

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



Indoorclubkampioenschappen

Algemene Informatie

A. V. Phoenix
opgericht 4 december 1959

BESTUUR	Voorzitter	: Wim van Teutem	06-37421412	<voorzitter@avphoenix.nl>
	Secretaris	: Kirsten Huijgen	06-21185571	<secretaris@avphoenix.nl>
	Penningmeester	: Carla van Koullil	06-36557471	<penningmeester@avphoenix.nl>
	Jeugd	: Folkert Boersma	030-8791009	<bestuur@avphoenix.nl>
		Marjolijn Heemskerck	030-2886608	<bestuur@avphoenix.nl>
	Recreanten	: Peter Bosman	030-2718357	<peter.bosman@kpnmail.nl>
	Wedstrijd	: Siem Uittenhout	06-45624775	<wedstrijdenphoenix@gmail.com>
	Verenigingsmanager	: Karola Mulder	06-13169375	<verenigingsmanager@avphoenix.nl>
COMMISSIES	CWT	: Simon van den Enden	06-45610001	<cwt@avphoenix.nl>
	Juniorencommissie	: Julia Orbons		<junioren@avphoenix.nl>
	Materiaal	: Peter Verburg	0346-573717	<tc@avphoenix.nl>
	Oudercommissie	: Oskar De Kieffe	030-2625573	<oskardekieffe@gmail.com>
	PR-coördinator	: vacant		<pr@avphoenix.nl>
	Recreantencoördinator	: Rini van Blokland		<recreantinfo@avphoenix.nl>
	Studentencommissie	: vacant		<studentencie@avphoenix.nl>
	Technische commissie	: Karola Mulder	06-13169375	<tc@avphoenix.nl>
	Trainingscoördinator Wedstrijdatl.	: Ruud van Suijdam	06-10118870	<wsuit@avphoenix.nl>
	Trainingscoördinator Recreanten	: Mayke Verweij	030-2281541	<mayke44@xs4all.nl>
	Trainerscoördinator Jeugd	: Maurice Beiler	06-47937569	<jeugdinfo@avphoenix.nl>
	Vertrouwenspersoon	: Ernestine Elkenbracht	030-2369690	<ernestine@elkenbracht.nl>
	Vrijwilligerscoördinator	: Karola Mulder	06-13169375	<verenigingsmanager@avphoenix.nl>
	Websitecie	: Michel Reij	030-2211808	<michel.reij@gmail.com>
	WOC	: Iris Steverink	030-2893529	<woc@avphoenix.nl>
SECRETARIAAT	Lagenoord 60, 3552AA, Utrecht, 06-21185571, secretaris@avphoenix.nl (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)			
WEDSTRIJD- INSCHRIJVING	Senioren: Ruud van Suijdam, wsuit@avphoenix.nl. Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl. De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening NL46 INGB 0003 3217 33 t.n.v. AV Phoenix, Zeist te worden overgemaakt.			
WEDSTRIJDLICENTIE	Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 22,50 junioren EUR 14,05 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.			
UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN	Peter Verburg	0346-573717		<peter.a.verburg@gmail.com>
	Recreanten:	Rini van Blokland		<recreantinfo@avphoenix.nl>
	Wedstrijd :	Bas Jubels	06-14631616	<bas.jubels@ziggol.nl>
CLUBKLEDING MASSEURS	Alle clubkleding via Run2Day te Utrecht (zie advertentie elders in clubblad) Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staan René en Harnie klaar in de massageruimte in de krachtruimte op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 10 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor de masseurs (René de Soete, Harnie van Dijk) kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassagemwr@gmail.com>			
FYSIO	Liecke Blom is iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij haar langskomen in de fysio/massageruimte in de krachtruimte. Je kunt ook mailen naar liecke@triestotaal.nl of bellen naar 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61.			
LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE	Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsen, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)			
	Per kwartaal	Machtiging	Acceptgiro	U-pas
	Pupillen	€ 37,50	€ 40,00	gratis
	Junioren CD	€ 37,50	€ 40,00	gratis
	Junioren B	€ 48,75	€ 51,25	gratis
	Senioren /Jun A	€ 48,75	€ 51,25	€ 24,25
	Vrouwenloopgroep	€ 24,00	€ 26,50	€ 12,00
	Studenten	€ 37,50		(op vertoon van kopie lidmaatschap Olympos; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart)
	Tot en met de leeftijd van 16 kan het volledige bedrag van de contributie via de U-pas worden voldaan. Vanaf 17 jaar kan de helft van de contributie voldaan worden via de U-pas. Ledenadministratie dient jaarlijks een kopie van de U-pas cq Olymposkaart te ontvangen. Bij blessures, zwangerschap e.d. bedraagt de contributie € 7,50 per kwartaal (zelf aan te geven bij de ledenadministratie). 50% korting vanaf elk derde gezinslid. Uitbreidende informatie is zichtbaar op de website www.avphoenix.nl. Opzegging van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk of per e-mail plaatsvinden bij de ledenadministratie. De contributie van het lopend kwartaal blijft daarbij volledig verschuldigd.			

't Phoentje**Een uitgave van:**

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

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

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

Redactie-adres

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

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

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

Coverfoto

Sacha en Paul leggen aan
de debuterende atleten uit
hoe je het snelst naar de
finish gaat (foto Anneke
Kaper)

Voorjaarskriebels

Wat fijn, het eerste clubblad van het jaar is weer op de goede plek beland als je dit leest. Het voorjaar komt eraan, ik vind dat altijd een fijne tijd om weer bezig te zijn met wat komt en dat verloopt volgens een redelijk herkenbaar patroon. Aan welke wedstrijden wil ik meedoen, bij welke wedstrijden kan ik met de ETU-apparatuur aanwezig zijn en kan ik mijn vakanties nog combineren met een of ander atletiektornooi, waar ik me dan in ieder geval als toeschouwer en evt. nog als vrijwilliger kan kwalificeren?

Oh ja, net zo belangrijk, na al het enthousiast plannen, hoeveel van die leuke zaterdagochtendtrainingen in het Panbos kan ik dan nog meemaken? Dat zijn van die vragen die ik mezelf ieder jaar weer stel en hopelijk ook lang blijf stellen, zeker met al die inspirerende verhalen die ook in dit Phoentje weer hun plek hebben gevonden.

Dus, lees gauw verder, laat je inspireren door alleen al de harde cijfers die je her en der ziet staan, of de verhalen uit bijvoorbeeld Apeldoorn of Noorwegen en anders wel door de vele kalenders die je in dit clubblad vindt. Tot slot, reserveer alvast een zomerweekend in 2017 waarin je zeker in Utrecht op je plek bent.... je atletiekhart gaat er zeker sneller van kloppen, zo'n NK in eigen stad!

Bart Broex

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

Vrijdag 15 april

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

<i>Algemene informatie</i>	2
<i>Redactioneel</i>	3
<i>Inhoudsopgave</i>	4
<i>Van de voorzitter</i>	5
<i>Nieuwe leden</i>	7
<i>Activiteitenkalender / Prikbord</i>	8
<i>Wedstrijdkalender</i>	9
<i>Overzicht vacatures</i>	10
<i>Verjaardagen</i>	11
<i>Jeugdpagina's</i>	12
<i>Jeugduitslagen</i>	13
<i>Langere verhalen</i>	17
<i>Stermiles</i>	22
<i>Uitslagen senioren</i>	23
<i>Overzicht trainers</i>	29
<i>Overzicht trainingen</i>	30

Joost erelid

Op de gezellige nieuwjaarsreceptie bij Run2Day hebben we Joost Borm in het zonnetje gezet, en wegens zijn enorme verdiensten als topsporter, actief clublid en trainer benoemd tot erelid van AV Phoenix. Een klein speldje voor een groot sportman en een groot Phoenixman!

Nieuwe trainerscoördinator en extra mila-trainer

Ruud van Suijdam is begonnen als onze nieuwe trainerscoördinator bij de senioren. Hij heeft er veel zin in en gaat zich samen met bestuurslid wedstrijdathletiek Siem Uittenhout inzetten voor het best mogelijke aanbod van wedstrijd- en topsport bij Phoenix. Bij de mila-groep is Bert Kamphorst begonnen als enthousiaste nieuwe trainer naast Henny Meijvis op de donderdagavond.

Phoenix successen

Bij de NK Masters behaalde Jannet Vermeulen vier (!) gouden plakken en evenzovele clubrecords bij de V60. Medailles waren er ook voor Annemiek Dunnink (goud), Lars Janssen (goud en brons) en Eric de Jonge (brons). Onze beoogde nieuwe penningmeester Margriet van Kammen behaalde een fraaie zevende plek op het NK meerkamp, en scherpte daarbij het clubrecord kogel flink aan. Bij de NK junioren was Jinke van der Sluijs goed voor twee medailles: zilver op hinkstap (tevens nieuw clubrecord) en brons op ver. Op de weg liet onze beoogde nieuwe voorzitter Wim Nieuwenhuijse opnieuw zien dat hij over een lange adem beschikt door de 30 km van Schoor! af te leggen in een snelle 2:00:50.

Krachthonk Overvecht

Het krachthonk op Overvecht zal door de gemeente grondig worden opgeknapt. Samen met Hellas zijn we met de gemeente in gesprek over een constructie waarbij we het vernieuwde krachthonk straks tegen een redelijke prijs in eigen beheer kunnen gebruiken. Omdat er dan niet meer per uur wordt gehuurd, zullen we er als verenigingen in principe onbeperkt gebruik van kunnen maken. Wel brengt het eigen beheer ook eigen verantwoordelijkheid met zich mee. Samen moeten we ervoor zorgen dat we de accommodatie dan ook in perfecte staat houden. Met alle gebruikers van het krachthonk zullen daar duidelijke afspraken over moeten worden gemaakt.

Maarschalkerweerd

De rechtszaak die de gezamenlijke atletiekverenigingen hebben aangespannen tegen de gemeente over het geluid op Maarschalkerweerd heeft succes gehad. De geluidsinstallatie wordt beter afgesteld. Een verbetering is ook dat het aantal ontheffingen per jaar verhoogd is van drie naar negen. Met de SVDU zijn afspraken

gemaakt over het meedelen van de atletiekverenigingen in opbrengsten van het paviljoen op Maarschalkerweerd.

Accountor Maliebaanloop voor drie jaar geprolongeerd

In het vorige Phoentje konden we al melden dat Accountor graag met ons verder wil als partner en sponsor van de Maliebaanloop.

Immiddels hebben we een nieuwe driejarige overeenkomst getekend. Accountor voelt zich heel betrokken bij de Maliebaanloop, en ze hebben zelf ook – met twee teams en een groep vrijwilligers – enthousiast meegedaan. Dat smaakte naar meer, en voor komende edities zijn er al veel leuke ideeën geopperd, variërend van het organiseren van clinics (voor bijvoorbeeld klanten van Accountor) tot aan het ‘meer aankleden’ van de jeugdloop. Voor Phoenix betekent dit dat we komende jaren verzekerd zijn van een mooie financiële bijdrage. Een duidelijke win-winsituatie!



