

# 't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



***Actie op zonnige Maliebaan!***

# Algemene Informatie

A. V. Phoenix  
opgericht 4 december 1959

<b>BESTUUR</b>	Voorzitter	: Wim Nieuwenhuijse	06-16610755	<voorzitter@avphoenix.nl>
	Secretaris	: Kirsten Huijgen	06-42662529	<secretaris@avphoenix.nl>
	Penningmeester	: Margriet van Kammen	06-50826643	<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>
<b>COMMISSIES</b>	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.	: vacant		<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>
<b>SECRETARIAAT</b>	Albert Cuyppstraat 13, 3601EW, Maarsse, 06-21185571, secretaris@avphoenix.nl (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)			
<b>WEDSTRIJD- INSCHRIJVING</b>	Senioren: vacature, 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.			
<b>WEDSTRIJDLICENTIE</b>	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.			
<b>UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN</b>	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>
<b>CLUBKLEDING MASSEURS</b>	Alle clubkleding via Run2Day te Utrecht (zie advertentie elders in clubblad) Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staat het massageteam klaar in de massageruimte in de kracht ruimte op Maarschalkerweerd. De kosten zijn 10 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor de masseurs kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassagemwrd@gmail.com>			
<b>FYSIO</b>	Jelle Raggars is iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij hem langskomen in de fysio/massageruimte in de kracht ruimte. Je kunt ook mailen naar jelle@triasiotaal.nl of bellen naar 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61.			
<b>LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE</b>	Patricia Briennesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsse, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)			
	Per kwartaal	Machtiging	Acceptgiro	U-pas
	Pupillen (Inimini's)	€ 40,20 (€ 30,00)	€ 42,70 (32,50)	gratis
	Junioren CD	€ 40,20	€ 42,70	gratis
	Junioren B	€ 52,20	€ 54,70	gratis
	Senioren /Jun A	€ 52,20	€ 54,70	€ 24,50
	Vrouwenloopgroep	€ 24,00	€ 26,50	€ 12,00
	Studenten	€ 40,20	(op vertoon van kopie 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](http://www.avphoenix.nl)

**Redactie**

Bart Broex (lay-out)  
Annemieke Dunnink  
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](mailto:clubblad@avphoenix.nl)

**Advertenties**

vacant

**Ledenadministratie**

Patricia Briennesse  
Valkenkamp 499  
3607 ME Maarssen  
Tel 0346-571849  
[ledenadministratie@avphoenix.nl](mailto:ledenadministratie@avphoenix.nl)

**Coverfoto**

Leonard Tersteeg tijdens de  
traditioneel zonnige en  
geslaagde Maliebaanloop  
(foto Michel Reij)

## *Het is weer voorbij, die mooie zomer!*

De zomer is nu echt voorbij. Het was een fantastische zomer met heel veel fijne atletiek evenementen. Nu de bomen verkleuren kunnen de lange tights weer uit de kast gevist worden, is het weer bikkelen met de voorbereidingen voor het nieuwe seizoen.

Tenminste, ik hoor altijd van anderen dat ze van hun trainer heel veel kracht en conditie moeten doen ;). Komende maanden is het mijn uitdaging om weer, na de geboorte van Kaïa afgelopen augustus, fit te worden. Misschien als opstarter een NK Masters Indoor en dan heel hard trainen om mee te kunnen doen met het NK Senioren. Het wordt een thuiswedstrijd en dat maakt het extra leuk. Maar eerst beginnen met kleine stapjes, small baby steps.

Tot ziens weer op de baan!

Veel leesplezier!

*Annemieke Dunnink*

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

**Vrijdag 16 december**

**KOPIJ...KOPIJ...KOPIJ...KOPIJ...**

<i>Algemene informatie</i>	2
<i>Redactioneel</i>	3
<i>Inhoudsopgave</i>	4
<i>Van de voorzitter</i>	5
<i>Nieuwe leden / Prikbord</i>	7
<i>Geboren</i>	10
<i>Maliebaanloop in Beeld</i>	11
<i>Verjaardagen</i>	12
<i>Overzicht vacatures</i>	13
<i>Wedstrijdkalender / Activiteitenkalender</i>	14
<i>Tour de Tirol</i>	15
<i>Jeugduitslagen</i>	16
<i>Peter's P-tjes Parade</i>	18
<i>Pretrainers in de wei</i>	19
<i>PhoeNixNieuws</i>	20
<i>De Mila -Junioren</i>	21
<i>De Maliebaanloopp</i>	24
<i>Stermiles</i>	25
<i>Uitslagen</i>	27
<i>Overzicht trainers</i>	33
<i>Overzicht trainingen</i>	34

## Vrijwilligers leveren topprestaties!

De Maliebaanloop vormt altijd een prachtige entree naar het herfstseizoen. Ook dit jaar werd er volop gelopen onder een prachtige herfstzon. Veel Utrechtenaren genoten, of ze nu zelf liepen of langs de kant stonden. Overall zag ik lachende gezichten.

Het blijft altijd weer fascinerend om te zien hoe geolied de hele organisatie daarachter werkt. Het begint al maanden eerder met de contacten met de gemeente, de sponsors en de bewoners. En dat resulteert in een zondag zonder wanklank.



Zelfs als de gemeente per ongeluk een rommelmarkt op het parcours heeft neergezet, wordt er snel geïmproviseerd en merken de lopers er weinig van.

Maar ook de zoektocht naar veel vrijwilligers mag er zijn. Met de toegenomen aandacht voor veiligheid zijn alleen al de verkeersregelaars moeilijk te vinden. Ook al die plekken werden uiteindelijk netjes opgevuld. En wat te denken van de kraambemanningen, tijdwaarneming, drankposten en het startschot, dat dit keer door onze oud-voorzitter Wim van Teutem werd gedaan? Het vergt honderden mails, tientallen telefoontjes en een druk portofoonverkeer op de zondag. De ervaring spatte eraf bij de CWT. Het lijkt allemaal zo natuurlijk, maar dat is het zeker niet. Ervaring, tijd, flexibele geesten en niet te stoppen enthousiasme. Vind zo'n combinatie maar eens tegenwoordig.

Tegelijkertijd wordt er alweer vooruit gekeken naar volgend jaar. In hartje zomer wordt dan vanaf 14 juli het NK Atletiek op Maarschalkerweerd gehouden. Ook zo'n evenement waarin we kunnen leunen op diezelfde ervaring. De draaiboeken zijn al weer bijna klaar onder aanvoering van Edwin van den Berg. Prachtig dat we dat als Phoenix kunnen helpen mee organiseren; met zo'n bonk aan ervaring is dat ook zeer welkom.

Die erkenning is er ook duidelijk vanuit de Atletiekunie. Ook op het NK zijn veel helpende handen nodig. En laten we eerlijk zijn: is er iets leuker dan heel dicht bij topatleten te zijn als je je als vrijwilliger inzet? Bedenk dan nu al wat je zou willen doen en meld je aan! Er zijn volop mogelijkheden.

Maar eerst de herfst in. Met alweer een drukke crosskalender. En mooie indoorwedstrijden. Of wellicht toch nog die Zevenheuvelenloop. Met ook weer veel mensen op de been die onze mooie sport mogelijk maken. Aan atletiek doen en andere atleten helpen. Dat is een prachtige combinatie. Dat atletiek een teamsport is, weten we bij Phoenix al heel lang. Je sport niet in je uppie. Zelf was ik op de zondag in het Wilhelminapark verkeersregelaar én atleet. Dat beviel me uitstekend. Ik kan het iedereen zeer aanraden. Op vrijwillige basis, dat dan weer wel!

*Wim Nieuwenhuijse*





**RUN 2 DAY**

MAAKT HARDLOPEN NOG LEUKER

# WINTERKLAAAR?

---

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.

Spaar voor 15% korting met je Run2Day Card in combinatie met je lidmaatschap van de atletiekvereniging.

Run2Day maakt hardlopen nog leuker.

