou zo goed mogelijk van dienst zijn met spikes, trainings- en wedstrijdschoenen en de

leukste en beste hardlooptechniek en accessoires.

Als lid van Phoenix krijg je 10% korting op je aankopen bij Run2Day.

Run2Day maakt hardlopen nog leuker.

WWW.RUN2DAY.NL

 [FACEBOOK.COM/RUN2DAYNEEDERLAND](https://www.facebook.com/run2daynederland)

 [TWITTER.COM/RUN2DAYNL](https://twitter.com/run2daynl)

 [INSTAGRAM.COM/RUN2DAYNEEDERLAND](https://www.instagram.com/run2daynederland)

Even voorstellen!

Hoi allemaal,
Zoals Wim al aankondigde in het stukje 'van de voorzitter' zal ik per 1 maart de functie van secretaris van Gerrieke overnemen. Bij deze stel ik me graag aan jullie voor. Mijn naam is Kirsten Huijgen, ik ben 29 jaar en werk bij EFMI Business School waar ik onderzoek doe naar de Nederlandse supermarktsector. Ik ben als 12-jarig meisje met atletiek begonnen bij AV Athlos in Harderwijk, heb tijdens m'n studententijd een aantal jaar bij Uros in Maastricht getraind en sport inmiddels alweer drie jaar met heel veel plezier bij AV Phoenix. Mijn favoriete onderdelen zijn sprint en horden en jullie kunnen me dan ook op de baan vinden op de maandag in de sprintgroep van Jeroen en op woensdag en zondag in de hordegroep van Henk. Mocht je vragen, opmerkingen, ideeën of tips voor mij of het Phoenix-bestuur hebben, stap gerust even op me af tijdens de training! Je kunt me ook mailen via secretaris@phoenix.nl. Ik heb er erg veel zin in!
Groetjes,

Kirsten Huijgen



Uitnodiging Algemene Ledenvergadering

Het bestuur van A.V. Phoenix nodigt alle leden van harte uit voor de Algemene Ledenvergadering op vrijdag 10 april 2015

Start: 19.30 uur, het paviljoen is open vanaf 19.00 uur
Plaats: Paviljoen atletiekbaan Maarschalkerweerd

AGENDA

1. Welkom en opening
2. Vaststelling agenda
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Vaststellen notulen ALV 4 april 2014
5. Verslagen bestuur en commissies: 3 speerpunten voor het aankomende jaar.
6. Financiën:
 - a. Behandeling en vaststelling van het financieel verslag 2014
 - b. Contributieverhoging
 - c. Vaststelling begroting 2015
7. Verkiezing kascommissie
8. Verkiezing bestuursleden *)
9. Benoeming eregalerij
10. Rondvraag en sluiting

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

*) Bas Jubels, Lidwien Koot en Gerrieke Grootemarsink treden af. De volgende bestuursleden dragen we voor ter benoeming:

- Peter Bosman als bestuurslid Recreanten
- Marjolijn Heemskerck & Folkert Boersma als bestuurslid Jeugd
- Siem Uittenhout als bestuurslid Wedstrijden
- Kirsten Huijgen als secretaris

Heb je zelf agendapunten? Geef ze dan voor woensdag 8 april door aan Kirsten Huijgen via secretaris@avphoenix.nl

maart

za	07	NSK Indoor	Studenten	Apeldoorn
zo	08	Berekuilloop	Allen	Sportpark de Berekuil
do	12	Phoenix kledingverkoop (door Run2Day)	Allen (alleen contante betaling, geen PIN aanwezig!)	Paviljoen Maarschalkerweerd
za	14	Finale jeugdcrosscompetitie	juniores en pupillen	AV Triathlon Amersfoort
za	21	Dag van de Atletiek		Papendal Arnhem
za	21	Strandtraining Pupillen	Pupillen/ junioren D	Zee/ strand
wo	25	1e Clinic voor nieuwe leden	Nieuwe leden	Maarschalkerweerd

april

wo	01	2e clinic voor nieuwe leden	Nieuwe leden	Maarschalkerweerd
do	02	Trainingspakkenwedstrijd	Allen	Veenendaal
za	04	Paasbrunch	Recreanten	Panbos
wo	08	3e Clinic voor nieuwe leden	Nieuwe leden	Maarschalkerweerd
vr	10	Algemene Ledenvergadering	Allen	Paviljoen Maarschalkerweerd
zo	12	Berekuilloop	Allen	Sportpark de Berekuil
vr	17	Uiterste inzenddatum kopij clubblad	Allen	
ma	20	Vriendjes training	Pupillen	Overvecht
do	23	Vriendjes training	Pupillen	Maarschalkerweerd

Nieuwe leden

Asmae El Abbassi	jeugd	info@samirassecret.com
Nisha Alberts	recreant	mail@nisha.nl
Yasmina El Bakkali	jeugd	fbenhaddou37@gmail.com
Marloes Broekmans	recreant	marloesbroekmans@hotmail.com
Krista Bruns	MLA	kristabrunshotmail.com
Marco Collet	MLA	marcocollet@hotmail.com
Sukanto Custers	studentengroep	sukanto_custers@hotmail.com
Berdine van Dal	sprint/technisch	berdinevandal@live.nl
Kevin van Diepen	sprint/technisch	k.h.h.vandiepen@gmail.com
Cas Dijkstra	jeugd	edithvleeshouwers@ziggo.nl
Aya Doufkar	jeugd	mdoufkar@live.nl
Rayan Doufkar	jeugd	mdoufkar@live.nl
Nikky van Giessen	recreant	nikkyvangiessen@gmail.com
Merijn Gijzen	jeugd	rick.es@casema.nl
Suzanne Graat	recreant	suzanne_graat@hotmail.com
Joren Harms	sprint/technisch	jorenharms@gmail.com
Luuk Hendrixx	MLA	luuk.hendrixx@home.nl
Floris Houdijk	jeugd	jet.houdijk@gmail.com
Nicole Lucas	recreant	lucas_nicole@hotmail.com
Julia Oepkes	jeugd	jongkie03@kpnmail.nl
Ronald Ouwerkerk	recreant	an_ronald@yahoo.com
Ruud Pinkse	recreant	ruudpinkse@hotmail.com
Guusje Reiff	jeugd	janyvonnereiff@ziggo.nl
Mare Simons	jeugd	
Peter Wijn	MLA	peter.wijn@planet.nl
Lina Zahir	jeugd	h.khnfous@hotmail.nl
Rayane Zak	jeugd	saida_dannouni@hotmail.com

Wedstrijd- & trimloopkalender

maart en april door Ruud van Suijdam

Baanwedstrijden

02-04	Veenendaal	Trainingspakkenwedstrijd
06-04	Amersfoort	Paaswedstrijd
19-04	n.n.b.	Seniorencompetitie 1e ronde
23-04	Naaldwijk	Westlandse avondinstuif
26-04	Hilversum	Gooi&Eemland circuit

Wegwedstrijden

01-03	Huizen	Trappenbergloop
01-03	Alpen a/d Rijn	20 van Alpen (2,5/5/10/20)
07-03	Driebergen	Driebergenloop (1,5/6/12/21)
08-03	Amersfoort	Bergcross (2,2/4,4/6,6/8,8)
08-03	Arnhem	Warnsborncross (5,5/11/16,5)
14-03	Nijkerk	Veluwepoortloop (2,5/5/10)
15-03	Zeist	Mijlen van Zeist (1/5 EM/10 EM)
22-03	Utrecht	Marathon
29-03	Zandvoort	Circuitrun
06-04	Haarzuilens	Halve van de Haar
14-04	Utrecht	Zomeravondcup I
18-04	Kamerik	Kamerikse weteringloop
19-04	Hilversum	Hilversum City Run
26-04	Maarssen	Maarssen Run
28-04	Utrecht	Zomeravondcup II

Trimlopen**

01-03	Zeist	Panbosloop
07-03	Houten	Vlinderloop
08-03	Utrecht	Berekuilloop
15-03	Utrecht	7-loop
29-03	Maarsseveen	VIB-trimloop
05-04	Zeist	Panbosloop
11-04	Houten	Vlinderloop
12-04	Utrecht	Berekuilloop
19-04	Utrecht	7-loop

Jeugd

28-02/01-03	Apeldoorn	NK Indoor Junioren AB *
08-03	Amersfoort	Bergcross
15-03	?	Finale crosscompetitie (?)

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

** zie ook bij wegwedstrijden en cross

Wie wekelijks gedetailleerdere wedstrijd informatie per e-mail wil ontvangen kan een mailtje sturen aan Ruud van Suijdam <suit@avphoenix.nl>

Pretrennen in Parijs!

Dit jaar staat in het kader van 25 jaar Phoenix recreanten! In het begin van de recreantengroep was het de traditie om in oktober mee te doen aan de 20 km van Parijs, gekoppeld aan een leuk, gezellig lang weekend in Parijs. De jubileumcommissie leek het een leuk idee om dit jubileumjaar Parijs weer op de agenda te zetten.

Wat gaan we doen

“20 km de Paris” op zondag 11 oktober. De start en finish zijn “onder” de Eiffeltoren (zie verder <http://www.20kmparis.com>). Er is helaas geen andere afstand. Let op: De organisatie verplicht de deelnemers een medische verklaring te overhandigen/laten zien, ook al ben je lid van de Atletiekunie.

Overnachting en reis

Zaterdag 10 t/m maandag 12 oktober (2 nachten).

Voordat we een locatie in of vlakbij Parijs gaan boeken, willen we graag weten hoeveel mensen geïnteresseerd zijn dit weekend mee te gaan en geef dan ook even door of je 1 of 2 nachten wilt blijven.

Als je buiten deze twee nachten je verblijf nog wilt verlenen, dan dien je zelf de extra overnachtingen te regelen.

Interesse

Wil je (+ eventueel partner) mee, laat het ons weten voor eind februari.

Vragen?

Mail renepatricia@telfort.nl en/of m.boers@zonnet.nl of vraag het tijdens de training aan Patricia Briennesse of Marjon Boers.



Koop online en verdien gratis sponsorgeld voor Phoenix!

Iedereen doet wel eens online aankopen. De één koopt wel eens schoenen of kleding via Zalando, de ander bestelt een boek via bol.com. Door je online aankoop via de banner van SponsorKliks op de Phoenix website te doen kun je gratis inkomsten verdienen voor de club. SponsorKliks leidt je naar de website waar je de online aankoop wilt doen. Deze ene extra klik zorgt ervoor dat wij als vereniging commissie krijgen.

Een voorbeeld. Stel, je wilt lekker uit eten gaan en een reservering plaatsen via dinnersite.nl. Als je via sponsorkliks op deze website komt en een reservering plaatst, krijgen wij als vereniging 1 euro commissie. De extra handeling kost je misschien maar een paar tellen, maar levert ons sponsorgeld op dat we weer goed kunnen gebruiken voor de vereniging. En de kans op een contributieverhoging wordt daardoor verkleind.

Ben je bang dat je vergeet de online aankoop via sponsorkliks te doen? Meld je dan aan voor de mailing van sponsorkliks via de link op de site. Ze doen wekelijks een mailing met diverse aanbiedingen waarmee je de vereniging kunt helpen. Steun en help ons en doe je online aankopen via sponsorkliks!

2 vacatures voor de Track Meetings Commissie

Dit jaar zullen we al weer voor het 18e jaar de Track Meetings wedstrijden organiseren. De Track Meetings zijn de grootste instuif atletiekwedstrijden van Nederland. Dankzij de inzet van veel vrijwilligers van Phoenix en U-Track lukt het om toonaangevend te blijven. Wil jij ons daarbij helpen? De wedstrijden worden georganiseerd door een commissie van 6 leden. Doordat 2 personen hebben aangeven te stoppen zoeken wij op korte termijn versterking voor deze commissie.

WIJ ZOEKEN 2 PERSONEN:

Materiaalcommissaris (M/V)

De belangrijkste taak is het gereedmaken van de wedstrijdaccommodatie op de dag zelf. Het wedstrijd materiaal (startblokken, horden, werpmaterialen, springmaterialen, etc.) moet worden klaargelegd en na het onderdeel weer worden opgeruimd. Als er tijdens de wedstrijd vragen zijn over het materiaal ben jij het aanspreekpunt. Omdat er goede draaiboeken en checklisten zijn is kennis van de materialen handig, maar zeker niet noodzakelijk. Belangrijkste aan deze taak is de beschikbaarheid op de dag zelf van 15:00 uur tot middernacht. Om de avond vlotjes te laten verlopen is het belangrijk om goed door te pakken en duidelijk leiding te nemen.