HUP samenwerking

Zoals eerder gemeld zijn de drie Utrechtse verenigingen Hellas, U-Track en Phoenix (‘HUP’) steeds meer op zoek naar manieren waarop voordelig kan worden samengewerkt. Dit gaat bijvoorbeeld over materiaal en accommodaties, het organiseren van wedstrijden en clinics, en het gezamenlijk behartigen van onze belangen bij de gemeente en de Atletiekunie. Daarnaast proberen we het trainingsaanbod te verbeteren door meer mogelijkheden om in elkaars groepen mee te trainen. Ook andere mogelijkheden worden verkend. Zoals het samen inhuren van ‘backoffice’ diensten (we hebben nu al samen dezelfde verenigingsmanager), en meer samenwerken aan topsport. Als Phoenixbestuur zijn we blij met de goede samenwerking. Op bestuurlijk niveau spreken we elkaar nu met een vaste frequentie van één keer per maand. Natuurlijk zullen eventuele vergaande stappen alleen in goed overleg met onze leden worden genomen.

Nieuwe penningmeester

Als bestuur zijn we erg blij dat Margriet van Kammen op de ALV in april het penningmeesterschap wil overnemen van Carla van Koulii. Margriet is enthousiast en succesvol meerkampster en beschikt vanuit haar werk ruimschoots over de benodigde financiële expertise. Mooi om te zien hoe er binnen onze club altijd weer nieuwe mensen opstaan die er samen de schouders onder willen zetten!

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/RUN2DAYNEDERLAND

 TWITTER.COM/RUN2DAYNL

 INSTAGRAM.COM/RUN2DAYNEDERLAND

Nieuwe leden

Ties Kienhuis	jeugd	baskienhuis@hotmail.com
Tim Röell	jeugd	bob_angela@ziggo.nl
Frank Straver	recreant	fs7725@hotmail.com
Madelief Groebe	jeugd	harmkeb@hotmail.com
Kees-Jan Verwaal	MLA	hoveniersbedrijf@me.com
Jasper de Vries	recreant	japs1001@hotmail.com
Jelly van der Zweep	sprint/technisch	jellyvanderzweep@hotmail.com
Joan Ceder	vrouwenloopgroep	jisceder@hotmail.com
Luna van Velzen	trainer	lunaahartjexx@hotmail.nl
Fien de Beyer	jeugd	m.pannekoek@casema.nl
Margriet Neuteboom	recreant	margrietneuteboom@hotmail.com
Marieke van Steijn	recreant	marieke.salome.vansteijn@gmail.com
Mira El Hayati	jeugd	nabila_30@hotmail.com
Robert Planting	MLA	plantingrm@gmail.com
Claas van Sprundel	jeugd	pwansprundel@ziggo.nl
Roel Kwaaitaal	MLA	roelkw1997@gmail.com
Thijs Boswood	jeugd	rvanroessel@hotmail.com
Souhaila Aissaoui	jeugd	said-aissaoui@live.nl
Aïcha Dansoko	jeugd	salimdansoko@gmail.com
Bram van Veldhuisen	jeugd	saskia.mensonides@gmail.com
Thom van Veldhuisen	jeugd	saskia.mensonides@gmail.com
Jorja Tromp	jeugd	sh959428-t@telfort.nl
Karuna Post	jeugd	shanta_baan@yahoo.com
Yashmaya Post	jeugd	shanta_baan@yahoo.com
Sibrand Rinzema	MLA	sibrandrinzema@gmail.com
Noor Verkroost	jeugd	sylvia@verkroost.com
Jessica Vrijenhoek	jeugd	th.vrijenhoek@gmail.com



maart

za	05	NSK indoor	Studenten	Omnisport Apeldoorn
za	12	NK Cross	Junioren en Masters	Oldenzaal
zo	13	Berekuilloop	Allen	Sportpark de Berekuil
zo	13	NK Cross	Senioren	Oldenzaal
za	19	Finalewedstrijd crosscompetitie	Pupillen en Junioren	WieringerwerfAVA '81)
za/zo	19/20	Clubkamp	Allen	verrassing!
za	26	Paastraining & -brunch	Recreanten	Panbos

april

za	09	Strandtraining	Recreanten	Noordwijk aan Zee
zo	10	Berekuilloop	Allen	Sportpark de Berekuil
vr	15	Uiterste inzenddatum kopij clubblad	Allen	
za	23	competitiewedstrijd CD-junioren	Junioren CD	Utrecht-Overvecht

NK Senioren 2017 naar Utrecht

Julie weten het inmiddels al: Phoenix, Hellas en U-Track hebben van de Atletiekunie de organisatie toegewezen hebben gekregen van de NK Senioren in 2017. De beoogde locatie is atletiekbaan Maarschalkerweerd, de datum wordt medio juli maar staat nog niet exact vast.

In 2004 is in Utrecht het laatste NK gehouden voordat het voor langere periode, tot en met dit jaar, naar het Olympisch stadion in Amsterdam ging. In de afgelopen jaren zijn in Utrecht verder o.a. het NK Junioren, 2 NKs's 10.000m, de EYOF en het NK Masters afgewerkt. Daarnaast is Utrecht al jarenlang landelijk bekend van de Track-meetings, onze hoog gewaarde serie avondwedstrijden. Dat alles geeft ons veel vertrouwen dat we ook in 2017 van het NK een succes gaan maken.

De terugkeer van het NK naar Utrecht gaat bovendien een thuiswedstrijd worden voor Dafne Schippers. Na het succes van Beijing, dat hopelijk een passend vervolg krijgt op het EK in Amsterdam en in Rio, kan Dafne voor eigen publiek op een NK voor de titels gaan.

Organisatie

Intussen zijn wel in samenwerking met de Atletiekunie en de gemeente Utrecht begonnen met de eerste voorbereidingen. Mocht je geïnteresseerd zijn om een bijdrage te leveren in het organisatiecomité, bijvoorbeeld op het gebied van communicatie en medische zaken, dan ben je van harte uitgenodigd je bij ons te melden, of neem contact op met verenigingsmanager Karola Mulder.

Edwin van den Berg

Uitnodiging Algemene Ledenvergadering

Het bestuur van A.V. Phoenix nodigt alle leden van harte uit voor de Algemene Ledenvergadering op vrijdag 1 april 2016

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 10 april 2015
5. Verslagen bestuur en commissies:
3 speerpunten voor het aankomende jaar.
6. Financiën:
 - a. Behandeling en vaststelling van het financieel verslag 2015
 - b. Contributieverhoging
 - c. Vaststelling begroting 2016
7. Verkiezing kascommissie
8. Verkiezing bestuursleden *)
9. Rondvraag en sluiting

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

*) Carla van Kouilil en Wim van Teutem treden af.

Voordracht nieuwe bestuursleden:

Wim Nieuwenhuijse als voorzitter

Margriet van Kammen als penningmeester

Heb je zelf agendapunten? Geef ze dan voor woensdag 30 maart door aan Kirsten Huijgen via secretaris@avphoenix.nl

Wedstrijd- & trimloopkalender

maart en april door Ruud van Suijdam

Wegwedstrijden

06-03	Alphen	20 van Alphen (diverse afst.)
12-03	Nijkerk	Veluwepoortloop (diverse afst.)
20-03	Utrecht	Science Park Marathon (div. afst.)
28-03	Haarzuilen	Halve van de Haar (diverse afst.)
03-04	Dordrecht	Dwars door Dordt (diverse afst.)
10-04	Rotterdam	Marathon
15-04	Rhenen	Bergrace by Night (diverse afst.)
17-04	Hilversum	City Run (10 km)
19-04	Utrecht	Zomeravondcup (5 en 10 km)

Crosswedstrijden

06-03	Huizen	Trappenbergloop (diverse afst.)
12/13-03	Oldenzaal	NK Cross *
13-03	Arnhem	Warnsborncross

Indoor

05-03	Apeldoorn	NSK Indoor
12-03	Steenwijk	Visscher Sport Indoor Gala
13-03	Rijen	Indoor Spiridon
13-03	Epe	Indoorwedstrijd AV Cialfo
19-03	Heerenveen	Indoor Heerenveen
29-03/03-04	Ancona (Ita.)	EK Indoor Masters

Baanwedstrijden

28-03	Amersfoort	Paaswedstrijd
02-04	Gouda	Openingswedstrijd
09-04	Amersfoort	Instuif
24-04	div. locaties	1e competitieronde senioren
27-04	Enschede	Johan Knaap Games

Trimlopen**

05-03	Driebergen	Driebergenloop
06-03	Zeist	Panbosloop nr. 413
12-03	Odijk	Om Odijk
12-03	Houten	Vlinderloop
13-03	Utrecht	Berekuilloop
20-03	Utrecht	7-loop
20-03	Maarsseveen	VIB-trimloop
03-04	Zeist	Panbosloop nr. 414
09-04	Houten	Vlinderloop
10-04	Utrecht	Berekuilloop
17-04	Utrecht	7-loop
24-04	Maarsssen	Maarsssen Run
24-04	Zeist	AV Fit Bosloop en Trailrun
24-04	Vleuten	Maximapark Seizoenloop

Jeugd

19-03	Wieringerwerf	Crosscompetitie finale pup/jun
09-04	Amersfoort	Trainingspakkenwedstrijd
16-04	Veenendaal	1e competitiewedstrijd pupillen
23-04	Utrecht-O	1e competitiewedstrijd CD-jun.

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

** zie ook bij wegwedstrijden en cross

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



CENTRUM VOOR PODOThERAPIE

Na uw training naar de sportpodotherapeut?
Op de avonden van

Donderdag 17 maart
Woensdag 23 maart
Donderdag 31 maart

is sportpodotherapeut Femke Zwanenburg aanwezig in de fitnessruimte van Maarschalkerweerd.

Heeft u last van voetklachten? Of wilt u weten of u uw voet goed afwikkelt? Of wilt u advies over uw hardloopschoenen?

Loop gerust binnen in de fitnessruimte!

Commissielid sponsoring Maliebaanloop

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

Sponsorcommissie zoekt leden

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

Jurycoördinator WOC

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

Hulp organisator Berekuilloop.

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

Vrijwilligerscommissie

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

Oudercommissie zoekt ouders van pupillen

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

dan contact op met Oskar de Kieft via oskardekieft@gmail.com.