---

[WWW.RUN2DAY.NL](http://WWW.RUN2DAY.NL)

 [FACEBOOK.COM/RUN2DAYNEDERLAND](https://www.facebook.com/run2daynederland)

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

 [YOUTUBE.COM/RUN2DAYNEDERLAND](https://www.youtube.com/run2daynederland)

## Nieuwe leden

Annelot van Aken	jeugd	pien.naber@gmail.com
Anneloes Arends	jeugd	simone.spanjaard@gmail.com
Milou van den Berg	jeugd	erwin-marielle@hotmail.com
Mik Buis	jeugd	vandijl_k@hotmail.com
Wende Daalder	jeugd	szonnenberg@hotmail.com
Laurens Ari Dorsman	jeugd	robert@dorsman.net
Shakya Fischer	jeugd	s1603@hotmail.com
Melissa Geçen	jeugd	s_mous@hotmail.com
Ihab Guermat	jeugd	houriafaissal@live.nl
Alma Harrewijn	recreant	movingtobetterhealth@gmail.com
Michiel Hobbelt	MLA	mhobbelt@gmail.com
Sanne Huizer	recreant	sanne_huizer@hotmail.com
Judith Kas	sprinttechnisch	judithkas@outlook.com
Pepijn Keppel	jeugd	helmavanos@gmail.com
Roos van der Linden	jeugd	laravanderlinden-groen@hotmail.com
Luci Louwes	jeugd	frodolouwes@gmail.com
Harnie Mertosemito	sprinttechnisch	harniemerto@gmail.com
Tianne Numan	sprinttechnisch	tiannenuman@gmail.com
Yme Ruhé	jeugd	miriamdewith@hotmail.com
Martine Sonneveld	sprinttechnisch	martine@brain.nl
Kiki Spoelstra	sprinttechnisch	kikispoelstra@hotmail.com
Mia Vergeer	jeugd	annemieke_van_tricht@hotmail.com
Eise Visser	jeugd	heervisscher@gmail.com
Arwen Visser	jeugd	anoukvanmaaren@hotmail.com
Noëll Visser	jeugd	anoukvanmaaren@hotmail.com
Jayden de Zwart	jeugd	m.christiaanse@hotmail.com

## NK's in 2017!

Beste atletiekvrijwilliger,

Dankzij jouw hulp zijn er al veel evenementen geslaagd, waaronder de EYOF 2013, NK indoor Meerkamp & Masters, NSK Teams 2014 en/of een Track Meeting in Utrecht. We doen graag opnieuw een beroep op je hulp voor twee evenementen: de NK indoor Meerkamp & Masters 2017 in Apeldoorn en de NK outdoor Senioren 2017 in Utrecht.

### NK indoor Meerkamp & Masters 2017

Dit gecombineerde evenement vindt plaats op 3, 4 en 5 februari 2017. Op 3 februari beginnen aan het eind van de middag de NK indoor Masters en op 4 en 5 februari zijn de wedstrijden van beide NK's. De locatie voor dit evenement is Omnisport Apeldoorn. Je kunt je bij mij opgeven als vrijwilliger voor verschillende functies bij dit evenement. Je kunt in ieder geval het volgende van ons verwachten:

- Uitstekende verzorging, inclusief avondeten als je hulp tot het einde van de dag nodig is
- Een reiskostenvergoeding van € 0,19 per kilometer

(waar mogelijk reis je natuurlijk samen met andere vrijwilligers of atleten)

- Vrijwilligerservaring op NK-niveau
- Gezelligheid met je collega's!
- Veel enthousiaste en dankbare deelnemers!

Ik zal zelf 3, 4 en 5 februari niet in Apeldoorn zijn, maar Fennie van Osch staat in dat weekend klaar voor jullie!

### NK outdoor Senioren 2017

We zijn heel blij dat we de NK atletiek 2017 in Utrecht mogen organiseren. Help jij ons mee er een succes van te maken?! Dit evenement zal plaatsvinden op 14, 15 en 16 juni 2017 op atletiekbaan Maarschalkerweerd. De aanmelding voor vrijwilligers is nog niet open, maar we willen je graag uitnodigen om je e-mailadres achter te laten via deze link. We kunnen je ervaring namelijk goed gebruiken! Zodra de aanmelding 'officieel' opengaat, ontvang je daarover vervolgens van ons een berichtje.

Indien er enige vragen zijn, stuur mij dan gerust een e-mail (sibren.vandenberg@gmail.com)! Ik hoop je aanmelding(en) tegemoet te zien.

## Clubcross 2016

De jaarlijkse Phoenix clubcross vindt op zondag 13 november 2016 plaats in het Panbos. Er zal weer worden gelopen over het vaste glooiende parcours dat deels over de zandplaat gaat. De startlijn ligt op ongeveer 300 meter afstand van het Panhuys, ook wel bekend als het 'Panboshok'. Vanaf daar worden één of meer ronden gelopen.

Deelname aan de clubcross vormt een uitstekende voorbereiding voor andere populaire novemberwedstijden, zoals de Warandeloop, de Zevenheuvelenloop en de Chocolademelkloop. De clubcross staat open voor alle leden van Phoenix van alle niveaus en leeftijden. Vrienden, vriendinnen en familieleden, die geen lid zijn van Phoenix, zijn ook van harte welkom. Er worden weer mooie prijzen uitgereikt aan de winnaars. De Phoenix-clubcross is een loop die je niet wil missen!

### Programma

- 13.00 uur: Pupillen - 1050 m  
13.15 uur: Junioren D - 2030 m  
            Junioren BC - 3100 m  
14.00 uur: Prijsuitreiking pupillen en junioren BCD  
14.30 uur: Korte cross: masters, senioren, junioren A, ouders en/of recreanten - 1750 m  
14.30 uur: Lange cross: masters, senioren, junioren A, ouders en/of recreanten - 7125 m  
15.15 uur: Prijsuitreiking korte en lange cross

Kosten: deelname aan de clubcross is gratis.  
Inschrijven: Wij waarderen het als je je van tevoren inschrijft. Dit kan t/m vrijdag 11 november via e-mail: woc@avphoenix.nl

Vermeld daarbij:

- Naam deelnemer
- Geslacht
- Geboortedatum
- Categorie
- Afstand

Op de dag zelf kan worden na-ingeschreven bij het Panboshok tot een half uur voor aanvang van de te lopen afstand.

Het lijkt ons leuk als je meedoet!

Met sportieve groet namens,  
de Wedstrijd Organisatie Commissie

*Iris, Sacha, Tieme, Sanne en Werner*

## De container moet vol!

Help je mee?

Na het succes van eerdere containertransporten naar Niger is AfricaSport weer in het bezit van een container. Deze moet uiteraard tot de nok toe gevuld! Daarom vragen we jullie of je nog bruikbaar sportmateriaal hebt, zowel nieuw als gebruikt en in alle maten. Denk aan kleding, schoenen, ballen, et cetera.



Je donatie kun je inleveren bij het inzamelpunt in de kantine van Maarschalkerweerd (meteen links achter de klapdeuren). Mocht je vragen hebben, spreek me dan gerust aan op de baan of via maarten@africasport.nl.



Namens vele sporters in Afrika:  
heel hartelijk dank voor jullie steun!

*Maarten van Ommen*



## Verlenging wedstrijdlicenties voor 2017

Wedstrijdlicenties voor 2017 automatisch verlengd

Alle wedstrijdlicenties worden voor 2017 automatisch verlengd.

Als je geen wedstrijdlicentie meer wilt, laat dit dan vóór 20 november 2016 weten aan:

ledenadministratie@avphoenix.nl  
of per post aan  
Ledenadministratie AV Phoenix  
Valkenkamp 499  
3607 ME Maarssen

De kosten voor de wedstrijdlicentie voor 2016 waren € 22,50 voor senioren en € 14,05 voor junioren per jaar. Voor 2017 zijn de bedragen nu nog niet bekend, maar ze zullen waarschijnlijk iets hoger liggen.

Patricia Briennesse  
Ledenadministratie AV Phoenix

## Belangrijke informatie voor studenten

Om vanaf oktober 2016 in aanmerking te komen voor studentenkorting dient een kopie van lidmaatschap Olympos opgestuurd te worden. In geval van studeren buiten Utrecht volstaat een kopie van de studentenkaart.

De kopie dient gestuurd te worden vóór 15 november a.s. naar:

AV Phoenix  
Ledenadministratie  
Valkenkamp 499  
3607 ME Maarssen  
ledenadministratie@avphoenix.nl

Als we geen kopie hebben ontvangen, dan worden de reguliere tarieven vanaf oktober 2016 gehanteerd.





Als je huil komen wij je troosten.  
Met onze knuffel of een kus.  
En met het badje komen wij helpen,  
Je bent lief, kleine zus.