Social Media commissaris (M/V)

In de afgelopen jaren doen we steeds meer met Social Media en merken we dat onze deelnemers dit erg op prijs stellen. De belangrijkste taak voor dit commissielid is het bijhouden van onze website, Facebook en Twitter. Dit betekent dat je op de avond zelf aanwezig bent om berichten, foto's en filmpjes te posten. Na afloop van de wedstrijd plaatsen we altijd een artikel op de website met de meest in het oog springende resultaten. Kun jij leuke artikelen schrijven en heb je kennis van Social Media dan willen we graag met je kennismaken.

WIJ BIEDEN:

Ben jij die enthousiaste atleet die graag onze commissie wil versterken, dan bieden we je de mogelijkheid om van binnenuit ervaring op te doen bij een van de best georganiseerde atletiekwedstrijden van Nederland. Wij zijn een gezellig en goed lopend team dat altijd bezig is om de wedstrijden verder te verbeteren en geven je alle ruimte om met nieuwe ideeën te komen. Ben je geïnteresseerd, dan kun je een bericht sturen aan info@trackmeetings.nl of contact opnemen met Sander Koopmans op 06-51300497

maart

2	Heleen Foesenek (29)	28	Mario van der Linden (44)	20	Thomas Hoekstra (64)
2	Zoelika Aamiri-Amiri (45)	28	Willem Bakker (9)	22	Ilse de Jager (29)
3	Lize Haarman (36)	28	Maurik van den Haak (39)	22	Renske Savenije (28)
3	Emma van Daalen (54)	29	Ilian van Schaik (7)	23	Karin Muzerie (55)
3	Sanne van Essen (27)	31	Evelyn van den Hoek (29)	23	Marja Huiskamp (49)
3	Iris Kamp-Steeverink (44)	april		24	Nina Hellebrekers (24)
3	Martine Nagelkerke (43)	1	Bert Kamphorst (55)	25	Caro Ebskamp (55)
5	Nihad Uaftouh (11)	1	Lars Beijck (7)	25	Eva Volman (31)
6	Mats de Vries (26)	3	Louise Douma (29)	26	Najim el Bouayadi (40)
6	Jaouad Boussakout (8)	4	Nathan Grul (11)	27	Tara Jeucken (9)
6	Nynke Vellinga (29)	4	Cloé ten Boom (10)	27	Jeroen Rodenburg (24)
7	Maarten van Ommen (35)	6	Rini van Blokland (51)	28	Leon Mallens (10)
7	Annemieke Dunnink (35)	7	Floris van den Broek (21)	29	Chaya Friedhoff (27)
8	Paul Duyvesteyn (68)	7	Lisa Rodenburg (21)	29	Mathijs Galesloot (58)
8	Aartjan van Pelt (51)	8	Toke Huntjens (55)	30	Miriam Hentzen (33)
8	Bart Luijk (43)	8	Geert Koning (47)	30	Sebastian van der Grift (17)
10	Anne van Heerebeek (22)	8	Manja Herrebrugh (30)		
10	Joris Stevers (16)	9	Tieme Klinkers (29)		
11	Pieter Maas (12)	9	Jannah de le Lijs (15)		
12	Anke Sieverink (30)	10	Sacha Boomkens (38)		
13	Guus Alfrink (59)	10	Frank Bottenberg (60)		
13	Esmeralda Francino (42)	11	Margo Kestens (33)		
14	Herman Lenferink (56)	13	Sjoerd Mannaerts (35)		
16	Koen van Beem (13)	13	Seema Barkmeijer (11)		
16	Laia Bruggink (9)	14	Luca van Erkel (10)		
16	Timo Smeets (12)	14	Ben Korver (64)		
16	Bart Borst (44)	14	Lara Tasdemir (11)		
18	Dat de Kieft (11)	14	Milou Bong (11)		
18	Nick Boerma (44)	15	Jeroen Heesbeen (31)		
18	Matthijs Jager (24)	16	Erwin de Moel (31)		
18	Linde Meyaard (47)	16	Sussie van Rookhuizen (9)		
19	Daantje Mekel (13)	16	Ruben van Nieuwpoort (23)		
19	Ernst Eldert (37)	16	Marleen van Kempen (17)		
19	Loek van Schip (9)	17	Max Veerman (13)		
20	Femke Beernink (14)	17	Rinus Vader (56)		
22	Esther van der Sluijs (9)	18	Renske Boot (30)		
22	Rutger Beekman (10)	18	Lieke Bijpost (24)		
23	Jur Delissen (13)	18	Ron Brouwer (49)		
24	Michiel Cuypers (55)	19	Karola Mulder (47)		
25	Felix Terwel (12)	19	Ansu Sanneh (8)		
25	Ebbe Sanders (12)	19	Marjolijn Scholman (34)		
26	Fieke Schoots (49)	19	Mariska Bun (21)		
26	Bart Broex (40)	20	Fred Inklaar (48)		

Commissielid Vrijwilligerscoördinatie Maliebaanloop

Neem dan contact op met Simon van den Enden via svden-den@gmail.com.

Commissielid sponsoring Maliebaanloop

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

Clubbladredactie

't Phoentje zoekt mensen die het leuk vinden om stukjes te schrijven, ingeleverde stukken te lezen en eventueel te bewerken. Het gaat om het mede bewaken van de kwaliteit, de vormgeving en de inhoud van 't Phoentje. Heb je interesse? Neem dan contact op met de redactie via clubblad@avphoenix.nl.

Sponsorcommissie zoekt leden

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

Jurycoördinator WOC

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

Hulp organisator Berekuilloop.

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

Vrijwilligerscommissie

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

bedenken om zoveel mogelijk vrijwilligers en taken te matchen. Neem contact op met Karola Mulder via verenigingsmanager@avphoenix.nl.

Oudercommissie zoekt ouders van pupillen

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

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

Mila trainer senioren

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



De BOMBARDON

Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

"Wat een heerlijke ruimte en sfeer!"

"Dit zou voor iedere ouder uitstekend zijn"



Betrokken

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


Betrouwbaar

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

Betaalbaar

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

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

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

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

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

4 april Paasbrunch met speciale training
De Paasbrunch is altijd goed bezocht maar dit keer wordt voor de training een succesnummer van 15 jaar geleden uit de kast getrokken.

11 april Strandtraining jubileumversie
Extra spectaculaire uitvoering van de zaterdagtraining bij Noordwijk aan zee. Zullen de voetjes droog blijven?



30 mei Recreantenestafette + BBQ
Lopen. Ludiek. Leuk. Gezellig. Gezond. Geweldig!



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

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

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

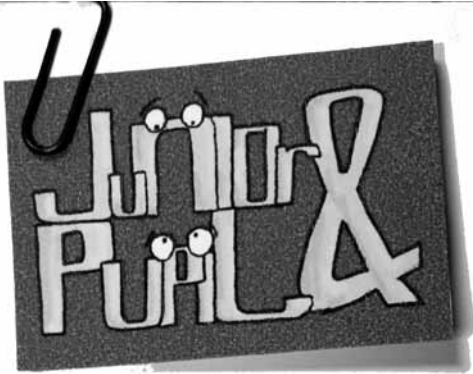
2,4,7 november Verrassing
Verrassing tijdens de training op maandag, woensdag en zaterdag. Dat houden we dus nog even geheim.

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



PRETRAINERS IN DE WEI





Hallo Junioren en Pupillen,

Wat een maanden hebben we achter de rug. Er is zoveel gebeurd dat je voorlopig even genoeg te lezen hebt! Zo hadden we de crosscompetitie gehad en wie wil nou niet weten wie zich heeft geplaatst voor de finale?? Dit staat nu in het Phoentje!!

Een nieuw jaar begint soms ook actief. Dit jaar hadden we dan ook op 2 januari de clubkampioenschappen en vanaf die week elke week wel een wedstrijd. Sommige kinderen hebben zelfs extra wedstrijden gedaan en leuke verhalen ingestuurd. Bedankt!

Wist je dat we ook een nieuwe rubriek hebben? Jullie hebben natuurlijk de mooiste uitspraken die we jullie niet willen ontnemen. In ieder Phoentje zullen we de mooiste uitspraken beschrijven onder de naam 'kidstalk'!

Tot slot.. hebben jullie je al opgegeven voor de strandtraining????????????????????
Veel leesplezier!

Chaya en Kyra

•••••

Wintercross Zeewolde

De wintercross in Zeewolde op 24 januari was met recht een echte wintercross. Compleet met sneeuw, zonder wind en een strak blauwe hemel en een gezellige sfeer. Het parcours startte over een besneeuwd zandpad, ging daarna door het bos waar enkele boomstammen op het parcours lagen. Eenmaal uit het bos was er een kleine klim de dijk op, andere kant er weer af waarna het parcours even de dijk volgde die daarna weer opgeklommen moest worden en aan de andere kant richting de finish liep.



Een erg leuk parcours dat door het ijs en de sneeuw soms verraderlijk glad was. Diverse lopers gleden in volle vaart van de dijk af of konden nauwelijks boven komen. In de loop van de dag was de sneeuw gesmolten en veranderde de dijk in een baggerbaan, ook hier ontstonden diverse glijpartijen.

Tijdens de 4, 6 en 8 km moesten mensen letterlijk de dijk op getrokken worden om boven te komen, een leuk gezicht natuurlijk. De sfeer in Zeewolde was erg gemoeidelijk en gezellig.

Helemaal leuk:.....Rens Feringa werd 1e in zijn categorie, pupillen C/D!

Tweede crosswedstrijd

De tweede cross in Woerden zou een echte cross moeten worden. Wat een feest. Storm, regen, flink modderig dus lekker vies worden. Toch kwamen er die dag twijfels. Zou het wel doorgaan?

Vol goede moed vertrokken de eerste trainers naar Woerden en het belofde een goede dag te worden. Het was tenslotte (nog) droog en we hadden een prachtig plekje gevonden zodat we goed zichtbaar waren en de wind toch onze vaan niet mee zou nemen. Iedereen had er zin in. Langzaam kwamen de eerste junioren om hun wedstrijd te lopen. En toen kwam het noodlot...

Daar stonden de junioren C om te starten. Steeds werd hun start uitgesteld en toen kwam het verlossende woord. De wedstrijd werd gestaakt door het slechte weer. Er was een boom omgewaaid en precies op het parcours gekomen. Deze boom was niet zomaar even weg te halen en bracht ook de veiligheid in gevaar. Daarom werd besloten om de wedstrijd te staken. Voor alle andere junioren en pupillen dus een enorme teleurstelling!



Derde crosswedstrijd in Zeewolde

Op 7 februari waren we weer met veel junioren en pupillen en trainers aanwezig bij de cross in Zeewolde. Het was een mooi, afwisselend en uitdagend parcours. Het was een koude dag, en er lag nog wat sneeuw. De kinderen renden door het bos en langs het water. Tweemaal moest er een dijk opgelopen worden. De tweede keer was vlak voor de finish en deze was in de loop van de dag heel modderig en glibberig geworden. Een aantal junioren en heel veel pupillen zijn met de afdaling van die dijk met zicht op de finish onderuit gegaan, maar stonden allemaal heel snel weer op om vervolgens een eindsprint in te zetten om te finishen.

Sommige kinderen waren in eerste instantie wat verdrietig omdat ze gevallen waren, maar konden later weer lachen omdat ze lekker vies waren. Andere kinderen vonden het vallen alleen maar supercool! Alle kinderen en ook de trainers hebben een leuke en gezellige dag gehad! En veel wasmachines in Utrecht hebben hard moeten wassen om de Phoenix tenues weer schoon te krijgen voor de volgende wedstrijd of training!