Mila trainer senioren

Wij zoeken nog een extra trainer voor de MiLa senioren-groep. Voor meer informatie kun je contact opnemen met Siem Uittenhout: wedstrijdenphoenix@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).



maart

1 Sofie van der Kamp (12)
 1 Thijs Boswood (10)
 1 Vera Gommans (19)
 2 Heleen Foesenek (30)
 2 Roos Kuijpers (9)
 3 Emma van Daalen (55)
 3 Martine Nagelkerke (44)
 3 Iris Steverink (45)
 3 Sanne van Essen (28)
 5 Thomas Koutsoliakos (13)
 6 Dana Rincon Ruiters (14)
 6 Jaouad Boussakout (9)
 7 Annemieke Dunnink (36)
 7 Maarten van Ommen (36)
 8 Bart Luijk (44)
 8 Aartjan van Pelt (52)
 8 Paul Duyvesteyn (69)
 9 Ilias Suijker (8)
 10 Anne van Heerebeek (23)
 10 Joris Stevers (17)
 11 Pieter Maas (13)
 12 Anke Sieverink (31)
 13 Esmeralda Francino (43)
 13 Guus Alfrink (60)
 14 Herman Lenferink (57)
 14 Yasemin Aygun (37)
 16 Bart Borst (45)
 16 Koen van Beem (14)
 16 Laia Bruggink (10)
 18 Matthijs Jager (25)
 18 Dat de Kieft (12)
 18 Nick Boerma (45)
 19 Daantje Mekel (14)
 19 Loek van Schip (10)
 20 Femke Beernink (15)
 22 Esther van der Sluijs (10)
 23 Jur Delissen (14)
 24 Michiel Cuyppers (56)
 26 Bart Broex (41)
 26 Fieke Schoots (50)

27 Luka Goedhart (9)
 27 Marije van der Kamp (22)
 27 Robert Planting (35)
 28 Bas Schutjes (11)
 28 Mario van der Linden (45)
 28 Willem Bakker (10)
 28 Irene Ras (41)
 28 Maurik van den Haak (40)
 29 Nynke Faber (10)
 29 Ilian van Schaik (8)
 29 Luc Spoelder (11)
 31 Evelijn van den Hoek (30)

april

1 Bert Kamphorst (56)
 1 Lars Beijck (8)
 3 Mark Simons (47)
 4 Steven Verstoep (34)
 5 Marieke van Steijn (34)
 6 Rozemarijn van Eeken (9)
 6 Rini van Blokland (52)
 6 Cloé ten Boom (11)
 7 Madelin Bekker (9)
 7 Lisa Rodenburg (22)
 7 Senne Fielden (10)
 8 Geert Koning (48)
 8 Manja Herrebrugh (31)
 8 Toke Huntjens (56)
 9 Tieme Klinkers (30)
 10 Frank Bottenberg (61)
 10 Sacha Boomkens (39)
 13 Seema Barkmeijer (12)
 13 Sjoerd Mannaerts (36)
 14 Ben Korver (65)
 14 Luca van Erkel (11)
 14 Milou Bong (12)
 15 Jeroen Heesbeen (32)
 16 Sussie van Rookhuizen (10)
 16 Ruben van Nieuwpoort (24)
 17 Max Veerman (14)
 17 Rinus Vader (57)

18 Renske Boot (31)
 18 Arwen Los (12)
 18 Ron Brouwer (50)
 18 Mischa Pranger (39)
 19 Ansu Sanneh (9)
 19 Marjolijn Scholman (35)
 19 Mariska Bun (22)
 19 Mirthe Muilwijk (27)
 19 Karola Mulder (48)
 20 Fred Inklaar (49)
 20 Thomas Hoekstra (65)
 20 Hannah van Boven (9)
 22 Renske Savenije (29)
 23 Marja Huiskamp (50)
 23 Karin Muzerie (56)
 24 Nina Hellebrekers (25)
 25 Caro Ebskamp (56)
 26 Merel van den Dool (11)
 26 Zara Sendic (9)
 26 Najim el Bouayadi (41)
 27 Jeroen Rodenburg (25)
 27 Olaf Malda (8)
 29 Chaya Friedhoff (28)
 29 Mathijs Galesloot (59)
 29 Sibbrand Rinzema (23)
 30 Sebastiaan van der Grift (18)
 30 Miriam Hentzen (34)
 30 Karuna Post (9)



Hallo Junioren en Pupillen,

Voor dit Phoentje hebben we een aankondiging over de kantine ontvangen, en een mooie foto van één van de clubkampioenen. Schrijven jullie de volgende keer iets over de vele activiteiten die er zijn?

Chaya

Cantina Atletiekbaan Overvecht

De Cantina is opgeknapt en op trainingsavonden open. Niet alleen voor de sporters, ook voor hun supporters, ouders. Een kop koffie, thee, glaasje fris of iets sterkers. In de Cantina wordt ook gekookt. Een gezonde daghap of een lekker kop huisgemaakte soep. Opeten of meenemen. Het is er allemaal. Interesse? Vraag het bij de bar.

Buiten is het koud en nat. In de Cantina is het droog en warm. Dus loop rustig binnen als je dochter of zoon aan het trainen is. Kun je nog rustig even de mail checken. Of natuurlijk met andere ouders of bezoekers kletsen. Consumpties zijn niet verplicht. Ook is de Cantina bij uitstek geschikt om te vergaderen. Dus zoeken jullie een plekje om het wel en wee van de punnikclub door te nemen, of een wedstrijd voor te bereiden of gewoon zin in een feestje? Het kan allemaal. Bel, mail of zoek contact via de Facebookpagina. De Cantina heet jullie welkom!

Yet van den Bergh

Cantina Atletiekbaan Overvecht, tel: 06-11310137

Internet: www.cantina-utrecht.nl

Mail: info@cantina-utrecht.nl

Facebook: /CantinaAtletiekbaanOvervecht

Twitter: @CantinaA0



Het podium bij de mpa bij de indoorclubkampioenschappen

12-12-2015 Kerstbomenmeerkampen Utrecht-G'waard

jd

60m	Thijmen Immerzeel	11.27	p
ver	Thijmen Immerzeel	3.07	p
kogel_3	Thijmen Immerzeel	5.20	p

jda

60m	Toon Feringa	10.62	
hoog	Toon Feringa	0.96	p
kogel_2	Toon Feringa	5.81	p

jpb

50m	Rens Feringa	8.53	p
50m	Jaouad Boussakout	8.59	p

Rens is met deze tijd derde aller tijden bij de jpb van Phoenix, en Jaoud staat zevende.

50m	Melijn Stegeman	8.85	p
50m	Rico Osnabrugge	9.44	p
50m	Ruben Immerzeel	9.92	p
hoog	Ruben Immerzeel	0.81	p
hoog	Melijn Stegeman	0.86	p
hoog	Rico Osnabrugge	0.91	p
hoog	Rens Feringa	0.91	p
hoog	Jaouad Boussakout	1.11	p
vortex	Melijn Stegeman	8.61	p
vortex	Rico Osnabrugge	11.46	p
vortex	Rens Feringa	12.04	p
vortex	Ruben Immerzeel	17.19	p
vortex	Jaouad Boussakout	21.78	p

mpa

60m	Esther van der Sluijs	10.43	
60m	Anna Verstedden	11.27	
60m	Vera Pot	11.28	
60m	Koosje van der Molen	9.94	p
ver	Vera Pot	3.00	p
ver	Esther van der Sluijs	3.12	p
ver	Anna Verstedden	3.26	p
ver	Koosje van der Molen	3.75	p
kogel_2	Vera Pot	3.40	
kogel_2	Koosje van der Molen	4.07	
kogel_2	Esther van der Sluijs	4.46	p
kogel_2	Anna Verstedden	5.39	p

13-12-2015 Wintercup (2) Baarn

jc

3500m	1	Ok de Kieft	12.47
-------	---	-------------	-------

jpa

1400m	16	Aaron Grul	7.05
-------	----	------------	------

jpb

900m	4	Rens Feringa	3.05
------	---	--------------	------

md

1800m	12	Coos Veldpaus	7.05
1800m	15	Imke Boersma	7.18

door Peter Verburg

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



31-12-2015 Sylvestercross Soestduinen

jc

9000m		Mojalefa Klopogge	36.25
-------	--	-------------------	-------

jd

2000m	49	Dat de Kieft	9.22
-------	----	--------------	------

2-1-2016 Clubkampioenschappen Utrecht-G'waard

jc

50m	Lars Holtman	7.21	p
50m	Mattijn Jorna	8.25	p
60m	Mattijn Jorna	9.59	p
ver	Mattijn Jorna	3.72	p
ver	Lars Holtman	4.61	p
kogel_4	Mattijn Jorna	5.15	p
kogel_4	Lars Holtman	6.05	p

jd

50m	Yannick Brito Alves	8.03	p
50m	Antoni Elkenbracht	8.34	p
50m	Johan Zomer	8.47	p
50m	Iker Bruggink	8.55	p
50m	Douwe Slijderink	8.93	p
50m	Thijmen Immerzeel	9.65	p
60m	Iker Bruggink	10.02	p
60m	Douwe Slijderink	10.93	
60m	Thijmen Immerzeel	11.31	
60m	Yannick Brito Alves	9.51	p
60m	Johan Zomer	9.95	p
60m	Antoni Elkenbracht	9.98	p
hoog	Thijmen Immerzeel	1.00	
hoog	Douwe Slijderink	1.05	p
hoog	Johan Zomer	1.05	p
hoog	Antoni Elkenbracht	1.15	p
hoog	Yannick Brito Alves	1.20	p
kogel_3	Iker Bruggink	4.32	p
kogel_3	Thijmen Immerzeel	4.56	
kogel_3	Yannick Brito Alves	4.84	p
kogel_3	Antoni Elkenbracht	5.21	p
kogel_3	Douwe Slijderink	5.43	
kogel_3	Johan Zomer	6.05	p