Lars en Floor

Intens gelukkig en blij zijn wij  
met de geboorte van onze dochter en zusje

# Sanne Julia Leeman

1 oktober 2016

01.43 u | 3860 gram | 52 cm

Minam Heintzen & Mark Leeman  
Noorderlicht 33 | 3454 SH De Meern  
06-15139427 | 06-38553409



**oktober**

1 Knud Boucher (53)  
1 Marnelle de Groot (31)  
1 Sep Kodden (9)  
2 Mieke van Vliet (55)  
3 Jetske de Jong (53)  
4 Zara Göçer (13)  
4 Michiel Mooibroek (42)  
4 Robin van Oostrum (11)  
5 Nina van Eijk (19)  
5 Anne Kool (66)  
5 David Zwaal (10)  
6 Chris Daanen (57)  
6 Laura Delsink (8)  
6 Ramon van Dijk (41)  
6 Martijn van der Linden (34)  
6 Jonas Mars (20)  
7 Peter Alblas (53)  
7 Maartje Vosmar (37)  
9 Manuel da Conceicao Frederico (59)  
10 Floortje Nieuwenhuijs (14)  
11 Tommaso Nicolai (9)  
11 Arjan Pathmamanoharan (43)  
11 Lorraine Ravestein (30)  
11 Kijara Weijenberg (12)  
11 Carola Wermer-van Dijk (52)  
12 Maurice Beiler (31)  
17 Juras Huijben (17)  
18 Nena Verdonk (8)  
19 Daniël Godefrooij (29)  
20 Tes Harmsen (9)  
20 Jesse Kayser (34)  
20 Jeroen Peters (49)  
21 Jeroen van den Hoven (46)  
21 Kay Vermetten (13)  
22 Jason Brons (12)  
22 Werner Halter (42)  
22 Nadim van Minnen (22)  
22 Yme Ruhé (7)  
23 Patricia Briennesse (49)

23 Karien Coppens (36)  
23 Gemma van der Kamp (32)  
24 Ruben Immerzeel (9)  
24 Pascale Schure (43)  
25 Jannet Vermeulen-Stulen (61)  
26 Mieke Baldé (46)  
26 Imke Boersma (12)  
26 Lisa de Ruiter (25)  
26 Carel van der Werf (53)  
27 Isabel Delsink (10)  
28 Janne Rust (11)  
29 Jaap Vink (40)  
30 Kirsten de Meijer (38)  
30 Simon Pot (7)

**december**

1 Sara Perez Garrido (8)  
2 Govert van Eeten (41)  
2 Jorien de Jong (25)  
4 Arnoud van 't Hof (54)  
5 Caroline Botman (30)  
6 Claudette Corinde (44)  
7 Martin van den Berg (50)  
7 Hans de Caluwe (72)  
7 Gerrieke Grootemarsink (30)  
8 Anieke Cools (12)  
8 Paul Kommeren (55)  
9 Jonah Lap (8)  
11 Coos Veldpaus (12)  
13 Brigit Croonen (31)  
13 Arwen Visser (11)  
13 Saskia de Vries-van Vugt (34)  
15 Wim van Teutem (65)  
16 Paul Habes (58)  
17 Frits Gerlach (74)  
17 Floor Roos (31)  
17 Leena Spelt (10)  
18 Roon Bakels (59)  
21 Carla van Koullil (46)  
22 Raisa Amina Belfort (13)  
23 Alexia Diallo (7)

23 Kees de Jong (55)  
24 Joan Ceder (53)  
24 Noëll Visser (8)  
25 Daan van Beek (14)  
26 Sophie Leerink (14)  
27 Manar el Arbaji (11)  
27 Ella Schepper (9)  
28 Marco Antonietti (62)  
28 Frits Heijmans (78)  
29 Manoesjka Snijders (39)  
30 Florian van der Meulen (9)  
31 Ron Agterberg (48)  
31 Anneloes Arends (10)





### Commissielid sponsoring Maliebaanloop

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

### Sponsorcommissie zoekt leden

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

### Vrijwilligerscommissie

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

### Redactieleden voor het clubblad

Heb je enkele keren per jaar 1 of 2 dagen over om mee te helpen om het clubblad in elkaar te zetten en vorm te geven (in InDesign) of heb je ideeën over de toekomst van het clubblad? Of wil je als verslaggever in het veld op zoek gaan naar speciale activiteiten en daarover vertellen, of een markant lid van de vereniging te ondervragen over het hoe en waarom van haar/zijn lidmaatschap? Dan ben jij degene die we zoeken als redactielid! Neem dan contact op met clubblad@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.

### Jurycoördinator WOC

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

### Hulp organisator Berekuilloop

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

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).

**De BOMBARDON**  
Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

Wat een heerlijk ritme is daar!  
"Dit was voor ouders onder afwezigheid zijn!"

Betrokken	Betrouwbaar	Betaalbaar
Samen met 2 andere ouders	Meestkeuze van alle actieve verplichtingen	€ 1,12 per uur
gaf je een halve dag op 't Phoentje	Huisdier 1180 en 495	4 dagen/week werkbrengen
Kinderen	vr. vrijgen jaarlijks	toes. € 112,50
	Inquestie door 65665	van maand

Banusteaas 53 | 030-271 8061 | www.dsbenbanaan.nl

# Wedstrijd- & trimloopkalender

oktober, november, december

door redactie

## Wegwedstrijden & Cross

05-11	Renswoude	Halve Marathon
06-11	Mijdrecht	Zilveren Turfloop
06-11	Hilversum	Maple Leaf Cross
13-11	Zeist	Clubcross
13-11	Baarn	BAV Wintercup I
20-11	Nieuwegein	Estafettemarathon
26/27-11	Tilburg	Warandeloop
04-12	's-Heerenberg	Montferland Run
18-12	Waalwijk	Lidocross
17-12	Linschoten	Linschotenloop
18-12	Baarn	BAV Wintercup II
26-12	's-Graveland	Kerstloop

## Baan-/Indoorwedstrijden

10-12	Zoetermeer	Indoor ARV Iliion
10-12	Alkmaar	Triple IT Indoor Gala
11-12	Amsterdam	Sprint/bordenindoor (Ookmeer)
18-12	Dortmund (D)	Hallensportfest
23-12	Utrecht	Vrijdagavondindoor

## Oriënteringslopen (www.nolb.nl)

06-11	Harderwijk	Najaarscompetitie 2
13-11	Vlierden	35e Klompen-OL
20-11	Wekerom/Ede	Nat. Competitie 8
27-11	Ruinen	HOC-competitie
04-12	onbekend	Najaarscompetitie 3
11-12	Staphorst	HOC-competitie

## Trimlopen\*\*

06-11	Zeist	Panbosloop nr. 421
12-11	Houten	Vlinderloop
13-11	Zeist	Clubcross
13-11	Utrecht	Berekuilloop
20-11	Utrecht	Novemberloop (7-loop)
25-11	Zeist	Panbosloop nr. 422
27-11	Maarsseveen	Vechtstreek in Beweging
10-12	Houten	Vlinderloop
11-12	Utrecht	Berekuilloop
18-12	Utrecht	Vechtrun (7-loop)
26-12	Maarsseveen	Vechtstreek in Beweging

## Jeugd

12-11	Utrecht	Herfstindoor Hellas
13-11	Zeist	Clubcross
19-11	Soest	1e Crosscompetitie
19-11	Lisse	Indoor Onderwater
19-11	Heerde	Van der Most Indoor
26-11	Zoetermeer	Indoor junioren CD
17-12	Utrecht	Kerstboommeerkampen Hellas

\* 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 de wedstrijdsecretaris, door een mailtje te sturen aan [wsuit@avphoenix.nl](mailto:wsuit@avphoenix.nl).**

### november

zo	13	Berekuilloop
zo	13	Clubcross

Allen  
Allen

Utrecht  
Panbos

### december

zo	04	Oprichtingsdag AV Phoenix
vr	16	Kopijsluiting clubblad
vr	23	Avondindoor

Allen  
Allen  
Allen

Utrecht  
  
Galgenwaard



In het weekend van 7 t/m 9 oktober speelde het avontuur zich af in Oostenrijkse Söll. Zestien gezellige mensen van heel verschillende pluimage die onder de naam 'Bredase Bergbaronnen' samen een weekend gingen hobbyen. Vrijdagavond de Sölller Zehner, een dorpsloop van 3 rondjes. Vanaf de start omhoog, het panorama-boomstronken-pad naar de andere kant en je dan weer lekker naar beneden laten denderen, heen en weer langs het publiek en op voor de volgende ronde. Heerlijk om te doen en het ging super. Dat bleek ook toen de uitslagen bekend werden en ik voor de 1e keer het podium op mocht.