Sacha

Bekendmaking finale plaatsen Crosscompetitie

Hoppaaaaa!!! We gaan naar de finale... maar met wie? Dit is altijd een vraag die veel wordt gesteld na de laatste crosscompetitie. Ook dit jaar zijn er kinderen geplaatst voor de individuele finale; kijk gauw of jouw naam erbij staat:

Junioren C jongens:
Ok de Kieft; geëindigd op plek 4
Rodney Kuisch; geëindigd op plek 27

Junioren C meisjes:
Femke Brouwer; geëindigd op plek 17

Junioren D2 jongens:
Willem Veldpaus; geëindigd op plek 9
Cas Dijkstra; geëindigd op plek 20

Pupillen C jongens:
Rens Feringa; geëindigd op plek 6
Felix Bosschaart; geëindigd op plek 14

Pupillen B jongens:
Ties Meeuwissen; geëindigd op plek 16

Pupillen B meisjes:
Ariane Elkenbracht; geëindigd op plek 13

Pupillen A2 jongens:
Daniel van der Poel; geëindigd op plek 4
Antonie Elkenbracht; Geëindigd op plek 13
Dat de Kieft; Geëindigd op plek 13
Nico Kalmeijer; geëindigd op plek 19

Pupillen A2 meisjes:
Elisa Couperus; geëindigd op plek 13

Coos Veldpaus; geëindigd op plek 14
Imke Boersma; geëindigd op plek 26
Wat moet je nu doen als je je geplaatst hebt. Je krijgt een uitnodiging van Pieter. Hierop moet je reageren! Hopelijk zien we jullie allemaal in de finale!

.....

Kidstalk

Elke twee maanden gaan we proberen om een leuke quote in het Phoentje te plaatsen. Dit keer een uitspraak van een meisje tijdens de wedstrijd op 2 januari 2015 tijdens het sprinten.
'Een kind vraagt aan de trainer wie er in de serie voor haar eerste werd. De trainer reageert met 'baan 2'. Kind: 'Ja, maar is zij een A1, A2 of een A3?'

.....

Hellas winterindoor

Op 31 januari jongstleden was de Hellas Winterindoor in Sportcentrum Galgenwaard. Daar deden weer veel pupillen en junioren aan mee. Een aantal kinderen deed voor het eerst met een wedstrijd mee en dat was best spannend. Anderen draaiden hun hand er niet meer voor om.

Het was een drukbezochte wedstrijd, met heel veel clubs uit het hele land, maar het was wel heel gemoedelijk. Het was een hele gezellige wedstrijd, iedereen heeft elkaar supergoed aangemoedigd en geholpen als dat nodig was en dat vonden de trainers echt top! In de pauzes werden er traditioneel weer stripjes gelezen en tikkertje gespeeld.

De kinderen van Phoenix hebben heel goed hun best gedaan en dat was te merken, want er waren heel veel persoonlijke records bijgekomen die dag. Iedereen ging met een blij en trots gevoel naar huis! Goed gedaan allemaal!! Jullie zijn allemaal toppers!

Sacha

Even voorstellen

Mijn naam is Jaap Vink, vader van twee jongens en ik woon en werk in Utrecht. Op m'n twintigste ben ik lid geworden van Phoenix, bij de Midden- en Lange Afstand wedstrijdgroep. Afgelopen november is mijn oudste zoon Yuri ook lid geworden van Phoenix, bij de C-pupillen. Snel daarna ben ik begonnen als trainer: op maandag geef ik samen met Julia Orbons training aan de A1-pupillen. Daarnaast ben ik aanwezig bij zoveel mogelijk pupillenwedstrijden.

Het training geven bevalt goed. Het is inspirerend om te zorgen dat de pupillen plezier in de training hebben en zich steeds weer verbeteren op de verschillende atletiekonderdelen.

Tot slot: mocht je vragen hebben over de trainingen, wedstrijden of andere zaken, spreek me gerust aan vooraf of na afloop van de training.

Jaap Vink



Clubkampioenschappen

Hoe begin je 2015? Ja, juist met de clubkampioenschappen in de Galgenwaard! Op 2 januari stonden we dan ook weer fris en fruitig te strijden om de beste te zijn in onze eigen categorie. Met hoog/ver, sprint en kogel werd er gestreden om de beste prestaties en een plekje op het podium.

Dit jaar was het iets anders dan de kinderen gewend waren. Dit jaar deden namelijk ook Fit (Zeist) en U-Track mee. Maar niet getreurd, want iedere vereniging had zijn eigen prijsuitreiking. Er werd daardoor soms ook wel iets van je verwacht en daardoor liepen de spanningen en frustraties soms hoog op. Toch laten wij op die momenten zien dat wij Phoenix zijn en elkaar steunen en aanmoedigen door dik en dun! Wat een teamspirit! Gelukkig waren er ook momenten dat alles ging zoals het moest en werden de prestaties iedere beurt een beetje beter en werden er pr's geveld!

Kon je er dit jaar niet bij zijn? Niet getreurd, volgend jaar is er weer één....

Strandtraining

De jaarlijkse strandtraining in Noordwijk staat weer voor de deur. Op 21 maart gaan we met alle pupillen en junioren weer naar Noordwijk om lekker uit te waaien, te trainen, spelletjes te doen en te picknicken.

Verzamelen: 08.20 uur

Vertrek: 08.45 uur

Terug: 14.00 uur

Kosten: € 2,00 naar NL44 INGB 0005 2041 51 ten name van AV Phoenix inzake jeugdactiviteiten te Zeist met de vermelding van de naam van het kind en het geboortjaar.

Opgeven:

EN geef je op bij josevandam@ziggo.nl door de volgende gegevens te versturen:

- Naam
- Trainingsgroep
- mijn ouders kunnen meerijden en hebben ... plaatsen in de auto over
- telefoonnummer

GEZOCHT: Ouders die willen en kunnen rijden voor de strandtraining op 21 maart.

Jullie gaan toch ook mee?????????

Mandjesdragers bij het NK

Op zaterdag 14 en zondag 15 februari vond het NK Meerkamp en Masters plaats. Behalve dat er een aantal Phoenix-atleten op de baan stond, waren er ook drie Phoenix-junioren die mandjes hebben gedragen. Hoe vonden ze dat nou? Sanne van Enk vertelt het!

"Het was onwijs leuk om mee te helpen als mandjesdragers bij het NK meerkamp&masters. We hebben wel gemerkt dat het eigenlijk heel hard werken is.

Normaal zit je gewoon op de tribune maar nu stond je bij de atleten en beleef je het van dicht bij. Het was zwaar werk maar wel heel leuk. We willen het zeker vaker gaan doen als we zelf niet mee mogen doen :-)"





De rubriek
waarin kinderen
zich voorstellen en
iets over zichzelf vertellen

“Het Estafette-Stokje”

1. Wie ben jij?

Hallo ik ben Antoni Elkenbracht en ik ben 10 jaar oud, ik zit al een paar jaar bij Phoenix en heb het daar erg naar mijn zin.

2. Wanneer train jij en bij welke trainer?

Ik train op maandag en donderdag bij Joris en José.

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

Mijn zusje Ariane en mijn moeder Ernestine zitten ook allebei bij Phoenix, mijn vader niet, die is daar te lui voor.

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

Het leukste vind ik samen met mijn vrienden naar een wedstrijd gaan en samen een onderdeel doen. Verspringen vind ik het leukst omdat je dan lekker kan vliegen.

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

Ik doe aan de meeste wedstrijden mee want daar train je ook voor. Ik vind het ook heel leuk om verschillende onderdelen te doen en omdat het gezellig samen met mijn atletiekvrienden is.

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

Ik zit ook nog op voetbal bij Sporting en ik zit in hetzelfde team als Dat, die ook in mijn atletiek groep zit.

7. Heb je een huisdier?

Ja ik heb een eigen kip, die heet Vuurflits en ik heb ook een heleboel vissen.

8. Wat wil je later worden?

Ik weet nog niet wat ik later wil worden het liefst iets met sport.

9. Ik geef het estafettestokje door aan...

...Daniël van der Poel, omdat ik altijd met hem en nog een paar vrienden speel en ik vaak samen met hem bij de wedstrijd ben. Ik vind het heel leuk dat ik precies even lang als hij op atletiek zit. Dat weet ik omdat voor ons allebei de eerste training heel bijzonder was: stromende regen en onweer, zodat we moesten schuilen in het materiaalhok omdat de rest van de gebouwen op de nieuwe baan nog niet open was.



13-12-2014 Kerstbomenmeerkampen Utrecht-G'waard

jd			
60m	Willem Veldpaus	9.25	p
60m	Jur Delissen	9.79	p
60m	Yannick Brito Alves	9.85	
ver	Yannick Brito Alves	3.26	p
ver	Jur Delissen	3.80	p
ver	Willem Veldpaus	4.53	p
kogel_3	Yannick Brito Alves	4.06	p
kogel_3	Jur Delissen	6.57	p
kogel_3	Willem Veldpaus	8.56	p
jpa			
60m	Casper Kronemeijer	9.84	p
60m	Antoni Elkenbracht	10.60	
60m	Douwe Slijderink	10.75	p
60m	Toon Feringa	11.09	p
60m	Thijmen Immerzeel	11.49	p
hoog	Toon Feringa	0.81	p
hoog	Douwe Slijderink	0.96	p
hoog	Thijmen Immerzeel	1.01	p
hoog	Casper Kronemeijer	1.01	p
hoog	Antoni Elkenbracht	1.11	p
kogel_2	Toon Feringa	3.82	
kogel_2	Casper Kronemeijer	5.11	
kogel_2	Douwe Slijderink	5.36	p
kogel_2	Antoni Elkenbracht	5.65	p
kogel_2	Thijmen Immerzeel	5.79	p
jpb			
50m	Merijn Couperus	9.24	p
hoog	Merijn Couperus	1.01	p
kogel_2	Merijn Couperus	4.54	p
jpc			
50m	Yuri Vink	10.98	p
50m	Rens Feringa	9.25	
50m	Jaouad Boussakout	9.67	p
ver	Yuri Vink	2.38	p
ver	Jaouad Boussakout	2.84	p
ver	Rens Feringa	2.94	p
vortex	Rens Feringa	6.69	
vortex	Yuri Vink	9.59	p
vortex	Jaouad Boussakout	9.79	p
mc			
60m	Milou Eijsbroek	8.84	p
60m	Anne van Gils	9.47	
60m	Carlijn Zwart	9.83	
hoog	Carlijn Zwart	1.21	p
hoog	Anne van Gils	1.21	p
hoog	Milou Eijsbroek	1.26	p
kogel_3	Carlijn Zwart	6.01	
kogel_3	Milou Eijsbroek	6.68	p

door Peter Verburg

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



kogel_3	Anne van Gils	7.69	p
mpa			
60m	Coos Veldpaus	9.73	p
60m	Elisa Couperus	10.21	p
ver	Elisa Couperus	3.64	p
ver	Coos Veldpaus	3.66	p
kogel_2	Coos Veldpaus	5.53	p
kogel_2	Elisa Couperus	6.34	p
mpb			
50m	Vera Pot	10.23	p
hoog	Vera Pot	0.71	p
kogel_2	Vera Pot	3.04	p

14-12-2014 Wintercup (2) Baarn

jd			
1800m	18	Felix Terwel	7.27
jpa2			
1400m	5	Dat de Kieft	5.44
mc			
3500m	8	Puck Mekel	18.33
md			
1800m	18	Daantje Mekel	7.09
mpa2			
1400m	7	Elisa Couperus	6.20
1400m	8	Coos Veldpaus	6.31
mpb			
900m	3	Ariane Elkenbracht	3.20

19-12-2014 Indoor Utrecht Utrecht-G'waard

jc			
50m		Tim van Enk	7.31 p
60m		Tim van Enk	8.59 p

31-12-2014 Sylvestercross Soest

jc			
2000m	25	Ok de Kieft	8.03
2000m	45	Tim van Enk	8.36
jpa			
1200m	19	Dat de Kieft	5.44

UITSLAGEN!