jpa

60m	Ties Meeuwissen	10.49	p
60m	Tom Ubels	11.12	p

60m	Aaron Grul	11.51		jpd			
60m	Loek van Schip	11.66	p	50m	Simon Pot	11.26	p
60m	Olaf Rijnbouts	9.88		50m	Tim Rolvink	12.44	p
60m	Merijn Couperus	9.90	p	ver	Tim Rolvink	1.30	p
hoog	Loek van Schip	0.75	p	ver	Simon Pot	1.50	p
hoog	Aaron Grul	0.90	p	vortex	Tim Rolvink	4.28	p
hoog	Tom Ubels	0.90	p	vortex	Simon Pot	8.92	p
hoog	Olaf Rijnbouts	0.95		md			
hoog	Ties Meeuwissen	0.95	p	50m	Margriet van der Vegt	10.27	p
hoog	Merijn Couperus	1.05	p	50m	Coos Veldpaus	7.77	p
kogel_2	Tom Ubels	4.19	p	50m	Imke Boersma	8.22	p
kogel_2	Ties Meeuwissen	4.90	p	50m	Merel Jorna	8.23	p
kogel_2	Aaron Grul	5.04		50m	Sofie van der Kamp	8.38	p
kogel_2	Loek van Schip	5.25	p	50m	Elisa Couperus	8.56	p
kogel_2	Olaf Rijnbouts	5.28		60m	Imke Boersma	10.03	p
kogel_2	Merijn Couperus	6.05	p	60m	Sofie van der Kamp	10.04	p
jpb				60m	Elisa Couperus	10.13	p
50m	Melijjn Stegeman	8.82	p	60m	Margriet van der Vegt	12.72	p
50m	Jaouad Boussakout	8.84		60m	Coos Veldpaus	9.37	p
50m	Felix Bosschaart	8.94	p	60m	Merel Jorna	9.75	p
50m	Rico Osnabrugge	9.26	p	hoog	Sofie van der Kamp	0.90	p
50m	Thom van Veldhuisen	9.43	p	hoog	Margriet van der Vegt	0.90	p
50m	Yuri Vink	9.79	p	hoog	Merel Jorna	1.05	p
50m	Ruben Immerzeel	9.97		hoog	Imke Boersma	1.10	p
ver	Yuri Vink	2.59	p	hoog	Coos Veldpaus	1.20	p
ver	Ruben Immerzeel	2.62	p	hoog	Elisa Couperus	1.27	p
ver	Rico Osnabrugge	2.72	p	kogel_2	Margriet van der Vegt	3.68	p
ver	Thom van Veldhuisen	2.73	p	kogel_2	Merel Jorna	4.93	p
ver	Melijjn Stegeman	3.00	p	kogel_2	Sofie van der Kamp	5.11	p
ver	Felix Bosschaart	3.10	p	kogel_2	Imke Boersma	5.98	p
ver	Jaouad Boussakout	3.12	p	kogel_2	Elisa Couperus	6.54	p
kogel_2	Melijjn Stegeman	3.49	p	kogel_2	Coos Veldpaus	6.61	p
kogel_2	Felix Bosschaart	3.60	p	mpa			
kogel_2	Thom van Veldhuisen	3.63	p	60m	Laia Bruggink	10.41	p
kogel_2	Yuri Vink	3.68	p	60m	Camille Morren	10.76	p
kogel_2	Ruben Immerzeel	3.95	p	60m	Ariane Elkenbracht	10.84	
kogel_2	Rico Osnabrugge	4.83	p	60m	Vera Pot	11.30	
kogel_2	Jaouad Boussakout	5.64	p	60m	Feadan van Schaik	11.38	p
jpc				60m	Intisar Maddoe	11.55	p
50m	Dinand van Zijl	10.51	p	60m	Guusje Raasveld	11.90	p
50m	Ilias Suijker	10.87	p	60m	Cloé ten Boom	12.03	
50m	Ilian van Schaik	11.39	p	60m	Diede Slaman	12.35	p
50m	Lars Beijck	9.54	p	60m	Nynke Faber	12.50	p
ver	Ilian van Schaik	2.04	p	60m	Sophie Zomer	12.67	
ver	Ilias Suijker	2.13	p	60m	Eline Homoet	13.18	p
ver	Dinand van Zijl	2.13	p	hoog	Diede Slaman	0.80	p
ver	Lars Beijck	2.65	p	hoog	Vera Pot	0.80	
vortex	Lars Beijck	13.86	p	hoog	Nynke Faber	0.85	p
vortex	Ilias Suijker	7.49	p	hoog	Cloé ten Boom	0.90	
vortex	Dinand van Zijl	8.95	p	hoog	Laia Bruggink	0.90	p
vortex	Ilian van Schaik	9.73	p	hoog	Ariane Elkenbracht	0.90	p

hoog	Sophie Zomer	0.90		9-1-2016	Crosscompetitie (2)			Amersfoort
hoog	Eline Homoet	0.90	p	jc				
hoog	Guusje Raasveld	0.95	p	3000m	23	Mattijn Jorna	14.05	
hoog	Intisar Maddoe	1.00	p	3000m	34	Cas Dijkstra	14.38	
hoog	Feadan van Schaik	1.00	p	jd2				
hoog	Camille Morren	1.10	p	2000m	3	Boudewijn van Leerdam	08.35	
kogel_2	Diede Slaman	1.69	p	jd1				
kogel_2	Eline Homoet	2.70	p	2000m	5	Daniël van der Poel	09.10	
kogel_2	Nynke Faber	3.22	p	2000m	9	Dat de Kieft	09.23	
kogel_2	Cloé ten Boom	3.39		2000m	15	Antoni Elkenbracht	09.51	
kogel_2	Vera Pot	3.50	p	2000m	17	Iker Bruggink	09.55	
kogel_2	Laia Bruggink	4.01		2000m	26	Nico Kalmeijer	10.24	
kogel_2	Sophie Zomer	4.02		2000m	31	Douwe Slijderink	10.40	
kogel_2	Feadan van Schaik	4.19	p	2000m	50	Wouter Bakker	11.43	
kogel_2	Ariane Elkenbracht	4.74	p	jpb				
kogel_2	Guusje Raasveld	5.39	p	1250m	16	Felix Bosschaart	06.23	
kogel_2	Intisar Maddoe	6.12	p	1250m	21	Ruben Immerzeel	06.38	
kogel_2	Camille Morren	6.31	p	1250m	31	Yuri Vink	06.59	
mpb				1250m	34	Rico Osnabrugge	07.02	
50m	Aliyyah Maddoe	10.11	p	1250m	36	Jaouad Boussakout	07.08	
50m	Lena de Nas	10.19	p	1250m	58	Rayane Zal	08.00	
50m	Ella Schepper	10.22	p	jpc				
50m	Tes Harmsen	10.26	p	1000m	4	Tjalling van Leerdam	05.08	
50m	Julia Oepkes	11.27	p	mc				
50m	Lynn van Hulten	9.35	p	2000m	29	Ines van den Berg	10.36	
50m	Roos Kuijpers	9.78	p	md1				
ver	Julia Oepkes	2.13	p	1500m	13	Elisa Couperus	07.18	
ver	Aliyyah Maddoe	2.37	p	1500m	21	Sofie van der Kamp	07.29	
ver	Tes Harmsen	2.43	p	1500m	26	Merel Jorna	07.47	
ver	Ella Schepper	2.53	p	1500m	34	Imke Boersma	07.56	
ver	Roos Kuijpers	2.61	p	1500m	52	Veerle Dijkstra	08.31	
ver	Lynn van Hulten	2.64	p	mpb				
ver	Lena de Nas	2.69	p	1250m	31	Madelin Bekker	07.31	
kogel_2	Julia Oepkes	2.55	p					
kogel_2	Ella Schepper	3.08	p	23-1-2016	Nationale CD Indoor			Apeldoorn
kogel_2	Tes Harmsen	3.11	p	mc				
kogel_2	Aliyyah Maddoe	3.52	p	60m	s	Milou Eijsbroek	8.23	p
kogel_2	Lynn van Hulten	3.58	p	60m	hf	Milou Eijsbroek	8.20	CR
kogel_2	Roos Kuijpers	3.59	p	60m	f	Milou Eijsbroek	8.23	
kogel_2	Lena de Nas	3.73	p	Milou verbeterde het clubrecord van Jinke van der Sluis (8,21, 2014).				
mpc				24-1-2016	Wintercup (3)			Baarn
50m	Stephanie Disselkoen	9.67	p	jd				
ver	Stephanie Disselkoen	2.58	p	1800m		Dat de Kieft	6.17	
vortex	Stephanie Disselkoen	5.76	p	1400m		Antoni Elkenbracht	6.30	
mpd				jpa				
50m	Blixa Raasveld	11.25	p	1400m		Aaron Grul	7.20	
ver	Blixa Raasveld	1.91	p	jpb				
vortex	Blixa Raasveld	5.28	p	900m		Rens Feringa	3.14	
				mpa				
				1400m		Ariane Elkenbracht	6.41	

24-1-2016	ARWB-cross		Roosendaal	kogel_2	13	Roos Kuijpers	3.54	
mpa				mpc				
1900m	20	Vera Pot	6.50	50m	12	Nora Dijk	10.93	p
				50m	6	Stephanie Disselkoen	9.49	p
30-1-2016	Winterindoor		Utrecht-G'waard	ver	12	Nora Dijk	2.11	p
jd				ver	6	Stephanie Disselkoen	2.71	p
60m	23	Antoni Elkenbracht	10.25	vortex	12	Nora Dijk	7.31	p
60m	8	Daniël van der Poel	9.12	p	6	Stephanie Disselkoen	8.39	p
60mhrd_7	10	Antoni Elkenbracht	13.06	p				
hoog	11	Antoni Elkenbracht	1.18	p	6-2-2016	Crosscompettie (3)	Almere	
hoog	8	Daniël van der Poel	1.23	p	jc			
kogel_3	18	Antoni Elkenbracht	5.01		3500m	1	Mojalefa Kloprogge	13.15
jpa					3500m	28	Cas Dijkstra	16.12
60m	19	Bas Schutjes	9.76	p	jd2			
hoog	19	Bas Schutjes	0.98	p	2000m	6	Boudewijn van Leerdam	8.05
kogel_2	19	Bas Schutjes	4.87	p	2000m	22	Johan Zomer	9.20
jpb					jd1			
50m	3	Rens Feringa	8.60		2000m	2	Daniël van der Poel	8.06
50m	2	Jaouad Boussakout	8.98		2000m	10	Antoni Elkenbracht	8.56
50m	9	Rico Osnabrugge	9.13	p	2000m	22	Iker Bruggink	9.17
ver	9	Rico Osnabrugge	2.96	p	2000m	33	Douwe Slijderink	9.55
ver	3	Rens Feringa	3.37	p	jpa			
ver	2	Jaouad Boussakout	3.42	p	1500m	21	Ties Meeuwissen	6.55
kogel_2	3	Rens Feringa	4.23	p	1500m	44	Aaron Grul	7.35
kogel_2	9	Rico Osnabrugge	4.60		1500m	53	Willem Bakker	7.52
kogel_2	2	Jaouad Boussakout	5.69	p	jpb			
mc					1250m	26	Felix Bosschaart	7.23
60m	s	Milou Eijsbroek	8.29		1250m	37	Yuri Vink	8.02
60m	1	Milou Eijsbroek	8.25		1250m	38	Jaouad Boussakout	8.04
mpa					1250m	43	Rico Osnabrugge	8.16
60m	7	Koosje van der Molen	10.11		jpc			
60m	11	Camille Morren	10.61	p	1000m	5	Tjalling van Leerdam	5.16
60m	16	Ariane Elkenbracht	11.09		1000m	27	Ilian van Schaik	6.08
60m	22	Vera Pot	11.15		mc			
60m	23	Diede Slaman	12.35	p	2000m	16	Joanne van der Poel	8.55
hoog	22	Vera Pot	0.78		md1			
hoog	23	Diede Slaman	0.83	p	1500m	18	Sofie van der Kamp	6.51
hoog	16	Ariane Elkenbracht	0.93	p	1500m	34	Veerle Dijkstra	7.19
hoog	11	Camille Morren	1.13	p	1500m	33	Imke Boersma	7.19
hoog	7	Koosje van der Molen	1.18	p	mpb			
kogel_2	23	Diede Slaman	2.35	p	1250m	43	Sabrina Bouchikhi	10.00
kogel_2	22	Vera Pot	3.33		1250m	31	Tes Harmsen	8.18
kogel_2	16	Ariane Elkenbracht	5.03	p	20-2-2016	NK Indoor Junioren (dag 1)	Apeldoorn	
kogel_2	7	Koosje van der Molen	5.39	p	jc			
kogel_2	11	Camille Morren	6.31	p	1500m		Mojalefa Kloprogge	4.35.56
mpb					mc			
50m	13	Roos Kuijpers	9.55	p	60m	s	Milou Eijsbroek	8.23
50m	15	Lena de Nas	9.73	p	60m	f	Milou Eijsbroek	8.26
ver	15	Lena de Nas	2.59					
ver	13	Roos Kuijpers	2.62	p				
kogel_2	15	Lena de Nas	3.29					

Mojalefa en Milou deden bij de junioren B mee, en nog heel knap ook.