Zaterdag de Kaisermarathon. Gelukkig doet niet iedereen aan alle onderdelen mee want op zo'n troosteloze dag als deze kun je de aanmoedigen goed gebruiken. Bij de start om half negen miezert het al en dat blijft het doen. Er is weinig zicht en het parcours is door de nattigheid extra lastig.

Vanuit het dorp gaan we met een grote bocht richting Hohe Salve en maken in totaal 2345 hoogtemeters. Bij 35km wordt er luidkeels aangemoedigd, een enorme opsteker voor het laatste stuk, deels steil omhoog en spek glad. Het is gaan sneeuwen. Verkleumd maar super trots passeer ik na bijna 6 uur de finish, letterlijk en figuurlijk in de wolken. Helaas blijkt een aantal van ons vanwege overschrijding van de tijdlimiet al eerder uit de strijd genomen, jammer maar wel begrijpelijk.

Snel wat drinken, warme kleren aan, met de kabelbaan naar beneden en 1,5km terugwandelen naar het hotel waar mijn kamergenotes het warme bad voor me klaar hebben staan. Wat een service, geweldig! Daarna natuurlijk als een speer weer naar de feesttent waar de 'Trachtenverein' de zaak vermaakt met Oostenrijkse klompdansens.



De beklimming van het podium gaat vandaag wat minder soepel, maar wie maalt daarom. Lekker eten – niets te klagen over het eten in het hotel, wat een verwennerij allemaal – en snel weer slapen want er wacht nog een 3e dag.

Zondag de Pölventrail van 23,4km en met 1181 hoogtemeters. Met de km's van vrijdag en zaterdag in de benen is dat een heel ding. Rustig beginnen dus, maar het valt gelukkig mee, ik ga weer lekker en geniet enorm van het mooie parcours: via een hele steile grashelling omhoog, door een schlucht, langs een kraftwerk, veel heerlijke boomwortelpaadjes, omhoog en omlaag, met als hoogste punt de top van de Juffinger Jöchl op 1181m.

En dan, opeens, komt de zon door. Wat is dat mooi, zo aan het eind van zo'n 3-daagse. Genieten van het hoogste niveau op die laatste km's waarin je Söll al voor je in het dal ziet liggen. Armen nog één keer omhoog en voor de 3e en laatste keer een finish.

Ook vandaag dank aan de niet-lopers voor hun heerlijke support, dat doet goed. Bovendien geen uitvallers meer, met 14 begonnen en met 14 gefinisht. Chapeau! De appelstrudel staat bij de finish voor ons klaar en met 3 minuten lopen zijn we in ons hotel voor een lekkere douche. Super geregeld, complimenten voor Bergbaron Rob.

Jullie begrijpen het al, ook vandaag weer als een speer terug naar de feesttent voor nog 2 podiumbeklimmingen: eerst als winnares van de Pölventrail en dan als winnares van het overall klassement. En dat alles natuurlijk bij de Weiblichen 60+. Respect voor mijn teamgenotes voor zoveel geduld bij al die siegerehrungen, het duurde lang maar dan heb je ook wat. Het leek er even op dat er een extra aanhanger nodig was...

Mensen, dank voor zo'n prachtig loopweekend. Söllenaren, dank voor zo'n perfecte organisatie. Het viel niet mee om de werkdraad weer op te pakken en dat zegt wat! Voor de cijfers verwijs ik naar de uitslagenpagina.

*Jannet Vermeulen-Stulen*

**24-6-2016 Track Meeting (3) Utrecht-Nw. Mw.**

**jc**  
 800m Mojalefa Klopogge 2.06.97 CR  
 8 sec van pr af. CR was van Dennis Herfkens uit 1988 (2.08.8)

**25-6-2016 CD-competite (3) Amersfoort**

**jc**  
 100m Jur Delissen 14.90 p  
 100m Mattijn Jorna 14.91 p  
 100m Cas Dijkstra 14.96 p  
 800m Mattijn Jorna 2.38.42  
 800m Cas Dijkstra 2.46.15 p  
 hoog Jur Delissen 1.50 p  
 kogel\_4 Willem Veldpaus 9.45  
 discus\_1 Willem Veldpaus 27.42

**jd**  
 80m Iker Bruggink 12.75 p  
 80m Pieter Maas 13.28 p  
 80m Kay Vermetten 14.49 p  
 1000m Daniël van der Poel 3.11.65 p  
 8e aller tijden  
 1000m Boudewijn van Leerdam 3.12.59 p  
 9e aller tijden  
 1000m Antoni Elkenbracht 3.33.10 p  
 1000m Kay Vermetten 4.24.66 p  
 80mhrd\_7 Antoni Elkenbracht 17.03 p  
 80mhrd\_7 Pieter Maas 17.05 p  
 80mhrd\_7 Johan Zomer 17.67 p  
 80mhrd\_7 Dat de Kieft 18.63  
 ver Thijmen Immerzeel 2.75  
 ver Iker Bruggink 3.03 p  
 ver Nico Kalmeijer 3.34  
 ver Johan Zomer 3.91 p  
 hoog Thijmen Immerzeel 0.0  
 hoog Boudewijn van Leerdam 1.15 p  
 kogel\_3 Douwe Slijderink 5.71 p  
 kogel\_3 Nico Kalmeijer 6.25 p  
 discus\_1 Douwe Slijderink 10.94 p  
 discus\_1 Kay Vermetten 12.13 p  
 discus\_1 Daniël van der Poel 15.03 p  
 speer\_400 Dat de Kieft 0.0  
 speer\_400 Thijmen Immerzeel 15.12 p  
 speer\_400 Douwe Slijderink 18.65 p  
 speer\_400 Daniël van der Poel 30.65 p  
 4x80m Iker, Antoni, Nico, Dat 50.98

**mc**  
 80m Susanne Konings 12.36 p  
 80m Suus Warmelts 12.37 p  
 80m Dana Rincon Ruiters 12.89 p  
 800m Joanne van der Poel 2.51.72 p  
 800m Sanne van Enk 2.57.49

door Peter Verburg

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



800m Daantje Mekel 3.00.38  
 300mhrd\_ Ines van den Berg 56.03 p  
 300mhrd\_ Suus Warmelts 57.69 p  
 ver Emma Schutte 2.94 p  
 ver Susanne Konings 3.80 p  
 hoog Floortje Nieuwenhuijs 1.20  
 kogel\_3 Sanne van Enk 7.09 p  
 kogel\_3 Femke Beernink 7.88  
 speer\_500 Joanne van der Poel 0.0  
 speer\_500 Femke Beernink 19.99  
 4x80m Ines, Daantje, Floortje, Dana 49.36

**md**  
 60m Belle Schyns 10.27  
 60m Sofie Schutte 10.82 p  
 60m Coos Veldpaus 8.87 p  
 15e AT  
 1000m Elisa Couperus 3.51.04  
 1000m Margriet van der Vegt 4.15.99 p  
 60mhrd\_76 Imke Boersma 12.00 p  
 1,55 sneller dan in mei  
 60mhrd\_76 Belle Schyns 13.84  
 ver Margriet van der Vegt 2.54  
 ver Sofie Schutte 2.93 p  
 ver Imke Boersma 3.74  
 hoog Sofie Schutte 1.00 p  
 hoog Elisa Couperus 1.25 p  
 kogel\_2 Veerle Dijkstra 6.72 p  
 kogel\_2 Elisa Couperus 6.98 p  
 kogel\_2 Coos Veldpaus 8.60 p  
 discus\_0,7 Veerle Dijkstra 13.36 p  
 discus\_0,7 Coos Veldpaus 14.79 p

**1-7-2016 NK Junioren Breda**

**jc**  
 1500m s Mojalefa Klopogge 4.22.10  
 15/100 te weinig voor finale

**15-7-2016 Track Meeting (4) Utrecht-Nw. Mw.**

**jc**  
 1500m Mojalefa Klopogge 4.18.30

**12-8-2016 Track Meeting (5) Utrecht-Nw. Mw.**

800m	Mojalefa Klopogge	2.04.70	CR
------	-------------------	---------	----

**27-8-2016 C-Spelen A'dam-Ookmeer**

1500m	Mojalefa Klopogge	4.21.86	
speer_600	Willem Veldpaus	38.80	

**2-9-2016 Track Meeting (6) Utrecht-Nw. Mw.**

1000m	Mojalefa Klopogge	2.41.16	CR
-------	-------------------	---------	----

Was van Dennis Herfkens uit 1988.