2-1-2015	Clubkampioenschappen	Utrecht-G'waard					
jc			ver	Aaron Grul	2.44	p	
50m	Robin Hetharia	6.99	p	ver	Ties Meeuwissen	2.89	p
50m	Tim van Enk	7.28	p	ver	Simon van Leerd	2.97	p
60m	Robin Hetharia	8.30	p	kogel_2	Merijn Couperus	2.99	p
60m	Tim van Enk	8.55	p	kogel_2	Loek van Schip	3.85	p
ver	Tim van Enk	4.71	p	kogel_2	Ties Meeuwissen	3.89	p
ver	Robin Hetharia	4.90	p	kogel_2	Simon van Leerd	3.91	p
kogel_4	Tim van Enk	7.80	p	kogel_2	Aaron Grul	3.92	p
kogel_4	Robin Hetharia	9.83		kogel_2	Merijn Couperus	4.93	p
jd				jpc			
50m	Mischa van der Pluijm	7.80	p	50m	Melijin Stegeman	9.48	p
50m	Boudewijn Leander	8.01	p	50m	Jaouad Boussakout	9.58	p
50m	Johan Zomer	8.72	p	50m	Arthur van den Bosch	10.24	p
50m	Pieter Maas	8.83	p	50m	Yuri Vink	10.76	p
60m	Pieter Maas	10.45	p	ver	Yuri Vink	2.23	
60m	Johan Zomer	10.50	p	ver	Jaouad Boussakout	2.33	
60m	Mischa van der Pluijm	9.47	p	ver	Melijin Stegeman	2.64	p
60m	Boudewijn Leander	9.65	p	ver	Arthur van den Bosch	2.65	p
hoog	Pieter Maas	1.00	p	foamspeer	Jaouad Boussakout	12.04	p
hoog	Johan Zomer	1.05	p	foamspeer	Melijin Stegeman	6.35	p
hoog	Boudewijn Leander	1.10	p	foamspeer	Yuri Vink	8.65	p
hoog	Mischa van der Pluijm	1.15	p	jpd			
kogel_3	Boudewijn Leander	4.88	p	50m	Lars Beijck	10.80	p
kogel_3	Pieter Maas	5.05		50m	Ilian van Schaik	12.11	p
kogel_3	Johan Zomer	5.43	p	ver	Ilian van Schaik	1.69	p
kogel_3	Mischa van der Pluijm	6.54	p	ver	Lars Beijck	2.08	p
jpa				foamspeer	Ilian van Schaik	5.38	p
60m	Daniël van der Poel	9.50	p	foamspeer	Lars Beijck	6.32	p
60m	Iker Bruggink	10.45	p	mc			
60m	Antoni Elkenbracht	10.83		50m	Anne van Gils	8.15	p
60m	Douwe Slijderink	11.22		50m	Carlijn Zwart	8.35	p
60m	Thijmen Immerzeel	11.62		60m	Anne van Gils	9.76	
hoog	Douwe Slijderink	0.90		60m	Carlijn Zwart	9.99	
hoog	Iker Bruggink	0.95	p	ver	Carlijn Zwart	3.54	
hoog	Thijmen Immerzeel	1.05	p	ver	Anne van Gils	3.66	
hoog	Daniël van der Poel	1.10	p	kogel_3	Carlijn Zwart	5.98	
hoog	Antoni Elkenbracht	1.15	p	kogel_3	Anne van Gils	6.94	
kogel_2	Thijmen Immerzeel	5.38		md			
kogel_2	Iker Bruggink	5.44	p	50m	Joanne van der Poel	8.31	p
kogel_2	Douwe Slijderink	5.47	p	60m	Joanne van der Poel	9.89	p
kogel_2	Antoni Elkenbracht	5.72	p	hoog	Joanne van der Poel	0.95	p
kogel_2	Daniël van der Poel	6.55	p	kogel_2	Joanne van der Poel	5.40	p
jpb				mpa			
60m	Ties Meeuwissen	9.09	p	60m	Elisa Couperus	10.37	
60m	Simon van Leerd	9.22	p	60m	Imke Boersma	10.48	
60m	Merijn Couperus	9.33	p	60m	Koosje van der Molen	10.62	p
60m	Loek van Schip	10.13	p	60m	Noortje Broekstra	11.03	
60m	Aaron Grul	10.56	p	60m	Camille Morren	11.08	p
ver	Loek van Schip	2.38	p	60m	Kijara Weijenberg	11.76	p
				60m	Rhona Koehne	12.09	p

hoog	Rhona Koehne	0.70	p	25-1-2015	Thor-cross		Roosendaal
hoog	Noortje Broekstra	0.90	p		mpb		
hoog	Camille Morren	0.95	p		7	Vera Pot	7.32
hoog	Koosje van der Molen	0.95	p				
hoog	Imke Boersma	1.00	p	31-1-2015	Winterindoor		Utrecht-G'waard
hoog	Elisa Couperus	1.05	p		jc		
hoog	Kijara Weijenberg	1.05	p		kogel_4	Robin Hetharia	9.82
kogel_2	Rhona Koehne	2.56	p		jd		
kogel_2	Koosje van der Molen	4.08	p		60m	Yannick Brito Alves	10.03
kogel_2	Kijara Weijenberg	4.08	p		60m	s Willem Veldpaus	8.85 p
kogel_2	Noortje Broekstra	4.10	p		60m	4 Willem Veldpaus	8.88
kogel_2	Camille Morren	4.65	p		60mhrd_76	Willem Veldpaus	11.01 p
kogel_2	Imke Boersma	5.11	p		60mhrd_76	Willem Veldpaus	11.39 p
kogel_2	Elisa Couperus	5.97	p		60mhrd_76	Yannick Brito Alves	13.16
mpb					hoog	Yannick Brito Alves	1.07
60m	Laia Bruggink	9.39	p		hoog	Willem Veldpaus	1.22 p
60m	Ariane Elkenbracht	9.57	p		kogel_3	Willem Veldpaus	9.06 p
60m	Lara van den Broek	9.75	p		jpa		
60m	Anna Kompier	9.84	p		60m	Toon Feringa	10.60 p
60m	Vera Pot	10.05	p		60m	Daniël van der Poel	9.32 p
60m	Sophie Zomer	11.29	p		hoog	Toon Feringa	0.92 p
60m	Faedan van Schaik	11.34	p		hoog	Daniël van der Poel	1.17 p
60m	Famke Riemersma	11.39	p		kogel_2	Toon Feringa	4.59 p
ver	Famke Riemersma	1.53	p		kogel_2	Daniël van der Poel	6.30
ver	Faedan van Schaik	1.88	p		jpb		
ver	Sophie Zomer	2.24	p		60m	Aaron Grul	10.07 p
ver	Anna Kompier	2.39	p		ver	Aaron Grul	2.60 p
ver	Lara van den Broek	2.71	p		kogel_2	Aaron Grul	4.01 p
ver	Vera Pot	2.74	p		jpc		
ver	Laia Bruggink	2.79	p		50m	Yuri Vink	10.44 p
ver	Ariane Elkenbracht	2.96	p		50m	Rens Feringa	9.32
kogel_2	Famke Riemersma	2.34	p		ver	Yuri Vink	2.49 p
kogel_2	Lara van den Broek	2.92	p		ver	Rens Feringa	2.84
kogel_2	Faedan van Schaik	3.02	p		foamspeer	Rens Feringa	8.67 p
kogel_2	Vera Pot	3.22	p		foamspeer	Yuri Vink	9.78 p
kogel_2	Anna Kompier	3.27	p		md		
kogel_2	Ariane Elkenbracht	3.32	p		60mhrd_76	s Ella Kolsteeg (mpa)	11.47 p
kogel_2	Sophie Zomer	3.57	p		60mhrd_76	f Ella Kolsteeg (moa)	11.54
kogel_2	Laia Bruggink	4.53	p				
mpc							
50m	Tes Harmsen	10.69	p		mpa		
50m	Lora Zaiss	10.72	p		60m	Koosje van der Molen	10.38 p
ver	Lora Zaiss	1.88	p		60m	Noortje Broekstra	11.22
ver	Tes Harmsen	1.91	p		60m	s Ella Kolsteeg	9.06
foamspeer	Lora Zaiss	4.18	p		60m	f Ella Kolsteeg	9.06
foamspeer	Tes Harmsen	6.67	p		hoog	Noortje Broekstra	0.92 p
					hoog	Koosje van der Molen	0.97 p
18-1-2015	NK Cross				kogel_2	Noortje Broekstra	4.45 p
mc					kogel_2	Koosje van der Molen	4.66 p
2550m	38	Femke Brouwer	12.05		kogel_2	Ella Kolsteeg	9.33 CR

UITSLAGEN!

Ella evenaarde haar eigen clubrecord.

mpb			
50m	Vera Pot	9.76	p
50m	Esther van der Sluis	9.98	p
ver	Esther van der Sluis	2.64	p
ver	Vera Pot	2.64	
kogel_2	Esther van der Sluis	2.35	p
kogel_2	Vera Pot	3.43	p

7-2-2015 Crosscompetitie (3) Zeewolde

jc			
3500m	20	Rodney Kuisch	16.43
jd2			
2000m	5	Willem Veldpaus	9.10
2000m	14	Cas Dijkstra	9.42
jpa2			
1500m	6	Daniël van der Poel	7.23
1500m	9	Antoni Elkenbracht	7.38
1500m	11	Dat de Kieft	7.47
1500m	16	Nico Kalmeijer	8.09
1500m	26	Iker Bruggink	8.32
1500m	42	Nathan Grul	9.11
jpb			
1250m	19	Ties Meeuwissen	6.00
1250m	31	Merijn Couperus	6.18
1250m	42	Aaron Grul	6.39

jpc			
1000m	4	Rens Feringa	4.50
1000m	12	Felix Bosschaart	5.08
1000m	26	Yuri Vink	5.42
jpd			
1000m	12	Lars Beijck	5.55
mc			
2000m	28	Esther Spruit	10.19
2000m	19	Femke Brouwer	9.40
md2			
1500m	22	Ines van den Berg	8.15
mpa2			
1500m	9	Elisa Couperus	8.09
mpa1			
1500m	30	Annika Kerkhof	9.59
mpb			
1250m	10	Ariane Elkenbracht	5.57
1250m	25	Vera Pot	6.36
1250m	36	Sophie Zomer	7.26
mpc			
1000m	20	Tes Harmsen	6.09

15-2-2015 Vaartsluisboscross Almere

mpa			
2km	9	Imke Boersma	12.43



Op zondag 18 januari stond de Abdijcross in Kerkrade op het programma. De derde cross van het Lotto crosscircuit en tevens het NK cross. Na 2 uur rijden, gelukkig met gezelschap van Arjen en Karin, kwamen we aan bij Abdij Rolduc, wat het decor zou worden voor deze cross.

Al snel werd duidelijk dat dit een steile cross zou worden, zowel omlaag als omhoog. Er was ook nog eens een hoop modder, best een uitdaging dus! Als debutant op deze cross had ik wat inlichtingen gevraagd bij andere atleten dus dit was ook wel te verwachten. Zo bleek ook "de boom" echt te bestaan, net als de 180 graden bocht onderaan een steile afdaling die deze boom beroemd heeft gemaakt.

Ik zou starten op de korte cross; één ronde van 2600 meter. De combinatie van het feit dat het een NK was, waardoor het niveau toch echt hoger zou zijn dan bij een gemiddeld crossje, en het heuvelachtige parcours maakte mij toch wel zenuwachtig. Aan de andere kant, het feit dat het een NK was maakte het juist ook weer tof om hier te lopen en gaf extra energie. Ik had er dus wel zin in!

Voor het zover was ging Karin van start op de lange cross van 7400 meter, waarbij drie rondes moesten worden gelopen, en eindigde ze als 11^e Nederlander.

Nu het parcours was verkend, Karin was aangemoedigd, de warming-up was afgerond en de spikes waren aangedaan was het tijd voor de start. Lorraine stond ook aan dezelfde start, maar haar heb ik niet lang gezien. Ze ging er namelijk hard vandoor en eindigde uiteindelijk op een mooie 5^e plaats.

Na het startschot en wat elleboogwerk begon de cross met een snel rondje over de modderige sintelbaan bij de abdij, gevolgd door de steile, tot kamikazeachtige taferelen leidende, afdaling het bos in. Daarna kwam het neer op naar de heuvel toe lopen, de heuvel oplopen (waar geen eind aan leek te komen!) en eindelijk boven zijn.

Gelukkig stond er een stel Phoenix-supporters langs het parcours voor de nodige aanmoedigingen. Dan hoefde er alleen nog te worden gezigzagd over het zompige gras voordat het terrein van de abdij weer betreden werd voor een laatste rondje over de sintelbaan.