Vier gouden medailles bij het NK indoor voor masters binnen 23 uur. Om euforisch van te worden! Tot je omgeving hoort denken 'ja, goed hoor, maar deden er nog anderen mee?'. Sommigen stellen de vraag hardop. Ja, er deed precies 1 andere V60 mee en die heb ik op 2 onderdelen verslagen...

Vroeger kon je pas Nederlands Kampioen worden – en een medaille omgehangen krijgen – als er tenminste 3 deelnemers aan de start stonden. Dat leidde tot veel teleurstelling. Topmasters kregen geen eer omdat de groep erachter niet meedeed. Nu is er een limietensysteem. Voor iedere leeftijdsgroep op ieder onderdeel een limiet waaraan minimaal voldaan moet zijn om een medaille omgehangen te kunnen krijgen. Maakt niet uit of je alleen was of met z'n tienden. Voorbeeld: aan het NK 10km voor V60 (op dezelfde dag als de 3000m NK indoor!!!) deden 5 vrouwen mee, de winnares had 47:20 en de medaillelimiet was ook 47:20. Dus hoogstens de winnares zal een medaille hebben ontvangen.

Met deze wetenschap terug naar het NK indoor. In de onderstaande tabel heb ik de 3 belangrijke getallen naast elkaar gezet:

Onderdeel	Limiet V60	Prestatie	Ned. record V60
400m	1:19:10	1:14:65	1:10:15
800m	3:07:00	2:49:15	2:45:18
1500m	6:24:00	5:51:05	5:41:91
3000m	13:42:00	12:25:87	12:01:59

Weinig vrouwen doen op oudere leeftijd nog aan baan atletiek, laat staan indooratletiek. Een deel stopt, een ander deel gaat over op ontspannen trimloopjes (ook niets mis mee), verkiest de wegatletiek of nog een andere vorm.

We weten dat de prestaties vanaf 55 jaar exponentieel gaan afnemen en dat zoiets niet motiveert om er toch vol tegenaan te blijven gaan. We horen dat vrouwen die in de buurt van de limiet hangen, niet (meer) gemotiveerd zijn om aan zo'n NK mee te doen. Resultaat: nauwelijks of geen deelname en dus voor degenen die wel meedoen: eenzaam ploeteren voor nationale roem.

Daarom de vraag: wat is het waard? Met bovenstaande cijfers en achtergrondinformatie, laat ik het antwoord graag aan jullie. Ik ga me voorbereiden op het EK indoor!

Jannet Vermeulen-Stulen





PRETRAINERS IN DE WEI

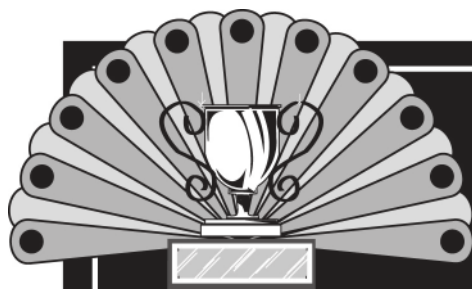


Na al die leuke activiteiten van het afgelopen jubileumjaar laten we in het 26e jaar van de recreantengroep bij Phoenix de meeste activiteiten op de agenda staan, en wel op:

Tivoli - 40 up	zaterdag 12 maart 2016
Paasbrunch	zaterdag 26 maart 2016
Strandtraining	zaterdag 9 april 2016
Estafette	zaterdag 28 mei 2016
BBQ	woensdag 22 juni 2016
Swim Bike Run	zaterdag 2 juli 2016
Bunnik's Mooiste	zaterdag 3 september 2016
Jaarfeest ??	zaterdag 12 november 2016
Sinterklaas	woensdag 7 december 2016
Kerstfeest ??	zaterdag 17 december 2016
Buitenlandloop	september/oktober 2016

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

De Recreantencommissie



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW

SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

Toen we tien jaar geleden naar Noorwegen verhuisden bestonden er een handvol berglopen en maar een paar hadden de finish op de top. En kijk nu? Het hele jaar door kun je toppen oprennen, wel 500 stuks! De meeste berglopen zijn "motbakkeløp", dat wil zeggen om het hardst omhoog en aankomst op de top, warme kleren aan en wandelen naar beneden. Er zijn echter ook steeds meer "skyraces" waarbij je ook omlaag moet kunnen rennen. Vanuit de eerste hand een korte impressie van drie bergoplopen en een skyrace langs de beroemdste route van Noorwegen, Besseggen in Jotunheimen.

Besseggløp

De Besseggen is de bekendste wandelroute van Noorwegen, en je loopt hoog langs het mooiste meer van het land. Er er zijn een boel mooie meren in Noorwegen! Het spannendste is dat je halverwege de 14 km lange loop tussen twee compleet verschillende grote meren doorrent op een smalle niet-technische graat, de Besseggen: het smaragd-groene Gjende waarin veel gjetsjerstromen uitmonden, en het donkerblauwe Bessvatnet dat alleen door sneeuwmelt en regen gevoed wordt.

De geschiedenis van de Besseggløp is ook fascinerend: in de jaren 60 werd de loop driemaal georganiseerd, met alle grote skisterren van die tijd op de startstreek, maar er werden zoveel enkels verstuikt dat met tot 2011 duurde voordat men deze loop weer durfde te organiseren. Er was 1500 euro uitgelooft voor een verbetering van het oude record, en een paar EK-lopers dachten een makkelijk centje te kunnen verdienen. Misten ze het record op 7 minuten! Inmiddels is het record in 2013 door de Eritrese Thomas Bereket verbeterd, zij het nipt, en zij het op betere paden van in 1963....

Voor mijzelf betekent de Besseggen veel omdat het de eerste trektocht was die ik met mijn vriendinnetje maakte in 1995, en de relatie overleefde ondanks pestweer en slechte kleding. Nu hebben we al jarenlang een berghutje op een uurtje rijden van de Besseggen en zijn we er heel geregeld in de buurt. Ik twijfelde dus niet in 2011: hier moest ik aan meedoen! Zo groen als gras in het berglopen brak ik als oud-800 meter-loper bijna mijn benen in de naar Nederlandse maatstaven erg technische afdaling, en werd ik er flink afgelopen door de lokale skihelden. Maar alles



Hoog boven Gjende, het mooiste meer van Noorwegen

is te leren en mijn bergloophoogtepunt van dit jaar was de tweede plaats in de Besseggløp, maar een paar minuten achter de recordhouder uit Eritrea en een zoete revanche op de Noorse berggeiten!

De Besseggløp is het laatste weekend van juni, en er doen ongeveer 100 mensen aan mee. 14 km, ongeveer 1000 m omhoog en even zoveel meters omlaag. Geen gedrang, tot het laatste moment de mogelijkheid om in te schrijven: heerlijk ontspannen.

Skåla Opp

Skåla Opp is Het bergoploopevenement van Noorwegen, en de organisatie van deze loop heeft het bergoplopen in Noorwegen echt op de kaart gezet. Dit is de enige loop in Noorwegen die in drie uurtjes volgeboekt is, ondanks dat er bijna 1000 wedstrijdlopers mee mogen doen. Het is dan ook een fantastische loop: je loopt helemaal van de fjord naar de 1848 m hoge top aan de rand van de grootste ijskap van vasteland-Europa, de 500 km² grote Jostedalsbreen. Je staat tegelijkertijd bijna 2 verticale kilometers recht boven de Nordfjord, terwijl de Jostedalsbreen zich als een golvende zee van ijs achter je uitstrekt.

Verder is het leuke van Skåla Opp dat bijna alle grote namen hieraan meedoen, tot en met wereldkampioenen skyrace zoals Kilian Jornet en Jonathan Wyatt. Ook veel (oud)wereldkampioenen langlaufen weten de weg naar de Skåla te vinden. Het parcours is verrassend makkelijk ondanks de vele hoogtemeters, omdat het bijna nergens steil of technisch is.

Ik vond zelf het grootste nadeel dat er eigenlijk iets te veel "mosjonister" (mensen die rustig naar de top wandelen en een paar uur voor de wedstrijd starten) waren, ongeveer 2000 stuks, en helaas gingen die voor mij, rond de 20e plek liggend, niet aan de kant, waardoor het af en toe lastig zigzaggen was.

Het was reuze grappig om de krachten te meten met oud-skikampioenen en er zelfs nog eentje op de streep te kloppen, maar toch, het was de enige van de vier hier beschreven lopen waarvan ik besloot dat een keer deelnemen voldoende was. Te druk en te veel gedoe om al tien maanden van te voren in te schrijven!

En dan zijn er nog wat berglopen die ik aandacht wil geven, maar daarover volgende keer meer!

Gerard Cornelissen



Hoog boven de fjord in de langste helling van Noorwegen.

13/14 februari was het NK Masters Indoor, hoewel het voor de meeste Phoenix-deelnemers het meer een ééndaags-evenement was. Op zaterdag kwamen Lars Janssen, Eric de Jonge, Jannet Vermeulen en Annemieke Dunnink in actie, alleen Jannet plakte er nog een tweede dag achteraan. Maar dat moet ook wel als je vier gouden medailles op één toernooi verzameld. Bij de V40 werden Pascale Schure en Iris Steverink gemist door blessures.

Grootverdiener Jannet Vermeulen haalde als nieuwbakken V60 binnen 20 uur met goede prestaties vier kampioenschappen binnen op de 400m, 1500m, 800m en 3000m, waarvan drie keer sneller dan vorig jaar. M40 Lars Janssen sprong stabiel op ver maar miste de benodigde uitschieter en eindigde daar als derde. Als tussendoortje bij het ver pakte hij wel een eerste plek mee op de horden. Kersverse H50 Eric de Jonge had beperkte looptraining kunnen doen, maar leverde toch een redelijke 400m af. Op ver behaalde hij een keurige derde plek. Annemieke Dunnink haalde bij de V35 met een voetblessure nog een 3,36m en haalde daarmee gemakkelijk het medaillelimiet voor goud.