**3-9-2016 D-Spelen Amsterdam-OS**

ver	Antoni Elkenbracht	3.20	
ver	Johan Zomer	3.84	p
ver	Daniël van der Poel	3.92	
hoog	Antoni Elkenbracht	1.20	p
kogel_3	Johan Zomer	6.11	p
discus_1	Thijmen Immerzeel	11.37	p
speer_400	Daniël van der Poel	32.82	p
<b>md</b>			
60m	Belle Schyns	10.54	
60m	s Coos Veldpaus	8.76	p
14e AT			
60m	hf Coos Veldpaus	8.73	p
60m	fin. Coos Veldpaus	8.77	
60m	MereJ Jorna	9.55	
60mhrd_76	Imke Boersma	12.49	
60mhrd_76	Belle Schyns	14.00	
ver	Imke Boersma	3.61	

**3-9-2016 Bunniks Mooiste Bunnik**

1km	6 Lars Beijk	4.14	
-----	--------------	------	--

**17-9-2016 Pupillencompetitie (fin.) Hilversum**

40m	Djibril Ndiaye	6.75	p
-----	----------------	------	---

Djibril liep hiermee de op twee na snelste tijd ooit bij de Phoenix-B-pupillen.

40m	Felix Bosschaart	7.03	p
40m	Jaouad Boussakout	7.10	p
40m	Rens Feringa	7.10	
40m	Ruben Immerzeel	8.05	
1000m	Jaouad Boussakout	4.09.89	p
1000m	Ruben Immerzeel	4.19.39	
1000m	Felix Bosschaart	4.20.26	

1000m	Rens Feringa	4.50.86	
ver	Ruben Immerzeel	3.08	
ver	Rens Feringa	3.32	
ver	Djibril Ndiaye	3.35	p
ver	Felix Bosschaart	3.51	p
ver	Jaouad Boussakout	3.54	p
kogel_2	Ruben Immerzeel	4.15	p
kogel_2	Felix Bosschaart	4.29	p
kogel_2	Djibril Ndiaye	4.41	p
kogel_2	Rens Feringa	4.78	p
kogel_2	Jaouad Boussakout	6.05	p

In de eindstand van deze regiofinale zijn de jongens vijfde als geëindigd.

**25-9-2016 NK Estafette Amstelveen**

4x60m	Phoenix jd	48.42
Zw. Est.	Phoenix jd	2.42.85
<b>jpa</b>		
4x60m	Phoenix jpa	37.07
<b>md</b>		
4x60m	Phoenix md	35.53
Zw. Est.	Phoenix md	2.50.82
<b>mpa</b>		
4x60m	Phoenix mpa	36.69

**2-10-2016 Singelloop Utrecht**

2km	Thijmen Immerzeel	9.18
2km	Sep Kodden	9.25
<b>jpa</b>		
2km	Luc Spoelder	10.14
<b>jpb</b>		
2km	Sverre Vroonhof	9.44
<b>mpa</b>		
2km	Ariane Elkenbracht	9.35

**16-10-2016 Maliebaanloop Utrecht**

10km	Mojalefa Klopogge	36.31
<b>jd</b>		
6km	Antoni Elkenbracht	27.39
<b>jpa</b>		
1km	Lodewijk van Leerdam	3.36
1km	Ingmar Samuels	4.06
1km	Sverre Vroonhof	4.11
1km	Tom Ubels	4.35
<b>jpb</b>		
1km	Ihab Guermat	3.27
1km	Melijn Stegeman	4.07

1km	Yuri Vink	4.09
1km	Jaouad Boussakout	4.19
1km	Rico Osnabrugge	4.31
1km	Levi Thierry	4.35
1km	Luka Goedhart	5.03
<b>jpc</b>		
1km	Tjalling van Leerdam	3.51
1km	Florian Reijnders	3.52
1km	Ilian van Schaik	4.29
1km	Claas van Sprundel	4.31
<b>jpgd</b>		
1km	Yme Ruhé	4.49
1km	Ivar Vink	5.01
1km	Li Hess	5.02
1km	Lude Thierry	5.04
<b>mc</b>		
6km	Dana Rincon Ruiters	45.04
<b>md</b>		
1km	Sofie Schutte	4.19
1km	Margriet van der Vegt	4.39
<b>mpa</b>		
1km	Jessica Vrijenhoek	4.10
1km	Ariane Elkenbracht	4.13
1km	Feadan van Schaik	4.42
<b>mpb</b>		
1km	Ella Schepper	5.16
<b>mpd</b>		
1km	Jennifer Vrijenhoek	6.08
1km	Alima Camara	6.09



## Rectificatie P'tjes Parade 2015

In juni zijn de prijzen uitgereikt voor Peters P'tjes Parade 2015, maar is helaas is er bij het opmaken van de eindstand van iets niet helemaal goed gegaan. Een paar jongens - Antoni Elkenbracht en Thijmen Immerzeel - zijn ten onrechte bij de junioren ingedeeld in plaats van bij de pupillen en daardoor in de prijzen gevallen. Daniël van der Poel, die meer p'tjes had gescoord en in dezelfde categorie als Antoni en Thijmen zit, vond dat terecht vreemd. Maar volgens de juiste telling vallen deze drie jongens allemaal buiten de top drie.

De top drie bij de pupillen blijft zoals hij was, net als de winnaar bij de junioren, maar op plaats twee en drie horen andere namen. De juiste eindstanden zijn:

### Pupillen:

1. Jaouad Boussakout
2. Yuri Vink
3. Aaron Grul
3. Koosje van der Molen

### Junioren:

1. Willem Veldpaus
2. Tim van Enk
3. Milou Eijsbroek
3. Mojalefa Kloprogge
3. Pieter Maas

Heel vervelend natuurlijk dat het zo gelopen is, en daarvoor mijn excuses. Maar we gaan ervoor zorgen dat de junioren op plek twee en drie alsnog snel hun prijs krijgen, en ook Daniël kan nog iets tegemoet zien.

Een oorzaak voor de foute telling is dat ik altijd de stand opmaakte over het kalenderjaar. Dat bleek nu eens te meer niet erg handig, omdat atleten op 1 november naar een andere categorie gaan. Dit is dus een goed moment om die onvolkomenheid te herstellen. Voortaan loopt de P'tjes Parade dus van 1 november tot en met 30 oktober. De opzet zal waarschijnlijk in nog meer opzichten gaan wijzigen, maar daarover binnenkort meer.

Nogmaals sorry voor de verwarring, maar ik hoop dat ik nog heel veel p'tjes voor jullie kan gaan bijschrijven. Want het doel van de Parade is altijd geweest om atleten te stimuleren om zichzelf te verbeteren, of je nou heel goed bent of iets minder goed. Heel veel succes daarbij!

*Peter Verburg*



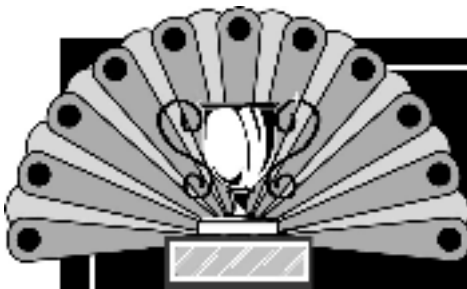
## PRETRAINERS IN DE WEI



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:

Sinterklaas	Paviljoen	7 december 2016
Kerstfeest	Driebergen	17 december 2016 (bij Saskia en Jasper)

*De Recreantencommissie*



de hoogste kwaliteit  
tegen de laagste prijs

**NICO PAUW**  
**SPORTPRIJZEN**

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

Iedereen valt nog te bezien, maar de persoon in kwestie liet tijdens de Maliebaanloop wederom zien dat hij het in ieder geval wél kan. Leuk voor hem, maar met een laag-dunkende quote heeft Arjen van der Logt zich de woede om de hals gehaald ten opzichte van fanatieke atleten die niet zo snel zijn als hij. Sinds Arjen af en toe leuke tijden loopt neemt zijn houding ten opzichte van minder snelle atleten discutabele vormen aan. De welbekende druppel volgde veel velen na de openbare bewering dat 'iedereen die een beetje traint een tijd in de 33 minuten moet kunnen lopen op de 10km'. Dit neigt naar een mislukte imitatie van vele oost-Afrikaanse toplopers die niet meer wensen te praten met atleten – maar eigenlijk met mensen in het algemeen - die minder hard lopen dan zij doen. Zo zwijgt Dennis Kimetto bijvoorbeeld sinds zijn wereldrecord in Berlijn inmiddels al ruim 2 jaar... En naar verluidt begint Haile Gebreselassie met het verstrijken van de jaren weer mondjesmaat een beetje te praten. (Te Braakworst et al, the silence of the elite marathon- and long distance track&field athlete 2015)

Terug naar de uitspraak van Arjen. Laat ik uitgaan van het meest 'trage' uitgangspunt – 33:59 min -, dan hebben we het al over een gemiddelde snelheid van 17,66 km/u...! Ga er maar aanstaan. Gemakshalve ga ik er dan nog van uit dat Arjen het over atleten in de categorie mannen senioren heeft en bijvoorbeeld vrouwen / minder validen, kinderen, baby's, obesen en midgets buiten beschouwing laat. Ook voor de master-categorieën vanaf 55+ lijkt mij het lopen van een 33'er een bijzonder pittige opgave.