De supporters die rondom de baan en op de muren van de abdij stonden gaven nog wat energie voor dat laatste rondje en uiteindelijk kwam ik als 15^e Nederlander over de finish. Moe maar zeker ook heel erg voldaan!

Snel daarna waren de mannen nog aan de beurt voor hun korte cross. Arjen en Jeroen wilden vooral heel graag van elkaar winnen. Uiteindelijk eindigde Jeroen (16^e) zes seconden voor Arjen (22^e), wat ook maakte dat alle Phoenix atleten klaar waren.

Al met al was het een hele leuke dag. Het is even rijden maar je krijgt er wel een spectaculaire cross voor terug. Dan heb je ook nog eens met een NK meegedaan, misschien niet voor de prijzen of een of andere topprestatie, maar zeker wel voor de ervaring. Kortom, volgend jaar ben ik er weer bij!

Lisa de Ruiter



Vrijdag 9 januari 2015 stond bij een aantal van onze leden in de agenda omcirkeld. En terecht want het was de avond van het Sportgala en daarnaast ook de nieuwjaarsborrel van Phoenix. Op het gala willen we graag even stil staan bij de vele bijzondere prestaties van enkele van onze atleten. Voorgaande jaren werd dat gedaan op de atletiekbaan, even snel tussen de warming-up en het loopprogramma door. Dit jaar voor de tweede keer al weer als een gala. Het was een geslaagde avond.

Bij binnenkomst bij de Run-2-Day kon iedereen zijn jas ophangen en kreeg je een mooi zelfgemaakt strikje of corsage (door Gerrieke) en boven kreeg iedereen (boven de 18) eerst een lekker glaasje bubbels. Het belofde een spannende avond te worden want het lag in een aantal categorieën dicht bij elkaar. Dit jaar werd er namelijk voor het eerst in de historie ook een publieksstem uitgebracht en dat maakte het spannend. Ik vond het zelf enorm leuk om te zien dat vele van jullie de moeite hadden genomen om even het formulier in te vullen om te stemmen. 74 stemmers in het totaal, super!

De winnaars:

Senioren

Vrouwen senioren: Marijke de Visser

Mannen senioren: Leon Gramans

Vrouwen masters: Pascale Schure

Mannen masters: Lars Janssen

Aanmoedigingsbeker senioren: Lisa de Ruiter

Junioren

Meisjes: Meisjes B estafette ploeg (Fieke Witte, Jinke vd Sluis, Nida Huijben en Yara v Dee)

Jongens: Luc Orbons

Aanmoedigingsbeker junioren: Femke Brouwer

Zoals je kan zien is iedereen in staat om een beker te winnen. Of je nu jong, oud, topper of gewoon lekker enthousiast bent; je maakt een kans. Dus doe je best komend seizoen en wie weet sta jij volgend jaar op het Sportgala met 1 van de 8 bekeringen in je hand.

Tot volgend jaar!

Bas

Met dank aan Run2day voor het beschikbaar stellen van hun mooie runhouse.



Een gezellig weekend ging het sowieso worden: met Ruud van Suijdam, Lia Wijnberger, Simon van den Enden, Martijn Estor, Werner Halter, Marieke van der Kooij, Bart Luijk, Bart Broex en ik in een huisje onder de schaduw van Groet, wel een kilometer of 4-5 van de start van de Groet uit Schoorl run. Aan de andere zijde van de finish op nog geen 500m van de start, had het jongere grut van Phoenix in de vorm van Karin Gorter, Siem Uittenhout, Arjen van der Logt, Anton van der Stoep, Robert Hoogerwerf, Hans C. Rebers zich gesettled. Op vrijdagavond sloten Bart Luijk en ik aan bij de groep net buiten Groet. De gezelligheid van het warme nest waarin we terecht kwamen was overweldigend en ontroerend te noemen, maar ik doe het toch maar niet.

De volgende dag werd een heerlijke trainingsdag met strakblauwe lucht en zon. Met Jan Aarnoutse, Bart Luijk en Simon van den Enden liepen we richting strand voor een paar 200-tjes om in totaal na 11 km terug bij ons huisje aan te komen. Een gezellig samenzijn met de groep Gorter-Uittenhout-van der Stoep-Hoogerwerf-Rebers-van der Logt volgde in de Zilte Zoen onder het genot van koffie en/of bier. Vervolgens werd althans in ons huisje heerlijk gekookt, dat wil zeggen onder het toeziend oog en de bezielende leiding van Ruud van Suijdam een trio stampopt vervaardigd waar de honden ook best brood van zouden lusten. Naar ik begrepen heb was het voedsel ook prima in het andere huisje.

De volgende ochtend besloten Lia, Bart Luijk en ik nog even al inlopend te gaan kijken bij de halve marathon en 30 km doorkomst vlakbij het inmiddels wereldberoemde kerkje van Schoorl, althans wereldberoemd in de hardloopwereld en dan ook nog het lange-afstand wereldje op asfalt. Dus voor een beperkte groep wereldberoemd.

Na Martijn, Ruud en Simon in omgekeerde volgorde aangemoedigd te hebben zijn we weer op ons gemak terug gerend naar ons huisje in Groet. Simon bleek een keurige 2 uur 2min op de klok gezet te hebben op de 30 km. Martijn liep voor hemzelf een wat minder tevredenheid schepende tijd op de halve marathon en Ruud wist helaas na kuitklachten rond de 16 km de strijd op dezelfde halve marathon niet tot een goed einde te brengen. In de middag was het de beurt aan "ons".

Zenuwachtig gedoe bij het zoeken naar de juiste kleding opspelden van nummers, championchips die inmiddels allang niet meer nodig zijn wegens het verwerken van de tijdregistratie chip als een soort wasrek in het startnummer en het juist milieu internale voor een goede stoelgang. Van die registratiechip verwacht je dat ze kleiner en kleiner zou kunnen worden, en uiteindelijk als een micro-

chip niet meer in het nummer terug te vinden is, maar nee hoor, het ding lijkt meer en meer op een strijkorkest waar de Berliner Philharmoniker jaloers op is. Maar goed, een endje hollen heeft heel wat voeten in aarde en Bart en ik besloten nog even koffie te gaan drinken in "het andere huisje" bij Karin, Hans Rebers en consorten. Dat bleek nog flink doorrennen om ook nog speling te houden ten opzichte van wat inlopen en spullen in de sporthal (De Blinkert) leggen alvorens in het startvak aan te schuiven.

Enorme hitte in het huisje vlakbij de start, een misselijk-makende hoogoven met de geur van mannenzweet, verse wedstrijdangststront vermengd met eerlijke koffie. De ideale ambiance wat mij betreft in de laatste momenten voor een wedstrijd. Het schakelt het laatste stukje emotie en denken, dus ook doemdenken, volledig uit, voor zover dat nog niet uitgeschakeld was door de eindeloze rij dranghekken rond het start-en finishgebied waarin Bart en ik op de heenweg verzeild raakten waardoor we 1500m steepje hadden afgelegd zonder head down taferelen volgens Tersteeg.

Toen werd het tijd om in te lopen, althans dat vond Arjen van der Logt, die als een jonge hond op tijd los gelaten



moet worden zo 60 minuten voor de wedstrijd. Ik houd op zich wel van op tijd aanwezig zijn, maar dat een uur van tevoren inlopen is me net iets te gortig, hoewel Karin dit ook een beetje te Gortig vond (let op de woordspeling, briljante vondst...). Het inlopen in de kou, ik weet het niet precies maar het was naar mijn idee ijzingswekkend koud, smeerde nu niet direct de scharnieren van mijn alras ouder wordende gewrichten. Na 30 minuten besloten Bart en ik de spullen in de hal te leggen en aan te sluiten in de startvakken.

Inmiddels waren we wat te laat naar bleek om een goede startpositie te krijgen waardoor we de brutotijden die voor het kampioenschap van belang zijn maar moesten vergeten en met de nettotijden de schade moesten beperken. Dat gold overigens ook voor Edo Baart. Iedereen mag natuurlijk in zo'n startvak naar voren schuiven, maar het maakt nogal wat uit of je 18 per uur of 15 per uur gaat lopen en het loopt in zo'n eerste kilometer allemaal verschrikkelijk in de weg. De heren senioren met Arjen, Robert, Siem en Maarten waren al wat minuten weg voordat Karin met de vrouwen senioren weg geschoten werd en daarna konden Bart Luijk, Jan Aarnoutse, Werner, Lia en ik weg met de masters.

De eerste kilometer was zoals eerder beschreven geen succes maar vervolgens kwam ik in een lekker ritme en passeerde voor mij belangrijke ijkpunten als Pim Quist en Noel Keijsers, waarna ik Karin passeerde hetgeen ik pas door had door aanmoedigen van haar zijde. Vervolgens

zag ik Bart Luijk bij 4.5 km in het lusje waarbij ik de koplopers kon zien en vervolgens zelf aan het einde van het lusje Bart Luijk zag. Na 9 km kon ik nog even doortrekken zeker door de aanmoedigen voor achteropkomende lopers Pim Quist en Noel Keijsers wat bij mij een vechtlust ontkende om in ieder geval voor deze mensen te eindigen.

Na 33m31 sec was ik binnen en in ieder geval weer 35 sec sneller dan de week ervoor. 8e in de categorie en netto 7e maar dat telt dus niet. Arjen liep een prachtige 32.51 en een PR, Maarten liep 33.15, Siem rond de 35.20, Robert ergens in de 36 min en Karin 39 half. Bart Luijk liep een prima 35 hoog, Jan en Werner ben ik even helemaal kwijt (maar wel naar tevredenheid) en Lia won in haar categorie goud met 38 half. Even nagekletst en opgewarmd in de sporthal en daarna snel naar het huisje uitgelopen met Jan en Werner en Bart.

Na even douchen hebben Bart Luijk en ik het strijdtoneel verlaten, Ruud en Lia waren nog even op de prijsuitreiking aan het wachten en de rest van het huisje heeft nog lekker getafeld. Het was een zeer enerverend weekend, en deze keer niet in een boerderij met koeien, dito ruikend, naar recept van de afgelopen 10 jaar maar een echt vakantie-huisje!

Bernard te Boekhorst



In januari hebben we een online enquête gehouden over hoe het Phoentje gelezen wordt, en hoe jullie het Phoentje waarderen. Bij enkele vragen was ook ruimte om aparte reacties te geven en daar zijn heel veel leuke suggesties binnen gekomen die we zeker ter harte nemen. Daarnaast was er een aantal hartverwarmende steunbetuigingen aan het clubblad.

Hieronder lezen jullie de vragen met daarbij het gegeven aantal antwoorden en het percentage per antwoordoptie. We hebben in totaal 93 reacties ontvangen, al is in enkele gevallen geen antwoord gegeven op de vraag.

Hoe vaak lees je het Phoentje?

Antwoordkeuzen	Percentage	Reacties
Altijd	69,23%	63
Regelmatig	12,09%	11
Soms	7,69%	7
(Vrijwel) nooit	10,99%	10

Hoe uitgebreid lees je het Phoentje?

Antwoordkeuzen	Percentage	Reacties
(Vrijwel) alles	21,51%	20
Meerdere rubrieken	58,06%	54
Eén rubriek	7,53%	7
Ik zoek alleen naar informatie over wedstrijden, trainingstijden en contactgegevens	4,30%	4
Ik lees het Phoentje niet	8,60%	8

Welke rubrieken lees je?

Totaal	Altijd	Vaak	Soms	(Vrijwel) nooit
<i>Redactioneel</i>	32,94%	23,53%	25,88%	17,65%
85	28	20	22	15
<i>Van de voorzitter</i>	29,07%	23,26%	31,40%	16,28%
86	25	20	27	14
<i>Uit de bestuurskeuken</i>	28,57%	21,43%	29,76%	20,24%
84	24	18	25	17
<i>Wedstrijd- en trimloopkalender</i>	16,47%	21,18%	34,12%	28,24%
85	14	18	29	24
<i>Activiteitenkalender</i>	14,94%	39,08%	26,44%	19,54%
87	13	34	23	17
<i>Nieuwe leden en verjaardagen</i>	24,10%	30,12%	27,71%	18,07%
83	20	25	23	15
<i>Prikbord</i>	23,17%	21,95%	34,15%	20,73%
82	19	18	28	17
<i>Jeugdpagina's</i>	22,62%	15,48%	23,81%	38,10%
84	19	13	20	32
<i>Langere verhalen</i>	29,41%	31,76%	28,24%	10,59%
85	25	27	24	9
<i>Columns</i>	34,52%	38,10%	16,67%	10,71%

84	29	32	14	9
<i>Stermiles</i>	41,46%	13,41%	14,63%	30,49%
82	34	11	12	25
<i>Uitslagen</i>	38,82%	22,35%	18,82%	20,00%
85	33	19	16	17

Deze vraag geeft per rubriek een overzicht van het percentage lezers.