Het verspringen bij de mannen 50+ (en overigens ook van de 45+) is net zo voorspelbaar als de Bundesliga. Wan Bakx ging er bij de mannen 50+ met goud vandoor. Voor de rest liep de uitslag ook gelijk op met de opgegeven prestaties, hetgeen voor Eric de Jonge dan ook in een bronzen medaille resulteerde. Op de 400 meter voor de mannen plus deed Eric de Jonge het iets minder dan de prognoses suggereerden, maar dat is dan ook (weer) een excuus voor: een acht maanden zonder looptraining door problemen met hielspoor. In dat opzicht is de achteruitgang nog



niet eens zo dramatisch. Wellicht hielp de achtergrondmuziek ook niet voor Eric. Ongeacht hoeveel publiek er is in Apeldoorn, de muziek gaat altijd vol aan met een redelijk onverstaanbare speaker erdoorheen. Eric heeft zich hieraan een beetje geërgerd. De muziek omstandigheden maken het ook niet altijd makkelijk om met de coach te communiceren die op de tribune zit.

Polsstokhoogspringen voor de masters vrouwen was om 18:30 gepland, maar liep wat uit door de vele springers van de meerkamp. Het drukbezette veld van 2 vrouwen die ook nog niet eens tegen elkaar hoefde te springen, maakte het een snelle wedstrijd, maar geen spannende. Beide springsters hadden met hun aanvangshoogte de medaillelimieten gehaald. Annemieke en Martine (V45) beiden goud. Hopenlijk komen er in de komende jaren wat meer tegenstanders om het wat meer uitdagender te maken. Na de wedstrijd werden meteen de klapstoeltjes opgeruimd en binnen een kwartier leek het alsof er niet een hele dag vol atletiek had plaatsgevonden.

De NK Masters werd zoals gebruikelijk gecombineerd met de NK Meerkamp voor senioren, waardoor naast onze eigen Phoenix-toppers ook mannen als Eelco Sintnicolaas te bewonderen waren, hoewel die helaas uitviel met een blessure. Maar bij de vrouwen wist onze eigen Margriet van Kammen op de vijfkamp een mooie zevende plaats te scoren, met een totaal van 3324 punten, goed voor een derde plaats op de Phoenix-ranglijst aller tijden. Margriet luisterde haar wedstrijd bovendien op met een CR op kogel, met een afstand van maar liefst 11.77, ruim verder dan de 11.19 van Marianne de la Houssaye uit 1992.

Annemieke Dunnink

Wie komt dit jaar het beste uit de startblokken? Het was weer een feest van goede prestaties, waar ik graag de miles aan uitdeelde! En als je het niet met me eens bent, ik zoek versterking danwel opvolging!

10 miles

Nog 1 sprong te gaan, een 4e plaats op dat moment, de hoogste tijd om de wedstrijd goed af te sluiten. En dan hinkstapsprint die **Jinke van der Sluis** ook gewoon even 40 cm verder dan tot dat moment, om als 2e te eindigen op het NK Junioren in Apeldoorn.

9 miles

Ja, je moet het maar even doen, 4 gouden medailles ophalen op een NK en ook op andere plekken nog een serie clubrecords om U tegen te zeggen, van de Utrechtse hal tot de Egmondse halve. Ik heb haar track record er eens bij gehaald, **Jannet Vermeulen** heeft in haar lange loopbaan al 13 pagina's weten te vullen in de prestatiedatabase en met haar veelzijdige programma (alleen in 2016 al een versprong en 50m tot 32,2 km) komen daar in dit bijzondere jaar vast nog wat bij.

8 miles

Vooraf had hij het er maar moeilijk mee, dat spoorboekje dat de lopers in Schoorl naar een tijd van 1.59.59 of sneller zou moeten leiden. Maar hij was wel de locomotief die zich eraan hield, terwijl de wagons al losgeraakt waren van de trein. **Wim Nieuwenhuijse** scoorde op de 30 km in het niet zo natte Schoorl een grandioze 2.00.50, goed voor een CR bij de H50+

7 miles

In dat drukke weekend van het NK Masters werd ook het NK Meerkamp indoor afgewerkt, waar **Margriet van Kammen** zich liet zien met vooral een nieuw CR op kogel (11.77) maar ook een degelijke 3324 punten op de 5-kamp en een stel topprestaties op de allertijdenlijst.

6 miles

Hij was zo lekker in vorm, en dan ineens gebeurt het weer. **Frank Staal** verhaalt over een nieuwe gang naar het ziekenhuis en met de herkenbare beelden (poot omhoog, het gezicht van een boer met kiespijn) staat hem weer een tijd revalideren te wachten. Veel beterschap Frank!

5 miles

Try-out Games, noemen ze dat. Nou, als 23.33 het resultaat van het proberen is, loop zo'n 200m vaker **Luc Orbons!**

4 miles

Ze springt voor 2 de laatste tijd, dat maakt die CR's extra bijzonder. Eerst 3.24 en dan nog 3.36 op polshoog,



Annemieke Dunnink doet het met op dit moment nog een heel kleine passagier. Neemt deze ooit de stok over?

3 miles

Zo lekker, al dat Phoenix-volk dat zich in Schoorl aan de 30 km waagde, al dan niet in voorbereiding op een voorjaarsmarathon. In die categorie valt **Bart Luijk**, die er genoeg adem had voor uitgebreide gesprekken en er ook nog even een indrukwekkende laatste 5 km uitgooid, om op 2.02.51 uit te komen. Wat gaat dat worden in de Maasstad, op 10 april?

2 miles

Ook actief in Schoorl was Rixt Bode, die er haar pr van jaren geleden nog wat scherper stelde en nu na 2.40.25 al 30 km achter de rug had.

1 miles

En als slotstuk van het weekend Schoorl mochten in inmiddels meer dan een klein beetje regen de 10km-lopers van start, waarvan de prestatie van **Maarten van Ommen** het meest opviel. Goed aanwezig in de kopgroep en die plek ook vastgehouden, om in 33.39 te finishen.

	Stand
Jinke van der Sluis	10
Jannet Vermeulen	9
Wim Nieuwenhuijse	8
Margriet van Kammen	7
Frank Staal	6
Luc Orbons	5
Annemieke Dunnink	4
Bart Luijk	3
Rixt Bode	2
Maarten van Ommen	1

28-11-2015 Meijendelloop Den Haag

d60
25km Jannet Vermeulen-Stulen 2u09.19 CR

12-12-2015 Triple IT Indoor Gala Alkmaar

h50
1500m Wim Nieuwenhuijse 5.02.13

13-12-2015 Wintercup (2) Baarn

hsen
10km 2 Arjen van der Logt 33.19
10km 3 Jeroen Rodenburg 33.27

h40
10km 2 Simon van den Enden 37.30

dsen
3500m 2 Gerrieke Grootemarsink 14.08
10km 1 Marijke de Visser 39.06
10km 2 Krista Bruns 41.39

13-12-2015 Bruggenloop Rotterdam

hsen
15km 576 Gert Franke 1u10.44

h35
15km 110 Dennis Magermans 1u07.34

h40
15km 165 Rob Visser 1u08.10

d55
15km 16 Karin Muzerie 1u19.49

13-12-2015 Heemparkloop Zoetermeer

d50
5km Astrid Kroes 29.48

19-12-2015 Besthemerbergtrail Ommen

d60
20km 7 Jannet Vermeulen-Stulen 1u49.18

20-12-2015 Try-out Games Apeldoorn

hsen
60m Marco Jansen 7.50
200m Bas Jubels 23.49
200m Dennis de Groot 23.83
400m Bas Jubels 53.78
60mhrd_106 Bas Land 9.33

ja
60m Luc Orbons 7.43
200m Luc Orbons 23.33 CR

dsen
60m Mariska Bun 7.92
400m Lisa de Ruiter 61.65
60mhrd_84 Margriet van Kammen 9.68

door Peter Verburg

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



ver Mariska Bun 4.93

d40
200m Iris Steverink 29.08

ma
60m Nida Huijben 8.31 p

200m Jinke van der Sluis 27.32
ver Jinke van der Sluis 5.13

26-12-2015 Kerstloop 's Graveland

d60
7.5km 11 Jannet Vermeulen-Stulen 34.03

30-12-2015 Oudejaars Crossloop Vorden

hsen
5km 2 Jeffrey Vullink 17.41

31-12-2015 Sylvestercross Soestduinen

hsen
3200m 21 Jeroen Rodenburg 11.17
3200m 58 Mischa Petie 12.04
3200m 63 Luuk Hendrixx 12.11
9000m Johan Dekker 38.45

h35
3200m 39 Robert Planting 11.40
9000m Jasper Commandeur 35.48

h40
8000m 17 Jaap Vink 32.06
8000m 18 Simon van den Enden 32.29

h55
8000m 5 Bert Kamphorst 33.31
9000m Roon Bakels 56.57

h60
6100m Marco Antonietti 33.14
8000m 8 Ad Buijs 34.41

dsen
3200m 15 Lisa de Ruiter 14.54
3200m 24 Inge van 't Veer 15.42
6000m 16 Caroline Botman 27.45
6000m 19 Krista Bruns 28.47

d35
6100m Gwenn Logister 34.40

d40
6100m Martine Nagelkerke 33.15

UITSLAGEN!