Dergelijke kwetsende uitspraken zijn niet passend binnen een vreedzame vereniging, zo vinden Siem Uittenhout (34:44), Hans Rebers (34:24), Jaap Vink (34:18), Robert Hogerwerf (34:46), Simon van den Enden (34:40), Saskia de Vries-van Vugt (34:46), Mark Broekman (34:56)\* en Jefrey Vulink (36:21). Zij eisen dan ook een excuus van Arjen voor zijn boude en nergens op gebaseerde bewering. Ook zien zij graag een algehele herwaardering voor hun (in het verleden) geleverde prestaties, oftewel: hun 'topsport'.

In december zal een deel van de genoemde namen een speciaal trainingsweekend beleggen om zich zo goed mogelijk voor te bereiden op een 10km wedstrijd zodat ze het tegendeel van Arjen zijn uitspraak kunnen bewijzen: niet iedereen kan een 33'er lopen op een 10km!

*Leon Graumans*

\* onze zeer gewaardeerde mee-lezer en proefdrukcontroleur Hans Rebers meldt dat Mark zelfs 34.18 achter zijn naam heeft staan, maar of dat ook als Phoenix-lid gebeurd is weten we niet. Zo ja, geef het door aan onze statisticus maximus Peter.



*Arjen bewijst hier zijn stelling in 33.41.*



Wie de afgelopen jaren met regelmaat op woensdagavond op Maarschalkerweerd is geweest kan niet om ze heen; de mila-junioren. Deze groep fanatieke BCD junioren trainen voor afstanden van 800m en langer. De meeste deelnemers trainen op maandag en donderdag bij de reguliere juniorengroepen en vinden het leuk om als aanvulling op hun training hard te lopen. Enkele atleten trainen zelfs mee met de mila-senioren. De insteek van de groep is om wedstrijden te lopen, maar iedereen die hardlopen leuk vindt is welkom. In deze rubriek stel ik graag steeds een van de atleten aan u voor. In deze derde editie Tim van Enk (16).

Tim is samen met Femke Brouwer één van de vaste deelnemers aan de mila-junioren training op woensdagavond sinds ik in september 2012 de groep van Marijke Dijkstra overnam. Destijds was Tim nog een pieklein mannetje met een blonder dan blond kapsel. Wat direct opviel aan Tim was zijn gedrevenheid en drang om te presteren. In 2013 liep hij als d-junior naar een 3e plaats bij de nationale indoor D-spelen op de 1000m en later dat jaar liep Tim onder de 3 minuten op deze afstand: 2:59.3. Inmiddels zijn we een paar jaar verder en is er het nodige gebeurd. Één van de grote veranderingen is de overgang van middelbareschool naar de universiteit. Via de mail stelde ik hem een aantal vragen en ontving ik zijn – korte en bondige - antwoorden.

Naam: Tim van Enk  
Geboortedatum: 13 juli 2000

**Tim, hoe kom je – terwijl je pas een paar maanden 16 jaar oud bent – al op deze leeftijd op de universiteit terecht?**

Op de basisschool heb ik groep 3 en groep 6 overgeslagen.

**Welke studie ben je gaan doen en waarom heb je hier voor gekozen?**

Natuurwetenschap & Innovatiemanagement. Ik heb hier voor gekozen omdat het een goede combinatie is tussen wiskunde/natuurkunde en economie.

**Hoe is het, om – neem ik aan – veruit de jongste te zijn? Je hebt nu vast jaargenoten die jaren ouder zijn dan jij? Hoe gaat die aansluiting?**

Het was eerst wel even wennen, maar de aansluiting gaat heel goed.

**In de mila-juniorengroep zijn de rollen omgedraaid en ben jij nu één van de oudste. Een compleet andere 'status' dan die je op de Uni hebt. Hoe ervaar je dat?**

Het is ook wel eens leuk om de oudste te zijn.



**Afgelopen zomer heb je een paar fraaie 800m races gelopen waarin je keer op keer een pr wist te realiseren. Je haalde zelfs punten binnen bij de seniorencompetitie en liep later bij de Trackmeeting 2:07.29. Hoe kijk je terug op deze wedstrijden?**

Het was leuk om weer wedstrijden te doen nadat het heel lang niet kon door blessures. Na elke wedstrijd had ik nog het gevoel dat het beter kon en dat heb ik ook laten zien.

**Ik kan me de eerste keren dat ik je op de baan rond zag lopen goed herinneren. Ik zag een klein blond mannetje met een sterke looptechniek die heel gefocust bezig was. Kan je jezelf nog eens verplaatsen in de atleet die je toen was en nagaan wat je van jezelf had verwacht op je huidige leeftijd?**

Ik had in ieder geval verwacht dat ik nog steeds op atletiek zou zitten, wat gelukkig ook zo is. Voor de rest had ik wel verwacht dat ik meer zou trainen, maar dat lukt nog niet helemaal door blessures.

### Heb je aan je eigen verwachtingen voldaan?

Niet helemaal, ik had verwacht dat ik meer zou lopen, maar in plaats daarvan ga ik vaak naar de sportschool, wat ook heel leuk is.

### Wat vind je een sterke eigenschap van jezelf, en hoe helpt deze eigenschap je in het realiseren van je doelen?

Een sterke eigenschap van mezelf vind ik dat ik doorzettingsvermogen heb, als ik iets wil halen dan doe ik er alles aan tot het lukt.

### Wat zijn je dromen op atletiekgebied? Hierin mag je groot denken, het is immers een droom.

Het zou me leuk lijken om een keer op een EK mee te doen.

### Als je deze droom vanuit je huidige situatie reëel moet laten worden, hoe zou je hem dan omschrijven?

Om die droom te bereiken moet ik meer gaan trainen en op mijn eten letten. (Toevoeging Leon: ik bedoelde eigenlijk wat een doel voor bijvoorbeeld komend jaar is. Wellicht was de vraagstelling niet duidelijke genoeg).

### Hoe zie je het traject om dit doel te bereiken voor je? In welke groep ga je trainen en welke begeleiding heb je daarin nodig?

Om dit te bereiken moet ik op maandag snelheid gaan trainen, bij de mila-senioren gaan trainen op woensdag en donderdag, op vrijdag een rustige duurloop en op de rest van de dagen krachttraining.

### Welke valkuilen kunnen jezelf in de weg zitten in het bereiken van je doel?

Geblesseerd raken door het vele lopen en trainen. (Toevoeging Leon: dus hoe zorg je ervoor dat je niet geblesseerd raakt en toch veel kan lopen?).

### Hoogtepunten in jouw atletiekprestaties waren wat mij betreft je 3e plaats op de 1000m bij de indoor D-spelen van 2013 en later dat jaar een 2:59 op diezelfde afstand. Ik zag toen een enorme focus bij je. Hoe heb je die prestaties zelf beleefd?

Ik was toen erg blij met de prestaties die ik had behaald. Ik leefde naar elke wedstrijd toe en probeerde zo hard mogelijk te trainen voor wat ik toen mocht en kon.

Zoals bij veel jeugdathleten lukt het niet altijd om de prestaties op een hoog niveau vast te houden. Ik kan me de Mastboscross van 2014 herinneren waar je hoge ambities had maar niet aan je eigen verwachtingen kon voldoen. Je had het over

### constant 'verzuurde' benen, iets waar je in de training toen ook vaak last van had. Hoe was dit voor je?

Dit was erg vervelend natuurlijk, de trainingen en wedstrijden lukte niet meer en de prestaties werden door verschillende blessures veel minder.