Vind je dat het Phoentje een toegevoegde waarde heeft naast de website?

Antwoordkeuzen	Percentage	Reacties
Ja	78,89%	71
Nee	21,11%	19

In welke vorm is het Phoentje voor jou het meest aantrekkelijk?

Antwoordkeuzen	Percentage	Reacties
Ik wil het Phoentje op papier lezen	49,46%	46
Ik wil het Phoentje digitaal lezen als pdf	23,66%	22
Anders, namelijk ...	26,88%	25

Heb je interesse om lid te worden van de redactie?

Antwoordkeuzen	Percentage	Reacties
Ja	3,26%	3
Nee	96,74%	89

De mensen die aangegeven hebben belangstelling te hebben om redactielid te worden, zullen we benaderen. Al zijn we nog wel op zoek naar naam of mailadres van de 3^e belangstellende...

Uit de enquête blijkt verder dat er wel enige behoefte bestaat aan meer digitale verspreiding van clubinformatie, maar het verschijnen van een clubblad met daarin de informatie voor alle groepen leden van AV Phoenix wordt zeer op prijs gesteld en daar zijn wij als reactie erg blij mee.

We zullen vanaf nu op het afgeschermd deel van de website (waarvoor je in moet loggen) het actuele clubblad aanbieden, met daarnaast het archief van eerdere jaren. Wil je dit digitale Phoentje lezen en geen papieren Phoentje meer ontvangen, dan kun je dit specifiek aangeven bij de ledenadministratie. Je zult echter over het verschijnen van de digitale versie niet apart bericht worden: ongeveer tegelijk met de ontvangst van het papieren exemplaar verschijnt de digitale versie. Dit is grofweg 1,5 a 2 weken na de uiterste inzenddatum van de kopij, waarover je naar goed gebruik geïnformeerd zult worden via de mailinglijst.

Een enorme hoeveelheid prestaties en uitslagen om uit te kiezen, dat belooft wat voor de rest van het jaar.

10 miles

Na een lange periode eindelijk weer terug op de baan, terug op spikes en met groot plezier loopt ze weer haar rondjes, die **Marijke de Visser**. Na de 2 bronzen plakken (en 2 CR's) bij het NK indoor zijn deze 10 miles uiteraard terecht, maar de beste kers op de taart is het zeker niet: een heel baanseizoen 2015 klachtenvrij afwerken is dat zeker wel!

9 miles

Harder en harder gaat het met **Nida Huijben**, ze loopt zich naar heel wat CR's de laatste weken, met als voorlopig hoogtepunt de 2 toptijden bij het NK indoor Senioren: op de 400m een straffe 58.39 en op de 200m al 26.46, waarvan het maar de vraag is of dat aan het eind van de maand nog steeds de beste tijd is bij de MB. Oh ja, die 300m in 41.60 telt natuurlijk ook!

8 miles

Vrijwel net zo snel (op het moment van schrijven) en verder springend namelijk is **Jinke van der Sluis** degene die stuivertje wisselt met Nida op de 200m. Dit seizoen al 26.54 op de 200m en een prachtige 5.53, een prachtig CR bij de MB en wie weet wat het NK indoor Junioren nog brengt.

7 miles

4.43.28, hoe klinkt dat in het Zweeds? **Chris Daanen** kan het je zo zeggen want hij is de eigenaar van dit gloed-nieuwe CR op de 1500m, als h55. En dat na een eerdere beste tijd van 4.48.65.

6 miles

Al eind 2014 zag ik in Baarn en Soest hoe goed hij zijn wedstrijden in weet te delen, maar met 2 nieuwe pr's op de 1500m in 4.05.52 en 4.05.36 laat **Jeroen Rodenburg** zien dat hij ook het tempo in het kortere werk goed aan kan. Dat wordt weer een leuk baanseizoen!

5 miles

Een sterk bezet veld, een pittige wedstrijd en een prachtige 5e plek bij het NK Korte Cross was er voor **Lorraine Ravestein**, die daarmee de goede lijn van vorig seizoen gewoon vasthoudt.

4 miles

Na zijn enthousiaste start bij de Sylvestercross heeft hij geprobeerd onopvallend het winterseizoen door te komen en Peter zelfs misleid door in Schoorl onder een pseudoniem te lopen, maar die 32.53 is dan wel weer zo'n goede tijd dat het de toeschouwers niet ontgaat is dat het



Arjen van der Logt was. En die 9.00.47 bij het NK indoor was natuurlijk ook een prima tijd!

3 miles

Ook lekker in vorm is **Pascale Schure**, die al een paar keer een CR gevestigd heeft op de 60m en ook nog eens met grote regelmaat, van 8.43 naar 8.42 naar 8.40 bij de D40. En de titel op die afstand was ook voor haar, in 8.44 (net als de 200m in 27.96)

2 miles

Je moet het maar doen, de eerste jubileumactiviteit van het jaar organiseren compleet met het noteren wie er nu weer door griep afgevallen is, de kookploegen een beetje op weg helpen, tijd nemen voor een spelletje, warme chocolade, een strandwandeling en oh ja, op zondag ook nog even als snelste Phoenix-dame door stormachtig duingebied bij Egmond rennen. **Rixt Bode** deed dat in een nieuw pr van 1.45.57.

1 miles

Moelijk hoor, die laatste mile. Hinkend op 2 gedachten stap ik over mijn twijfel heen en zo kom ik met een laatste gedachtensprong toch uit bij **Sebastiaan van der Grift** die met 11.92 nu het CR bij de JB in handen heeft. Is het raadsel al opgelost? Ja, ook dit was een hinkstapsprong.

En er is nog een enorme hoeveelheid p's en zelfs wat CR's over, maar er moet nou eenmaal streng geselecteerd worden.. Zo waren kersverse bestuursleden Kirsten Huijben en Peter Bosman ook al erg actief, liep Bernard te Boekhorst ondanks een all-time-worst toch nog een CR en natuurlijk deden ook Ad Buijs en Jannet Vermeulen weer een duit in het zakje.

7-12-2014 Winterloop Sneek

hsen			
	1	Arjen van der Logt	29.56

13-12-2014 Meeuwen Makrelen Loop Scheveningen

d55			
10em		Jannet Vermeulen-Stulen	1u24.58

14-12-2014 Wintercup (2) Baarn

hsen			
3500m	5	Arjen van der Logt	11.15
3500m	6	Leon Graumans	11.20
3500m	19	Peter Spanning	12.14
3500m	26	Lars de Winter	12.54
10km	7	Jeroen Rodenburg	35.06
10km	13	Siem Uittenhout	37.06
10km	13	Werner Halter	42.53
h40			
10km	1	Bernard te Boekhorst	35.19
10km	2	Bart Luijk	37.25
10km	4	Simon van den Enden	38.13
10km	63	Ruud Kamp	42.29
h55			
10km	4	Bert Kamphorst	39.19
d5en			
3500m	3	Karin Gorter	13.08
3500m	7	Gerrieke Grootemarsink	14.00
3500m	9	Lisa de Ruiter	14.35
10km	2	Lorraine Ravestein	37.47

14-12-2014 St George Cross Spierdijk

hsen			
8,2km		Thierry Kortekaas	45.08

19-12-2014 Indoor Utrecht Utrecht-G'waard

hsen			
50m		Jeroen Witteveen	6.26 p
50m		Bas Land	6.66 p
60m		Jeroen Witteveen	7.30 p
60m		Nadim van Minnen	7.48 p
60m		Bas Land	7.82 p
60m		Bas Jubels	7.86 p
50mhrd_106		Bas Land	7.81 p
hink		Nadim van Minnen	11.06 p
ja			
50m		Leon Casse	6.47 p
50m		Luc Reij	6.65 p
60m		Leon Casse	7.55 p
60m		Luc Reij	7.74 p
jb			
60m		Luc Orbons	7.36

door Peter Verburg

Mis je een uitslag?

Mail deze dan naar

peter.a.verburg@gmail.com



d5en			
50m		Eline Bardoel	7.30 p
50m		Vivian Boer	9.15 p
50m		Anne Elevelt	9.27 p
60m		Eline Bardoel	8.50 p
60m		Annemieke Dunnink	8.93 p
50mhrd_84		Mariska Bun	7.95 p
hoog		Mariska Bun	1.53
d40			
60m		Iris Steverink	9.02
mb			
hink		Jinke van der Sluis	10.48 CR

20-12-2014 ACO van Elderen boscross Arrien

h40			
5,3km	9	Ruud van Suijdam	13.11

20-12-2014 Gaasterlânrun Balk

d55			
halve	2	Jannet Vermeulen-Stulen	1u40.47

20-12-2014 Kerstloop Dronten

hsen			
halve	56	Jasper de Vries	1u48.02
d5en			
10km	1	Lorraine Ravestein	36.42

21-12-2014 Indoor Phanos Amsterdam-Ookmeer

d5en			
60m		Alice Achterberg	8.20
60m		Alice Achterberg	8.24

21-12-2014 Indoor Gent Gent (B)

hsen			
60m		Bas Jubels	7.64
400m		Bas Jubels	52.49
1500m		Jeroen Rodenburg	4.09.23 p
jb			
60m		Luc Orbons	7.40
200m		Luc Orbons	23.59 CR
200m		Juras Huijben	27.23 p
800m		Juras Huijben	2.18.91 p
d5en			

UITSLAGEN!

800m	Lisa de Ruiter	2.28.45		d50			
mb				9km	186	Caro Ebskamp 55.14	
60m	Jinke van der Sluis	8.38		d55			
200m	Nida Huijben	26.66	CR	6000m	2	Jannet Vermeulen-Stulen 29.30	
200m	Jinke van der Sluis	27.17	p				
800m	Nida Huijben	2.29.17					
21-12-2014	Kerstcross	Oranjewoud		2-1-2015	Clubkampioenschappen	Utrecht-G'waard	
hsen				hsen			
10km	3	Arjen van der Logt	34.40	50m	Bas Jubels	6.62	
				50m	Sibren van den Berg	6.94	
				50m	Peter Spanning	7.04	p
				50m	Martijn Spaan	8.07	
				60m	Bas Jubels	7.66	
				60m	Bas Jubels	7.80	
				60m	Bas Land	7.83	
				60m	Sibren van den Berg	8.13	
				60m	Martijn Spaan	9.46	p
				60mhrd_106	Bas Land	9.41	p
				ver	Martijn Spaan	3.65	p
				ver	Peter Spanning	4.17	
				ver	Sibren van den Berg	5.03	p
				ver	Bas Jubels	5.59	
				kogel_7	Bas Jubels	8.85	
				kogel_7	Peter Spanning	9.04	
				kogel_7	Martijn Spaan	9.07	p
				kogel_7	Sibren van den Berg	9.31	p
				h40			
				50m	Lars Janssen	7.68	
				ver	Lars Janssen	6.06	
				kogel_7	Lars Janssen	10.25	
				h50			
				kogel_6	Carel van der Werf	11.12	p
				ja			
				50m	Leon Casse	6.53	
				60m	Leon Casse	7.54	p
				ver	Leon Casse	5.48	p
				kogel_7	Leon Casse	9.31	p
				jb			
				50m	Luc Orbons	6.40	
				50m	Sebastiaan van der Grift	6.79	
				50m	Juras Huijben	7.27	p
				60m	Luc Orbons	7.50	
				60m	Sebastiaan van der Grift	7.97	p
				60m	Juras Huijben	8.59	p
				60mhrd_91	Luc Orbons	8.92	p
				ver	Juras Huijben	4.47	
				ver	Sebastiaan van der Grift	5.54	p
				ver	Luc Orbons	5.87	p
				kogel_5	Juras Huijben	6.88	p
				kogel_5	Sebastiaan van der Grift	9.25	p
				kogel_5	Luc Orbons	9.80	p
28-12-2014	Indoor Gent	Gent (B)					
hsen							
400m	Bas Jubels	52.39					
jb							
400m	Juras Huijben	58.82	p				
d5en							
400m	Lisa de Ruiter	61.05	p				
mb							
400m	Nida Huijben	59.71					
28-12-2014	Auwjaarscross	Oirschot					
d5en							
2202m	12	Anne Elevelt	11.29				
31-12-2014	Sylvestercross	Soest					
hsen							
3200m	20	Jeroen Rodenburg	11.32				
3200m	24	Arjen van der Logt	11.34				
3200m	52	Siem Uittenhout	12.12				
10400m	50	Maarten van Ommen	41.41				
h35							
8000m	22	Jaap Vink	32.16				
h40							
8000m	25	Simon van den Enden	33.24				
h50							
8000m	16	Bert Kamphorst	33.57				
h60							
8000m	4	Ad Buijs	34.20				
d5en							
3200m	17	Nienke van Pijkeren	14.39				
3200m	18	Lisa de Ruiter	14.58				
3200m	25	Lorraine Ravestein	21.49				
6000m	14	Karin Gorter	26.02				
6000m	25	Caroline Botman	30.28				