d60				ver	Lisa de Ruiter	4.35	
6000m	2	Jannet Vermeulen-Stulen	29.45	ver	Eline Albers	4.59	p
				ver	Lisanne Lutter	4.68	p
2-1-2016	Oliebollencross	Den Haag		ver	Kirsten Huijgen	4.86	
h45				ver	Anne van Heerebeek	4.89	p
8,5km	2	Frank Staal	32.17	kogel_4	Marieke Gimbel	6.36	p
				kogel_4	Inge van 't Veer	6.36	p
2-1-2016	Clubkampioenschappen Indoor Utrecht-G'waard			kogel_4	Gerrieke Grootemarsink	7.10	
hsen				kogel_4	Eline Albers	7.42	p
50m	Daniël Godefrooij	6.63		kogel_4	Lisa de Ruiter	7.44	p
50m	Peter Peereboom	6.78	p	kogel_4	Mirthe Muilwijk	7.57	
50m	Bas Land	6.79		kogel_4	Lisanne Lutter	7.97	p
50m	Sibren van den Berg	6.89		kogel_4	Anne van Heerebeek	8.23	p
60m	Daniël Godefrooij	7.84		kogel_4	Kirsten Huijgen	8.63	p
60m	Lars Janssen	7.86		d40			
60m	Peter Peereboom	7.89	p	50m	Iris Steverink	7.48	
60m	Bas Land	7.93		60m	Iris Steverink	8.87	
60m	Sibren van den Berg	8.03	p	ver	Iris Steverink	4.18	CR
ver	Peter Peereboom	5.76	p	kogel_4	Iris Steverink	7.83	
ver	Bas Land	5.60		mb			
ver	Daniël Godefrooij	5.55	p	50m	Noor Verkloost	8.74	p
ver	Sibren van den Berg	5.38	p	60m	Noor Verkloost	10.33	p
kogel_7	Sibren van den Berg	9.51	p	ver	Noor Verkloost	3.14	p
kogel_7	Peter Peereboom	9.09	p	kogel_3	Noor Verkloost	6.48	p
kogel_7	Bas Land	8.76		dsen			
kogel_7	Daniël Godefrooij	7.56	p	60m	Lisa Rodenburg	8.34	p
h40				60mhrd_84	Lisa Rodenburg	9.53	
ver	Lars Janssen	6.47		d35			
kogel_7	Lars Janssen	10.53		pols	Annemieke Dunnink	3.24	CR
dsen				d60			
50m	Kirsten Huijgen	7.43		50m	Jannet Vermeulen-Stulen	8.92	CR
50m	Eline Albers	7.49	p	60m	Jannet Vermeulen-Stulen	10.80	CR
50m	Lisa de Ruiter	7.60		ver	Jannet Vermeulen-Stulen	3.13	CR
50m	Anne van Heerebeek	7.60	p	ma			
50m	Lisanne Lutter	7.76	p	60m	Fieke Witte	8.62	
50m	Gerrieke Grootemarsink	8.05		60m	Yara van Dee	8.85	
50m	Inge van 't Veer	8.07	p	60mhrd_84	Fieke Witte	9.60	
50m	Marieke Gimbel	8.17	p	ver	Yara van Dee	4.49	
50m	Mirthe Muilwijk	8.45					
60m	Kirsten Huijgen	8.65		3-1-2016	Pagnevaartcross	Hoek van Holland	
60m	Eline Albers	8.82	p	hsen			
60m	Lisa de Ruiter	8.83		10km	4	Leon Graumans	35.39
60m	Lisanne Lutter	8.96	p	9-1-2016	Crosscompetitie (2)	Amersfoort	
60m	Gerrieke Grootemarsink	9.29		mb			
60m	Marieke Gimbel	9.48	p	2500m	10	Esther Spruit	13.38
60m	Inge van 't Veer	9.51		9-1-2016	Indoor StARD	Dordrecht	
60m	Mirthe Muilwijk	9.95		h40			
ver	Inge van 't Veer	3.47		60mhrd_100	Lars Janssen	8.7	
ver	Marieke Gimbel	3.99	p	ver	Lars Janssen	6.34	
ver	Gerrieke Grootemarsink	4.01	p				
ver	Mirthe Muilwijk	4.19					

9-1-2016	Florijnwinterloop	Woudenberg			
hsen			halve	4091 Rick Gijzen	2u03.37
10km	1 Leon Graumans	33.48	h50		
10km	3 Jeroen Rodenburg	34.39	halve	10 Wim Nieuwenhuijse	1u28.18
10km	4 Robert Planting	35.33	halve	2916 Hans Metz	1u57.00
h45			halve	3658 Marcel Claessens	2u00.57
10km	19 Ruud van Suijdam	43.52	halve	4352 Diederik de Klerk	2u05.20
d45			h55		
5km	15 Carla van Koullil	24.31	halve	761 Paul van Schaik	1u44.02
			halve	2494 Jan Bert van Vliet	1u54.42
			h60		p
10-1-2016	Halve van	Egmond	halve	4377 Peter Bosman	2u05.35
hsen			dsen		
halve	4378 Marcel Stam	2u05.35	halve	877 Anouk Vos	2u06.55
h35			halve	1606 Esther Havekes	2u21.00
halve	10 Maarten van Ommen	1u19.13	d35		
halve	23 Jasper Commandeur	1u26.38	halve	1129 Lidwien Koot	2u11.11
halve	74 Dennis Magermans	1u41.35	d50		
halve	1935 Diederik van Iwaarden	1u51.40	halve	1575 Rini van Blokland	2u20.21
h40			d55		
halve	292 Joost Vroonhof	1u38.38	halve	1317 Katinka Knoop	2u15.10
h45			halve	19 Karin Muzerie	2u19.42
halve	69 Guus de Ruiter	1u38.28	d60		
halve	1305 Ronald Ouwerkerk	1u47.59	halve	4 Jannet Vermeulen-Stulen	1u51.16
halve	2705 Fred Inklaar	1u55.52			CR
halve	3432 Ralph van Buuren	1u59.34			

Ron Agterberg

DE
SCHARRELSLAGER®

Nachtegalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

UITSLAGEN!

17-1-2016 Pampushoutcross Almelo

dsen			
6km	2	Caroline Botman	27.53

17-1-2016 Bosmarathon Assen

d60			
35km	1	Jannet Vermeulen-Stulen	3u23.41

17-1-2016 Ruitenburg Halve Maassluis

dsen			
10km	3	Inge van 't Veer	44.26

17-1-2016 Indoor Olympus Naaldwijk

d40			
60m		Pascale Schure	8.57
60m		Pascale Schure	8.72

17-1-2016 Leemkuilcross Nijmegen

dsen			
3600m	31	Brigit Croonen	22.26

17-1-2016 Clingendaelcross Wassenaar

h45			
7,1km	3	Frank Staal	37.55

h60			
7,1km	1	Ad Buijs	38.12

17-1-2016 Rokkeveense Dekkerloop Zoetermeer

h35			
halve	2	Jaap Vink	1u17.38

20-1-2016 Halve van Maassluis

dsen			
10km	3	Inge van 't Veer	44.26

23-1-2016 Dirk IV loop Hoornaar

hsen			
5km		Tom Wevers	20.12

23-1-2016 Kwintelooyenwinterrun Veenendaal

d60			
10km	4	Jannet Vermeulen-Stulen	48.37

24-1-2016 Wintercup (3) Baarn

hsen			
10km		Arjen van der Logt	33.37
10km		Jeroen Rodenburg	35.27
10km		Robert Planting	35.29
10km		Leonard Tersteeg	37.27

h40

10km		Simon van den Enden	37.28
10km		Ruud Kamp	43.13

dsen

3500m		Gerrieke Grootemarsink	14.04
10km		Karin Gorter	41.56
10km		Caroline Botman	43.19

24-1-2016 Indoor Dortmund (D)

hsen

60m		Bas Jubels	7.59
60m		Jeroen Heesbeen	7.84
200m		Bas Jubels	23.73
200m		Jeroen Heesbeen	24.72
400m		Bas Jubels	53.13

dsen

60m	s	Alice Achterberg	8.20
60m	hf	Alice Achterberg	8.16
200m		Alice Achterberg	26.85
200m		Vera Gommans	28.09
400m		Vera Gommans	64.59

mb

60m	s	Nida Huijben	8.29
60m	hf	Nida Huijben	8.21

24-1-2016 ARWB-cross Roosendaal

h60

6000m	2	Ad Buijs	31.44
-------	---	----------	-------

30-1-2016 Aarcross Alphen a/d Rijn

h40

9800m	9	Simon van den Enden	45.47
-------	---	---------------------	-------

30-1-2016 PEC Indoor Apeldoorn

hsen

60m		Jeroen Witteveen	7.21
60m		Marco Jansen	7.47
400m		Bas Jubels	52.63
1500m		Arjen van der Logt	3.59.32
10e aller tijden.			

60mhrd_106		Bas Land	9.26
------------	--	----------	------

ver		Marco Jansen	6.24
-----	--	--------------	------

h40

ver		Lars Janssen	6.07
-----	--	--------------	------

jb

60m	s.	Luc Orbons	7.37
-----	----	------------	------

60m	f.	Luc Orbons	7.36
-----	----	------------	------

dsen

60m		Mariska Bun	7.86
-----	--	-------------	------

60m		Alice Achterberg	8.12
-----	--	------------------	------

60m	Lisa Rodenburg	8.23	p
400m	Kirsten Huijgen	64.57	
60mhrd_84	Mariska Bun	9.20	
60mhrd_84	Margriet van Kammen	9.37	
60mhrd_84	Lisa Rodenburg	9.41	

ma			
60mhrd_84	Fieke Witte	9.54	
mb			
60m	Jinke van der Sluis	8.39	
ver	Jinke van der Sluis	5.40	

31-1-2016 Bergcross Amersfoort

h35			
8,8km	8 Jasper Commandeur	36.26	
h40			
8,8km	11 Roelof Goodijk	38.01	
8,8km	16 Werner Halter	40.47	

31-1-2016 Safari Run Arnhem

h55			
10km	16 Herman Lenferink	53.07	
dsen			
5km	1 Saskia van Vugt	18.48	
5km	3 Karin Gorter	19.40	
d60			
10km	1 Jannet Vermeulen-Stulen	47.36	

31-1-2016 Mastboscross Breda

h50			
7620m	16 Wim Nieuwenhuijse	31.01	
h60			
7620m	4 Ad Buijs	30.02	
dsen			
7620m	9 Marijke de Visser	28.29	

6-2-2016 Crosscompetitie (3) Almere

mb			
3000m	5 Femke Brouwer	14.33	
3000m	7 Esther Spruit	15.44	

6-2-2016 Indoor Apeldoorn

hsen			
800m	Jeroen Rodenburg	2.01.50	
dsen			
200m	Lisa Rodenburg	26.80	p

6-2-2016 Kassenloop indoortrail Bleiswijk

d60			
3km	3 Jannet Vermeulen-Stulen	21.41	

6-2-2016 Kruikenloop Tilburg

h45			
15km	7 Simon van den Enden	57.40	
h55			
10km	Herman Lenferink	53.25	

7-2-2016 Indoor Phanos A'dam-Ookmeer

hsen			
60mhrd_106	Bas Land	9.26	
60mhrd_106	Sibren van den Berg	9.53	p
ver	Daniël Godefrooij	5.43	

dsen

60m	Mariska Bun	7.88	
60m	Alice Achterberg	8.11	
2/100 boven haar pr.			
60mhrd_84	s. Mariska Bun	9.20	
60mhrd_84	f. Mariska Bun	9.00	

ma

60mhrd_84	Fieke Witte	9.44	p
mb			
ver	Jinke van der Sluis	5.50	

7-2-2016 Midwinter Marathon Apeldoorn

hsen			
10em	174 Remy Elderman	1u10.27	
25km	21 Leonard Tersteeg	1u32.35	

h35

10em	1029 Eric Harkink	1u24.25	
------	-------------------	---------	--

h50

10em	1821 Kees de Jong	1u37.16	
------	-------------------	---------	--

d35

8km	960 Cathrien Dijk	48.05	
-----	-------------------	-------	--

d55

10em	818 José de Vries	1u37.49	
------	-------------------	---------	--

d60

10em	818 Margie van Loon	1u37.49	
------	---------------------	---------	--

13-2-2016 NK Masters Indoor (dag 1) Apeldoorn

h40

60mhrd_100	1 Lars Janssen	8.94	
------------	----------------	------	--

ver	3 Lars Janssen	6.30	
-----	----------------	------	--

h50

400m	Eric de Jonge	62.38	
------	---------------	-------	--

ver	3 Eric de Jonge	5.12	CR
-----	-----------------	------	----

d35

pols	1 Annemieke Dunnink	3.36	CR
------	---------------------	------	----

d60

400m	1 Jannet Vermeulen-Stulen	74.65	CR
------	---------------------------	-------	----

1500m	1 Jannet Vermeulen-Stulen	5.51.05	CR
-------	---------------------------	---------	----

UITSLAGEN!