### Wat waren denk je de oorzaken van je klachten? Hoe had je deze, achteraf gezien, kunnen voorkomen?

De oorzaak van deze klachten was mijn groeisprint. Dit had ik eigenlijk niet goed kunnen voorkomen. (Toevoeging Leon: je groeisprint gelukkig niet, maar wellicht zou je het een en ander anders aanpakken wanneer je nu – hypothetisch – nogmaals in een groeisprint terecht zou komen?)

### Ik vond het knap van je hoe je bleef volharden. 2 jaar lang is het lopen van wedstrijden er minder van gekomen, maar afgelopen zomer stond je er dus ineens weer. Wat heeft je geholpen dat je plotseling weer pr's liep?

Het heeft mij heel erg geholpen om van elke wedstrijd te genieten en niet met te hoge verwachtingen aan de start te staan.

Ik heb de indruk gehad dat je het erg wennen vond op het moment dat Mojalefa bij de groep kwam en je in de gaten had dat je niet per sé meer de snelste van de groep was. Klopt dit? Ja dat was even wennen, maar op de sprint win ik toch van hem ;).

### Op welke afstand zie je jezelf over 5 jaar uitblinden?

De 800m

Ik poneer een aantal stellingen over jou. Wil je hier op reageren en ben je het eens of oneens?

- In trainingen loop ik het liefst volle bak, ook al weet ik dat het rustig moet. **Eens**
- Ik heb moeite met het lopen van rustige trainingen. **Eens**
- Ik vind dat ik alleen goed kan zijn als ik hard train. **Oneens**
- Ik ben nog net zo ambitieus op sportgebied als een aantal jaar geleden: **Oneens**
- Hardlopen heeft prioriteit in mijn leven: **Eens**

### Tot slot nog iets over de mila-junioren. Hoe zou je de groep en de trainingen omschrijven?

Het is een gezellige groep, ook al ken ik niet iedereen meer, er zijn namelijk veel nieuwe mensen bij gekomen.

De trainingen zijn altijd goed en ik heb het gevoel dat ik er veel leer en dat ik er beter van wordt.

### **Wat vind je de leuke / sterke / positieve aspecten van de training?**

Veel variatie vind ik leuk bij de trainingen. Verder is het ook leuk dat er in de warming-up een beetje kracht wordt getraind. En de trainer zelf is natuurlijk ook heel goed! (Toevoeging Leon: deze quote komt dus van Tim, niet dat men mij van zelfverheerlijking gaat verdenken...).

### **Wat zou je zelf anders doen?**

Iets vaker snelheid en korte afstanden trainen.

### **Tim, bedankt voor je antwoorden! Wat wordt de eerst volgende wedstrijd waar we je kunnen bewonderen?**

Dat weet ik nog niet precies, misschien bij het nk b junioren in Apeldoorn?

### **De trainer over Tim**

De samenwerking met Tim heb ik vanaf het begin als prettig ervaren. Zoals geschetst trof ik enkele jaren geleden een zeer gedreven jongen aan, die in alles wat hij deed wilde uitblinken. Voor wat de sport betreft voor mij persoonlijk zeer herkenbaar. Daardoor kon ik me goed inleven in de drive van Tim.

Groot was de teleurstelling voor Tim toen er een periode aanbrak waarin het wat sport betreft minder voortvarend ging. Van deze periode heeft hij veel geleerd. Er is nu het besef dat niet elke wedstrijd een voltreffer kan zijn en dat het ook helemaal niet erg is wanneer een wedstrijdresultaat tegenvalt. Ik denk dat Tim tegenwoordig beter in staat is om de positieve punten uit een wedstrijd op te pakken en op dat gevoel verder te bouwen, in plaats van een gevoel van falen. Dit geeft rust en ontspanning en leidt op lange termijn denk ik tot sterkere wedstrijdprestaties.

Hoewel Tim trouw is, bereid is om hard te werken en zijn trainingen (bijna) altijd uitvoert valt er wat betreft trainingsdiscipline nog wat te leren. Tim is enthousiast en doet niks liever dan over de baan 'razen'. Begrijpelijk, want hoe lekker is het wanneer een training makkelijk en goed voelt om lekker door te scheuren?!

Toch zou ik liever zien dat Tim zich nóg beter aan de instructies gaat houden. Dat wil zeggen: de tempo's rustiger lopen. Vooral in de winter is dat van belang. Er zijn géén baanwedstrijden meer (oké, hooguit een paar indoorwedstrijden) maar er wordt wel gecrossd waarbij de afstanden over het algemeen langer zijn dan op de baan.

Een logisch gevolg daarvan is dat er (nóg) meer aeroob getraind gaat worden waarbij het tempo relatief laag is. Wanneer het tempo verhoogd wordt gaat de training meer richting een anaerobe training. Dit energiesysteem is voor de mila-loper juist van minder groot belang, zelfs een 800m wordt op 60 tot 70% op het aerobe energiesysteem gelopen!

Toch vind ik een zekere mate van eigenwijsheid positief. Het geeft aan dat er (kritisch?) nagedacht wordt over datgene wat je doet. Óf er wordt simpelweg niet geluisterd, maar dat is bij Tim niet het geval (hoop ik, geloof ik...).

Wanneer Tim een volgende stap wil zetten in zijn atletiekprestaties zal hij volgens mij een afweging moeten maken tussen iets wat aangenaam voelt (sporten met vrienden) en specifieke training die past bij zijn doel. Ik heb er vertrouwen in dat Tim nog stappen gaat maken op de 800m. Hij is jong zat en heeft volop de tijd om uit te zoeken voor welke keuze's hij gaat.

### **Pr's Tim:**

100m	12.87 (2016)
800m	2:07.29 (2016)
1000m	2:59.3 (2013)

*Leon Graumans*

Op de mooiste dag van oktober hebben maar liefst 2000 lopers tussen 4 en 84 jaar oud volop genoten van de zon, gezelligheid en fantastische sportieve prestaties bij de 32e Accountour Maliebaanloop 2016. Onder de verkleurende bladeren van de Maliebaan en in de frisse herfstzon stonden even voor 10 uur 's ochtends de (toekomstige) jeugdleden van Phoenix al klaar om zich onder aanvoering van de enthousiaste jeugdtrainers op te warmen voor een heuse 1 kilometer jeugdloop.

Terwijl ouders langs het parcours met een warm kopje koffie de kinderen aanmoedigden, sprintten maar liefst acht groepen jongens en meisjes de Maliebaan op. Na een vaak zeer enthousiaste start werd er af en toe gewandeld bij het keerpunt. Maar bij het zien van de finish en de massaal toegestroomde toeschouwers bleek er vaak toch nog een eindsprint in te zitten en kon de welverdiende medaille in ontvangst worden genomen. Een knappe prestatie!

Ondertussen werd het parcours van de prestatie loop (6 kilometer of 10 kilometer) en de beslist.nl commerce run vrijgemaakt: van de Maliebaan, over het spoor, door de Em-malaan en een grote ronde om het Wilhelminapark heen. Arnoud en Simon hebben hun connecties bij de NS en Pro-Rail ingeschakeld om ervoor te zorgen dat het onderhoud aan de spoorweg tussen de Biltstraat en het Spoorwegmuseum (station Utrecht Maliebaan) precies tijdens de Maliebaanloop uitgevoerd zou worden, zodat de spoorwegovergang de hele dag vrij zou blijven voor de lopers.

Met hulp van alle vrijwilligers van Phoenix, het Rode Kruis, VSU/Stichting Veld 42 en het Leger des Heils, werd het parcours opgebouwd en vrijgehouden. Naar verluidt konden enkele vrijwilligers van deze maatschappelijke organisaties de positieve hardloopvibes niet weerstaan en hebben ze zelf ook de hardloopschoenen aangetrokken om een rondje mee te lopen. Op het laatste moment heeft Jasper nog kilometerbordjes geplaatst en even na het middaguur was het zover: de meest gezellige stratenloop van Utrecht kon van start na het startschot van Wim van Teutum.

De deelnemers, waaronder vele tientallen Phoenixiërs en lopers uit België, Groot-Brittannië, Spanje en Marokko, en een incognito Leontien van Moorsel, liepen in hoog tempo in een poging om het parcoursrecord te breken. Op de 6 kilometer kwam een loper onder de naam 'Vermeer' als eerste over de streep, met een eindtijd van 21:19, gevolgd door Cesar Beilo en Michiel Meulemans. De eerste drie vrouwen kwamen op grote voorsprong binnen: Miranda Monsma in 24:48, op enkele seconden gevolgd door Naomi Rensen en Kirsty Brosius. Niet alleen de eerste drie lopers zijn noemenswaardig: alle deelnemers hebben toptijden neergezet, niet in de laatste plaats (of eigenlijk

toch wel) de drager van de rode lantaarn Martin Mol. Hij kwam als laatste binnen na ruim 50 minuten. Gezien zijn leeftijd van 84 jaar verdient zijn prestatie toch wel de meeste bewondering.