dscn					3-1-2015	Florijnwinterloop	Woudenberg	
50m	Kirsten Huijgen	7.36	p		h40			
50m	Lisa de Ruiter	7.58	p		10em	38 Ruud van Suijdam	1u07.43	
50m	Inge van 't Veer	8.07	p		h45			
50m	Marieke Gimbel	8.19	p		10em	150 Rick Gijzen	1u26.46	
50m	Mirthe Muilwijk	8.27			h50			
50m	Anne Elevelt	8.42	p		10em	43 Wim Nieuwenhuijse	1u09.30	
60m	Lisa Rodenburg	8.49						
60m	Kirsten Huijgen	8.58	p		4-1-2015	Indoor	Dortmund (D)	
60m	Lisa de Ruiter	8.82	p		hsen			
60m	Vivian Boer	9.39			800m	Peter Spannring	2.03.85	p
60m	Inge van 't Veer	9.40	p					
60m	Vivian Boer	9.41			10-1-2015	Indoor Hellas	Utrecht-G'waard	
60m	Anne Elevelt	9.49			jb			
60m	Marieke Gimbel	9.64	p		50m	Sebastiaan van der Grift	7.91	
60m	Mirthe Muilwijk	9.80			hink	Sebastiaan van der Grift	11.92	CR
60mhrd_84	Mariska Bun	9.25			Sebastiaan verbeterde het record van Luc Orbons (11.43).			
60mhrd_84	Lisa Rodenburg	9.86	p		dscn			
60mhrd_84	Kirsten Huijgen	10.64	p		60m	Margriet van Kammen	8.64	p
ver	Anne Elevelt	3.66	p		60mhrd_84	Margriet van Kammen	9.76	p
ver	Inge van 't Veer	3.69	p		mb			
ver	Marieke Gimbel	3.82	p		60mhrd_76	Fieke Witte	9.74	
ver	Mirthe Muilwijk	4.42						
ver	Lisa de Ruiter	4.68	p		10-1-2015	Crosscompetitie (2)	Woerden	
ver	Kirsten Huijgen	5.10	p		ma			
kogel_4	Inge van 't Veer	5.69			2,5km	3 Nina van Eijk	11.31	
kogel_4	Marieke Gimbel	5.95	p		11-1-2015	Indoor Phanos	Amsterdam-Ookmeer	
kogel_4	Anne Elevelt	6.49	p		hsen			
kogel_4	Lisa de Ruiter	7.34	p		60mhrd_106	Bas Land	9.26	p
kogel_4	Mirthe Muilwijk	7.50			60mhrd_106	Bas Land	9.31	
kogel_4	Kirsten Huijgen	8.33	p		dscn			
d40					60m	Mariska Bun	7.99	
50m	Iris Steverink	7.68			60m	Alice Achterberg	8.16	
60m	Iris Steverink	8.98			60m	Alice Achterberg	8.21	
mb					60m	Anne Elevelt	9.28	p
50m	Jinke van der Sluis	7.17	p		60m	Anne Elevelt	9.38	p
50m	Nida Huijben	7.26	p		60mhrd_84	Kirsten Huijgen	10.59	p
50m	Rachella Boodoe	7.36	p		60mhrd_84	Mariska Bun	9.10	
60m	Jinke van der Sluis	8.28			60mhrd_84	Mariska Bun	9.17	
60m	Nida Huijben	8.48			60mhrd_84	Lisa Rodenburg	9.69	p
60m	Rachella Boodoe	8.67			60mhrd_84	Lisa Rodenburg	9.79	
ver	Rachella Boodoe	4.64	p		d40			
ver	Jinke van der Sluis	5.24			60m	Pascale Schure	8.42	CR
ver	Jinke van der Sluis	5.37			60m	Pascale Schure	8.43	
kogel_3	Rachella Boodoe	8.43	p					
kogel_3	Jinke van der Sluis	8.49			11-1-2015	Halve van	Egmond	
3-1-2015	Oliebollencross	Den Haag			hsen			
h45					kwart	3 Anton van der Stoep	38.14	
8km	6 Frank Staal	32.43			kwart	7 Robert Hogerwerf	40.27	

UITSLAGEN!

halve	52	Maarten van Ommen	1u13.48	50m	Bas Jubels	6.66	
halve	211	Gert Franke	1u44.23	60m	Jeroen Witteveen	7.32	
halve	4511	Marcel Stam	2u01.15	60m	Nadim van Minnen	7.54	
h35				60m	Bas Jubels	7.75	
halve	39	Jasper Commandeur	1u28.17	60m	Jeroen Heesbeen	7.77	p
h40				60m	Bas Land	7.82	p
halve	37	Bernard te Boekhorst	1u28.55	60m	Matthijs Jager	7.96	p
halve	251	Joost Vroonhof	1u34.25	60m	Wouter van der Wal	8.17	p
halve	2430	Dimitri Grigoriadis	1u49.51	60mhrd_106	Bas Land	9.46	
h45				kogel_7	Martijn Spaan	9.22	p
halve	2167	Hans Metz	1u48.40	h40			
halve	2517	Fred Inklaar	1u50.19	60mhrd_100	Lars Janssen	8.82	
halve	3849	Rick Gijzen	1u57.11	ja			
halve	4667	Johan van Eijk	2u02.33	50m	Leon Casse	6.46	p
h50				50m	Luc Reij	6.60	p
kwart	1	Bert Kamphorst	42.10	60m	Leon Casse	7.50	p
halve	69	Wim Nieuwenhuijse	1u35.08	60m	Luc Reij	7.73	p
halve	3255	Marcel Claessens	1u54.08	d50			
h55				60m	Alice Achterberg	8.23	
halve	59	Barend Janbroers	1u44.56	60m	Lisa Rodenburg	8.43	
h60				60m	Eline Bardeel	8.58	
halve	4510	Peter Bosman	2u01.15	60m	Eline Bardeel	8.66	
d50				60m	Annemieke Dunnink	8.70	p
halve	170	Eefje Smit	1u48.48	60m	Sanne van Essen	9.55	p
d35				60mhrd_84	Lisa Rodenburg	9.65	p
halve	102	Rixt Bode	1u45.57	d40			
d40				50m	Iris Steverink	7.77	
halve	275	Diane Griffioen	1u51.23	mb			
d45				50m	Jinke van der Sluis	7.14	p
halve	327	Carla van Koullil	1u52.18	6/100 achter het CR van Joyce Ligthart uit 1990.			
d50				50m	Nida Huijben	7.24	p
halve	1312	Katinka Knoop	2u09.20	60m	Jinke van der Sluis	8.32	
halve	1501	Rini van Blokland	2u13.53	60m	Nida Huijben	8.47	
d55				60mhrd_76	Fieke Witte	9.78	
halve	569	Marjon Boers	1u57.04				
11-1-2015	Indoor Olympus	Naaldwijk		17-1-2015	Abdijcross	Kerkrade	
hsen				h60			
60m	Dennis de Groot	7.48		7400m	2 Ad Buijs	29.56	
60m	Dennis de Groot	7.52		d55			
ver	Dennis de Groot	4.96	p	10km	5 Jannet Vermeulen-Stulen	35.57	
mb				17-1-2015	Indoor Iliion	Zoetermeer	
60m	Jinke van der Sluis	8.32		hsen			
60m	Jinke van der Sluis	8.34		kogel_7	Martijn Spaan	9.62	p
ver	Jinke van der Sluis	5.05		d50			
16-1-2015	Indoor	Utrecht-G'waard		pols	Annemieke Dunnink	3.26	
hsen				18-1-2015	NK Cross	Kerkrade	
50m	Jeroen Witteveen	6.29		hsen			
50m	Nadim van Minnen	6.43	p	2600m	19 Jeroen Rodenburg	8.40	

2600m	25	Arijen van der Logt	8.46
d5en			
2600m	17	Lisa de Ruiter	11.04
7400m	17	Karin Gorter	31.34
2600m	5	Lorraine Ravestein	9.46

18-1-2015 Ruitenburg Halve Maassluis

d5en			
10km	3	Inge van 't Veer	44.44

23-1-2015 Indoortrail Goes

d55			
4,2km	9	Jannet Vermeulen-Stulen	22.46

24-1-2015 Indoor PEC (dag 1) Apeldoorn

mb			
60m		Jinke van der Sluis	8.24
400m		Nida Huijben	59.70
60mhrd_76		Fieke Witte	10.24
ver		Jinke van der Sluis	5.53 CR

Het oude record was van Suzanne Ooms uit 1990 (5.50). Jinke sprong een halve meter verder dan een jaar geleden.

24-1-2015 Dirk IV loop Hoornaar

hsen			
5km		Tom Wevers	20.15

25-1-2015 Indoor PEC (dag 2) Apeldoorn

hsen			
60m		Jeroen Witteveen	7.28 p
200m		Bas Jubels	23.70
200m		Dennis de Groot	23.86
400m		Nadim van Minnen	52.08 p
400m		Bas Jubels	52.45
1500m		Jeroen Rodenburg	4.05.52 p
1500m		Leon Graumans	4.08.17
60mhrd_106		Bas Land	9.41
hoog		Tieme Klinkers	1.95
h40			
60mhrd_106		Lars Janssen	9.13
ver		Lars Janssen	6.04
jb			
200m		Luc Orbons	23.98
d5en			
200m		Mariska Bun	26.15
1500m		Gerrieke Grootemarsink	5.01.38
60mhrd_84		Margriet van Kammen	9.58 p
60mhrd_84		Mariska Bun	9.69
hoog		Margriet van Kammen	1.60 p
d40			

60m	Pascale Schure	8.40	CR
mb			
200m	Jinke van der Sluis	26.54	CR
200m	Nida Huijben	26.80	

25-1-2015 Pallas Spelen Malmö (Zwe.)

h55			
1500m	Chris Daanen	4.48.65	CR

'Good old' Chris woont al een aantal jaar in Zweden en is de laatste tijd weer goed bezig, getuige deze tijd.