13-2-2016	Februarieloop	Bennekom
hsen		
5km	1 Jeroen Rodenburg	16.39
h35		
halve	5 Jaap Vink	1u21.26
dsen		
5km	2 Karin Gorter	19.53

14-2-2016	NK Masters Indoor (dag 2)	Apeldoorn
d60		
800m	1 Jannet Vermeulen-Stulen	2.49.15 CR
3000m	1 Jannet Vermeulen-Stulen	12.25.87 CR
dsen		
60mhrd_84	Margriet van Kammen	9.21 6e AT
hoog	Margriet van Kammen	1.65 4e AT
kogel_4	Margriet van Kammen	11.77 CR
ver	Margriet van Kammen	4.78
800m	Margriet van Kammen	2.45.09
vijfkamp	7 Margriet van Kammen	3324

Margriet verbeterde op kogel het CR (11.19) van meerkampster Marianne de la Houssaye uit 1992. Op de vijfkamp staat ze nu derde aller tijden achter Angélique Maasdijs en diezelfde Marianne de la Houssaye.

14-2-2016	Groet uit Schoorl Run	Schoorl
hsen		
10km	70 Arjen van der Logt	33.26
10km	89 Mischa Petie	34.02
10km	106 Leon Graumans	35.04
halve	40 Martijn van der Linden	1u39.02
h35		
10km	5 Maarten van Ommen	33.39
halve	7 Jasper Commandeur	1u25.11
30km	181 Dimitri Grigoriadis	2u53.02
h40		
30km	10 Simon van den Enden	2u01.43
30km	12 Bart Luijk	2u02.51
h45		
30km	39 Johan van Eijk	2u23.40
30km	43 Ruud van Suijdam	2u25.30
30km	188 Rick Gijzen	2u53.03 p
h50		
30km	2 Wim Nieuwenhuijse	2u00.50 p
30km	89 Hans Metz	2u44.45 p
h60		
10km	4 Ad Buijs	40.00
dsen		
10km	18 Marijke de Visser	36.18
10km	56 Caroline Botman	42.44
10km	66 Marieke Gimbel	46.04
halve	14 Marnelle de Groot	1u40.06
30km	83 Anouk Vos	3u02.06 p
d35		
30km	21 Rixt Bode	2u40.25
30km	55 Lidwien Koot	3u02.22 p
d40		
halve	11 Irene Ras	1u45.22

20-2-2016	NK Indoor Junioren (dag 1)	Apeldoorn
jb		
1500m	Mojalefa Kloprogge (jc)	4.35.56
mb		
60m	s Milou Eijsbroek (mc)	8.23
60m	hf Milou Eijsbroek (mc)	8.26
hink	2 Jinke van der Sluis	11.23 CR

Jinke sprong in haar laatste poging naar het podium.

21-2-2016	NK Indoor Junioren (dag 2)	Apeldoorn
mb		
ver	3 Jinke van der Sluis	5.49

20-2-2016	Gelre Jutbergtrail	Diemen
d45		
16,4km	29 Karen Vervoordeldonk	1u40.27
d60		
32,2km	7 Jannet Vermeulen-Stulen	3u24.20



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

OVERZICHT TRAINERS

Sprint

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

Technisch

Henk vd Lans 06-41884626 (horden) <henkvanderlans@hordencoach.nl>
Egbert vd Bol 030-2936842 (ver/hss/hoog, sprint do) <egbert.van.den.bol@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>
Jos Warmerdam (sprint ma)

Midden- & Lange Afstand

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

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Bert van Eijk 030-2203264 (ma, basisgroep) <bvaneyk58@gmail.com>
Kirsten de Meijer (ma, basisgroep)
Marjon Boers 06-10402632 (ma, basisgroep)
Barend Janbroers 020-6254944 (ma en wo, midden/snelle gr.) <ba.janbroers@net.hcc.nl>
Paul van Schaik 0343-755460 (ma, zaal en za) <pvenschaik000@ziggo.nl>
Marco Antoniotti 030-2612642 (ma, zaal en za) <faustoc@hetnet.nl>
Diederik de Klerk 030-2715835 (ma, zaal) <diederikdeklerek@planet.nl>
Ruud Kamp 06-27060509 (za) <ruudkamp1970@gmail.com>
Rixt Bode 06-48634660 (ma, midden/snelle gr. en wo) <rixtbode@gmail.com>
Claudette Corinde 06-18059317 (di, vrouwenloopgroep) <yolanda35@live.nl>
Jannet Vermeulen (wo, basisgroep)
José van Dam 06-36162949 (wo, bootcampgroep) <josevandam@ziggo.nl>
Karin Muzerie 06-53192078 (wo, middengroep) <k.muzerie@live.nl>
Hanz van de Pol 06-15696921 (wo) <hanz@tuxtown.net>
Herman Lenferink 06-53787190 (wo, parktraining Lombok) <hlenferink@lombok.nl>
Joris Koenders 06-41051629 (do, basisgroep)

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

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

Jeugd Differentiatie

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

WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag			
Pupillen C + mini's	Sporthal de Dreef	17.15-18.30	Hadassa de Velde Harsenhorst en Claudette Corinde
Pupillen B	Sporthal de Dreef	17.15-18.30	Jorieke Beernink en Sacha Boomkens
Pupillen A 1e jaars	Sporthal de Dreef	17.15-18.30	Fieke Witte en Jaap Vink
Pupillen A 2e jaars	Overvecht	17.30-18.45	José van Dam en Joris Koenders
Junioren D	Overvecht	17.30-19.00	Sibren v/d Berg en Kyra Pluimakers
Junioren C	Overvecht	17.30-19.00	Bas Jubels en Mariska Bun
Junioren B	Overvecht	19.00-20.30	Joris Koenders
Woensdag			
Junioren BCD (diff MLA)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Leon Graumans
Junioren BCD (diff sprint)	Sporthal Galgenwaard	17.30-19.00	Bas Jubels
Junioren BCD (diff werpen)	Sporthal Galgenwaard	19.00-20:00	Daniëlle Verkade
Junioren BCD (diff hoog)	Maarschalkerweerd	18.00-19.30	vacant
Donderdag			
mini's / Pupillen C	Sporthal Galgenwaard	17.30-18.30	Lars de Winter, Rogier Overkamp en Amber Dings
Pupillen B	Sporthal Galgenwaard	17.30-18.30	Jorieke Beernink, Luna van Velzen en Paul van Schaaij
Pupillen A 1e jaars	Sporthal Galgenwaard	17.30-18.30	Monique van Schip, Fieke Witte en Tamar Nijhof
Pupillen A 2e jaars	Sporthal Galgenwaard	17.30-18.30	José van Dam en Joris Koenders
Junioren D	Sporthal Galgenwaard	18.30-20.00	Sibren v/d Berg en Kyra Pluimakers
Junioren BC	Sporthal Galgenwaard	18.30-20.00	Nadim van Minnen
Vrijdag			
Junioren BCD (diff horden)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans
Junioren BC (regio horden)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans
Zondag			
Junioren BCD + pupillen A 2e jaars	bos (vertrek vanaf Maarschalkerweerd)	10.00-11.30	Sibren van den Berg

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

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

SPRINT / TECHNISCH

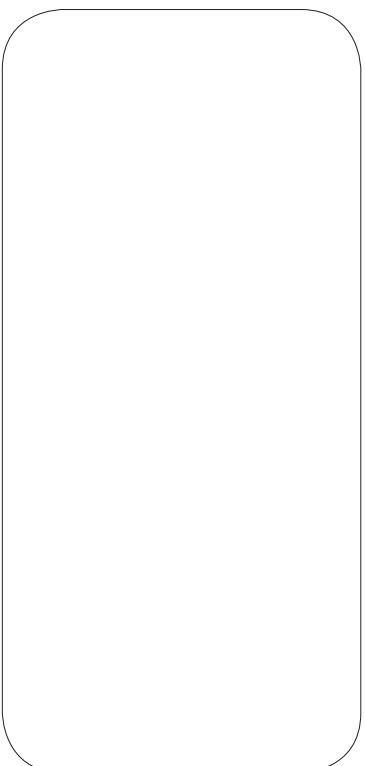
	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Overvecht	19:30-21:30	Jos Warmerdam
	sprint/kracht	Overvecht	19:00-21:30	Mustapha Elorche
	horden	Overvecht	19:00-21:00	Henk van der Lans
	krachttraining	Overvecht	19:00-21:00	vrije training
	werpen	Overvecht	19:00-20:00	Miriam Hentzen
	springen	Galgenwaard	19:30-21:30	Egbert van den Bol
	polshoog	Galgenwaard	19:30-21:30	Bram Kreykamp
Dinsdag	krachttraining	Overvecht	20.15-21.00	Miriam Hentzen
	krachttraining	Overvecht	18.30-20.15	Miou Notermans
Woensdag	400/800	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm
	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Mustapha Elorche
	werpen	Galgenwaard	19:30-21:00	Miriam Hentzen
Donderdag	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Egbert van den Bol
	sprint/horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Mustapha Elorche
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joris Koenders
Vrijdag	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk van der Lans
	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	vrije training
	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
Zaterdag	horden	Huizen/Soest/M'weerd	10:00-12:00	Henk van der Lans
	bos/heuveltraining	Panbos Zeist	10:00-12:00	Mustapha Elorche
Zondag	horden	Maarschalkerweerd	10:30-12:30	Henk van der Lans

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 NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
Donderdag	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joris Koenders
	baantraining	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm, Henny Meijvis
	NB Zorg bij baantrainingen dat je 15 minuten ingelopen hebt, zodat je om 19:00 aan de oefeningen kunt beginnen.			
Zaterdag	bostraining	Panbos Zeist	14:00-16:00	Joost Borm
	NB verzamelen 13:30 op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			

RECREATIEF

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



afzender:

K. Huijgen
Lagenoord 60
3552AA Utrecht