25-1-2015 Thor-cross Roosendaal

h60			
	1	Ad Buijs	24.15
d35		Sacha Boomkens	23.39

25-1-2015 Polarbeartrail Teuven (B.)

d55			
22km	25	Jannet Vermeulen-Stulen	2u16.00

30-1-2015 Phanos Indoor Amsterdam-

Ookmeer			
mb			
ver		Jinke van der Sluis	4.99
hink		Jinke van der Sluis	10.52

31-1-2015 Winterindoor Utrecht-G'waard

jb			
60m	Sebastiaan van der Grift	7.94	p
60m	Filip van der Vegt	8.72	
ver	Filip van der Vegt	5.13	p
hink	Filip van der Vegt	10.15	p
hink	Sebastiaan van der Grift	10.79	

1-2-2015 Phanos Indoor Amsterdam-

Ookmeer			
hsen			
60m	Jeroen Heesbeen	7.78	
60m	Sukanto Custers	7.98	p
60m	Wouter van der Wal	7.99	p
60m	Wouter van der Wal	8.04	p
60m	Sukanto Custers	8.24	
60mhrd_106	Bas Land	9.12	p
60mhrd_106	Bas Land	9.21	
d5en			
60m	Alice Achterberg	8.27	
60m	Alice Achterberg	8.28	
60mhrd_84	Kirsten Huijgen	10.57	p
60mhrd_84	Kirsten Huijgen	10.64	

UITSLAGEN!

d40				8-2-2015	Groet Uit School! Run/NK	School!	
60m	Pascale Schure	8.42		hsen			
60m	Pascale Schure	8.47		10km	63 Anton van der Stoep	32.53	
60m	Iris Steverink	8.88		10km	72 Maarten van Ommen	33.15	
60m	Iris Steverink	8.89		10km	111 Siem Uittenhout	35.14	
				10km	129 Robert Hogerwerf	36.45	
1-2-2015	Midwintermarathon	Apeldoorn		h35			
h35				10km	15 Jaap Vink	35.11	
10em	31 Hans Rebers	1u00.56		30km	25 Wim Nieuwenhuijse	2u18.20	
d5en				30km	170 Hans Metz	3u01.13	
10em	10 Lysanne Aarden	1u07.53		h40			
8km	13 Marijke de Visser	29.54		10km	8 Bernard te Boekhorst	33.31	
8km	899 Marjolijn Scholman	48.08		10km	15 Bart Luijk	36.09	
d35				10km	31 Werner Halter	40.51	
8km	146 Annemieke Bouwman	40.58		30km	9 Simon van den Enden	2u02.26	
8km	860 Cathrien Dijk	47.55		30km	115 Johan van Eijk	2u43.50	
d45				30km	169 Dimitri Grigoriadis	3u01.13	
10em	239 Karen Vervoordeldonk	1u26.46		h55			
d55				halve	45 Barend Janbroers	1u47.27	
25km	57 Jannet Vermeulen-Stulen	2u01.30		h60			
				10km	3 Ad Buijs	38.36	
1-2-2015	Mastboscross	Breda		d5en			
hsen				10km	45 Karin Gorter	39.51	
2575m	5 Jeroen Rodenburg	8.01		10km	64 Marieke Gimbel	40.46	
2575m	23 Arjen van der Logt	8.25					
2575m	38 Siem Uittenhout	8.50		8-2-2015	Wedertcross	Valkenswaard	
d5en				hsen			
2575m	10 Nienke van Pijkeren	10.03		9720m	2 Jeroen Rodenburg	33.34	
2575m	12 Lisa de Ruiter	10.18		d5en			
6-2-2015	OBBSK	Gent (B)		2560m	10 Anne Elevelt	13.47	
hsen				5820m	1 Nienke van Pijkeren	23.50	
60m	Dennis de Groot	7.48		14-2-2015	Nk Indoor Masters (dag 1)	Apeldoorn	
200m	Bas Jubels	23.89		h40			
400m	Bas Jubels	53.22		1500m	2 Bernard te Boekhorst	4.17.90	CR
ver	Dennis de Groot	5.17	p	60mhrd_100	1 Lars Janssen	8.85	
d5en				ver	1 Lars Janssen	6.45	
800m	Marijke de Visser	2.18.15		h45			
1500m	Gerrieke Grootemarsink	5.04.46		400m	5 Eric de Jonge	61.47	
7-2-2015	Gelre Jutbergtrail	Diemen		ver	4 Eric de Jonge	5.17	
d55				d40			
16,2km	8 Jannet Vermeulen-Stulen	1u26.38		60m	1 Pascale Schure	8.44	
7-2-2015	IFAM Indoor	Gent (B)		60m	2 Iris Steverink	8.73	
hsen				d55			
400m	Jeroen Eerden	55.08		400m	1 Jannet Vermeulen-Stulen	76.64	CR
7-2-2015	Atleticumpelen	Malmö (Zwe.)		1500m	1 Jannet Vermeulen-Stulen	5.52.57	CR
h55				15-2-2015	Vaartsluisboscross	Almere	
1500m	Chris Daanen	4.43.28	CR	h35			
Chris is nu weer 5 seconden sneller dan twee weken terug.				8km	15 Jasper Commandeur	31.53	

15-2-2015 NK Indoor Masters (dag 2) Apeldoorn

h40				
800m	2	Bernard te Boekhorst	2.07.22	
3000m	1	Bernard te Boekhorst	9.11.67	
h60				
3000m	2	Ad Buijs	10.41.74	CR
d40				
200m	1	Pascale Schure	27.96	
200m	3	Iris Steverink	29.44	
d55				
800m	2	Jannet Vermeulen-Stulen	2.51.68	
3000m	1	Jannet Vermeulen-Stulen	12.18.94	CR

15-2-2015 Bosdijkloop Vinkeveen

h35				
10km	2	Jaap Vink	34.51	

17-2-2015 Aalsterse Indoormeeting Gent (B)

mb				
300m		Nida Huijben	41.60	p CR

21-2-2015 NK Indoor (dag 1) Apeldoorn

hsen				
60m		Jeroen Witteveen	7.34	
1500m		Jeroen Rodenburg	4.05.36	p
1500m		Leon Graumans	4.07.09	
dsen				
60m		Alice Achterberg	8.34	
400m		Lisa de Ruiter	60.94	p
3000m	3	Marijke de Visser	9.34.73	CR
BRONS! Eigen CR was 9.39.66 uit 2014.				
mb				
60m		Jinke van der Sluis	8.24	
400m		Nida Huijben	58.39	CR
Dubbel clubrecord (MB + MA) 2e tijd AT bij de senioren, en een verbetering van haar pr met dik een seconde.				

22-2-2015 NK Indoor (dag 2) Apeldoorn

hsen				
200m		Jeroen Witteveen	23.52	p
200m		Dennis de Groot	23.87	
200m		Bas Jubels	24.05	
3000m	9	Arjen van der Logt	9.00.47	p
dsen				
1500m	3	Marijke de Visser	4.26.35	p CR
BRONS! CR was 4.40.15 van Lorraine.				
mb				
200m		Nida Huijben	26.46	p CR



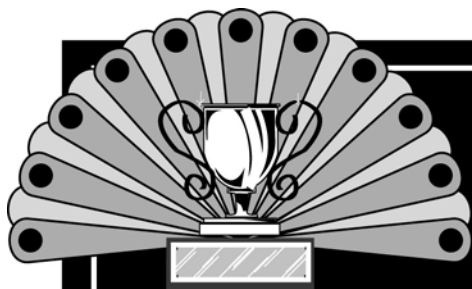
Ron Agterberg



**DE
SCHARRELSLAGER** ©



Nachtegaalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW

SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

OVERZICHT TRAINERS

Sprint

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

Technisch

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

Midden- & Lange Afstand

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

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Bert van Eijk	030-2203264 (ma, basisgroep en za)	<eijkbos@tele2.nl>
Kirsten de Meijer	(ma, basisgroep)	
Marjon Boers	06-10402632 (ma, basisgroep)	
Barend Janbroers	020-6254944 (ma, midden/snelle groep)	<b.janbroers.01@mindef.nl>
Paul van Schaik	0343-755460 (ma en za)	<pvschaik000@ziggo.nl>
Marco Antonietti	030-2612642 (ma, zaal en za)	<faustoc@hetnet.nl>
Ruud Kamp	030-2893529 (ma, zaal en za)	<irisenruud@casema.nl>
Diederik de Klerk	030-2715835 (ma, zaal)	<diederikdeklerek@planet.nl>
Rixt Bode	06-48634660 (ma, wo en zo)	<rixtbode@gmail.com>
José van Dam	06-36162949 (wo, basisgroep)	<josevandam@ziggo.nl>
Jan Pieter Stam	06-55121941 (wo, basisgroep)	<stamjp@gmail.com>
Karin Muzerie	06-53192078 (wo, middengroep)	<k.muzerie@live.nl>
Hanz van de Pol	06-15696921 (wo)	<hanz@tuxtown.net>
Herman Lenferink	06-53787190 (wo, parktraining Lombok)	<hlenferink@lombok.nl>

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

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

Invaltrainers

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

Jeugd Differentiatie

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

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

Woensdag

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

Donderdag

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

Vrijdag

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

Zondag

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

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

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

SPRINT / TECHNISCH

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Galgenwaard	19:30-21:30	Jeroen Sengers
	sprint/kracht	Overvecht	18:30-20:00	Mustapha Elorche
	horden	Overvecht	19:00-21:00	Henk vd Lans
	ver/hss/hoog	Galgenwaard	19:30-21:30	Egbert van den Bol
	polshoog	Galgenwaard	19:30-21:30	Bram Kreykamp
Dinsdag	krachttraining	Overvecht	19:00-21:00	vrije training
	krachttraining	Overvecht	18.30-20.30	Miou Notermans
Woensdag	krachttraining	Overvecht	19:45-21:00	vacant
	sprint	Maarschalkerweerd	18:30-20:00	Mustapha Elorche
	werpen	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Miriam Hentzen
Donderdag	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Jeroen Sengers
	sprint/horden	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Mustapha Elorche
Vrijdag	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	vacant
	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk vd Lans
	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	vrije training
	krachttraining	Overvecht	19:00-20:30	Mustapha Elorche
	krachttraining	Overvecht	20:00-21:30	Miriam Hentzen
Zaterdag	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
	horden	Huizen / Soest	10:30-12:30	Henk vd Lans
	bos/heuveltraining	Panbos Zeist	10:00-12:00	Mustapha Elorche

MIDDEN- & LANGE AFSTAND

Maandag	zaaltraining	Stedelijk Gymnasium	19:30-21:00	Henny Meijvis
Dinsdag	baantraining	Overvecht	19:00-21:00	Joost Borm
Woensdag	400/800	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm
	parktraining Lombok	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
Donderdag	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
	baantraining	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm, Henny Meijvis
Zaterdag	NB Zorg bij baantrainingen dat je 15 minuten ingeloopt hebt, zodat je om 19:00 aan de oefeningen kunt beginnen.			
	bostraining	Panbos Zeist	14:00-16:00	Joost Borm
	NB verzamelen 13:30 op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			

RECREATIEF

Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	basisgroep - Rixt Bode
	looptraining (vanaf 1 maart)	Overvecht	19:30-21:00	midden- en snelle groep Bert van Eijk/Barend Janbroers/Paul van Schaik
Dinsdag	zaaltraining (tot 1 maart)	Gerrit Rietveldcollege	20:00-21:30	Marco Antonietti/Ruud Kamp/Diederik de Klerk
	looptraining (vrouwenloopgroep)	Overvecht	19:00-20:00	Claudette Corinde en Kirsten de Meijer
Woensdag	looptraining	Maarschalkerweerd	18:30-19:30	startgroep - Rixt Bode
			19:30-21:00	basisgroep - José van Dam en Jan Pieter Stam middengroep - Karin Muzerie snelle groep - Hanz van de Pol
	parktraining	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
Zaterdag	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
	bostraining	Panbos Zeist	09:15-10:45	Marco Antonietti/Ruud Kamp/Paul van Schaik
	NB Verzamelen 9:00 uur op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			

DRUKWERK

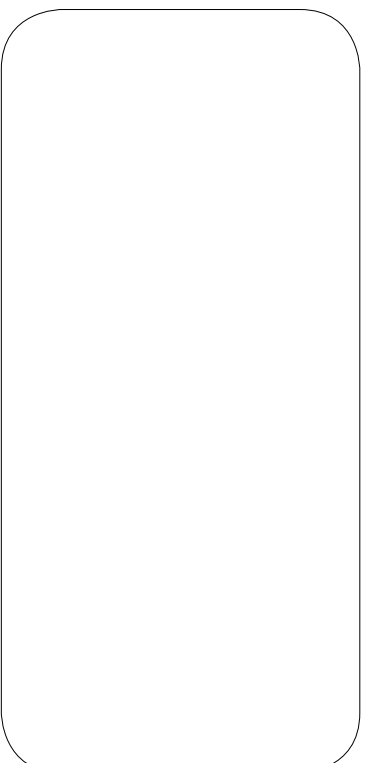


TPG Post

Port betaald

Port payé

Pays-Bas



afzender:

F.T. Gerlach

Hennepstraat 10

3572TS Utrecht