Bij de 10 kilometer ging de winnende eer bij de mannen naar Klaas Reedijk van Team Accountour met een tijd van 36:26, gevolgd door Richard Bartels en Bob Evers. Rebecca Atteveld (41:18), Chantal Berga en Caja van der Woude waren de snelste vrouwen. Ook werd een officieus Nederlands record gelopen door Martha van Hal, in de categorie vrouw 70+ met een scherpe tijd van 49:07.

Na de prestatie loop was het aan de beurt voor de wedstrijdlopers. De Vlaamse Stefan van den Broek kwam na 10 kilometer in 30:56 als winnaar over de streep, op de voet gevolgd door Jim Rothweiler en Jeroen Maas. De snelste vrouwen waren Josien Scheepens (36:30), gevolgd door Mirjam Koersen en Agnes Schipper.

De volgende editie Maliebaanloop vindt plaats op zondag 15 oktober 2017, maar voor wie nog niet genoeg heeft gehad van deze editie: er staan leuke foto's en filmpjes online op [www.maliebaanloop.nl](http://www.maliebaanloop.nl). Met veel dank aan de wederom daverende organisatie, heeft Phoenix een geweldig visitekaartje achtergelaten, door sportieve prestaties met gezelligheid te combineren en er een geslaagde dag van te maken voor jong en oud.

*Martijn van der Linden*



Het heeft even geduurd, maar nu kom ik dan ook terug met een uitgebreide lijst van Stermiles. Maar liefst 65 extra miles deze keer (en normaal zijn het er maar 55), dus wie valt deze keer de eer te beurt? Er was nogal wat te doen, van allerlei competitiefinales voor jong en oud en zoals ieder najaar was er ook nu een goedgevulde serie wegwedstrijden, met als prachtig sluitstuk natuurlijk de Maliebaanloop die naar gewoonte onder een prachtige najaarszon gehouden werd.

### 15 miles

Er is behoorlijk wat verjonging aan de gang bij de seniorencompetitieploegen en daarbij valt Luc Orbons het meeste op. Want ga maar na, in juni mag hij in Harderwijk al de korte sprintnummers voor zijn rekening nemen en doet dat als junior B in een prachtig pr (11.40) en pakt daarna op de 200m ook het clubrecord in 23.10. Een week later staat hij aan de start bij het NK Junioren, waar ook hekken in de baan staan voor de 110m en de 400m horden, die hij beide 2 maal aflegt. Op de 110m horden komt hij via 15.70 in de serie tot 15.33 in de halve finale, op de volle ronde vliegt hij naar 56.77 (vlak boven het CR van Luc Reij) en in de finale komt hij tot een goede 57.33. En dan hebben we de afsluiter van het seizoen nog niet genoemd: het moet 1 van de eerste keren zijn dat hij een ronde aflegt met de horden op 91,4 cm en dan komt hij meteen tot een indrukwekkende 57.98.

### 14 miles

Vorige keer scoorde hij al erg goed, maar met een 3000m in 8.41.95 en ook nog een 5000m in 15.25.38 laat **Luuk Hendriks** alweer zien wat hij in zijn benen heeft zitten.

### 13 miles

Met een duidelijke voorkeur voor langdurig op een stabiel tempo en koffie in het bos op zaterdag heeft ze al snel een plek op Olympia veroverd en is ook niet te beroerd om nog wat extra Phoenix-leden te motiveren voor een verhuizing naar Driebergen. Hoe gezond de bossen daar zijn liet ze zien bij het jaarlijkse buitenlandweekend van de recreanten, waar ze tijdens de Scott Offroad Run op de langste afstand van zo'n 26,5 km naar het podium liep. Ook op de iets kortere afstanden is **Marnelle de Groot** behoorlijk op dreef. Begin september was er een heerlijke 5000m in 20.22.48 en op de Maliebaanloop was ze (bruto) bij de finish in 42.04, als snelste Phoenix-dame bij de wedstrijd. Op het moment van verschijnen zit ze al bijna in het vliegtuig naar New York.... hup Marnelle!

### 12 miles

Na vele jaren gebeurde het weer eens, de zwaartekracht werd tot het uiterste getart en dat over maar liefst 112m. Helaas lukte het de nationale pers nog niet om de nummer



1 in beeld te brengen, maar de eer is er niet minder om en het rendement was voor de Phoenix-deelnemers 100 % (voorzover bekend), met 3 deelnemers op het hoogste podium. **Jeroen Rodenburg**, **Nienke van Pijkeren** en **Jannet Vermeulen** wonnen in hun categorie, met zelfs het Dومتorenrecord voor Jeroen. Deze miles moeten julie wel eerlijk delen!

### 11 miles

Wat fijn om weer aan te kunnen haken bij je beste tijden, **Marijke de Visser!** Je moet het maar doen, een 800m in 2.08.00 en dan ook nog even de 3000m erbij pakken in 9.40.49 bij de competitie, vervolgens een zomerse 3000m in 9.20.88 en als afsluiter ook nog de 1500m in 4.38.77. Die 4 mijl in Groningen in 22.58 belooft ook veel voor het najaar!

### 10 miles

Natuurlijk mag ook deze man niet ontbreken. Al bij het beign van de zomer waren er die prachtige 800m in 1.55.84 en 5000m in 15.08.73, na de vakantie pakte **Arjen van der Logt** de draad weer op met de Singelloop in 32.20 en de Groningse 4 mijl in 19.56. Tussendoor liep hij ook al zijn 5000 meters onder 15.20 (zelfs na een nachtelijke terugrit uit Brussel), een 1500m in een degelijke 4.02.08 en een 33er op de 10 km behoort tot zijn basisrepertoire.

### 9 miles

Niet alleen schudt hij de 33ers moeiteloos. Jong en snel, dat was hij al en langzaam verschuift de balans naar een heel klein beetje minder jong en een heel stuk sneller. Want ga maar na, op de 800m verbeterde **Tim van Enk** zich binnen 3 weken al van 2.11.06 via 2.10.62 naar 2.07.29. Maar zoals "de trainer" ook al aangeeft, je hebt ook rust en geduld nodig, om nog mooiere prestaties neer te zetten.

### 8 miles

Dat is fijn, om **Karin Gorter** weer in de uitslagen te zien staan en dat ook nog eens met 2 degelijke 800 meters van 2.22.00 en 2.22.37 en 1000 m in 3.11.94. Ga je nu ook weer vrijuit door het bos razen, Karin?

### 7 miles

Een flinke sprong vooruit door met de polsstok 50 cm hoger te reiken dan ooit, dat deed Rogier Overkamp en die 3.70 kwam ook tot stand op de best denkbare plek, tijdens de competitie. Mooi gedaan, **Rogier Overkamp!**

### 6 miles

Wat nagekomen uitslagen waren er van **Lisa de Ruiter**, die direct na het uitpakken van de verhuisdagen al een reeks wedstrijden in Noorwegen afwikkelde en er al sprintend in Asker een 200m in 27.22 en een 400m in 62.12 liep. Ze kwam zelfs naar Assendelft voor een 61.12 bij de competitiefinale en terug thuis liep ze 800m in 2.22.06.

### 5 miles

Er zijn al aardig wat dubbels geweest deze keer, een combinatie van 200m en 400m afronden met 2 pr's (23.38 en 51.32) is een prachtige prestatie. Bij de competitiefinale in Hengelo deed **Alexander van Zijll Langhout** dat en het levert hem deze miles op.

### 4 miles

ze vestigt dit jaar wat minder pr's dan andere jaren, maar ondertussen levert ze wel haar beste prestaties op de belangrijkste wedstrijd van het jaar. Bij het NK junioren behaalt **Jinke van Sluis** weer een medaille, ditmaal brons op ver met 5.64 en met een mooie hinkstapsprong vliegt ze toch weer naar 11.06.

### 3 miles

Bij de competitie in Alphen aan den Rijn was er een stortvloed aan pr's, maar de prestatie van **Inge van 't Veer** viel mij het meeste op. Ze liep er de 1500m in 5.12.14 en met later ook een 800m in 2.30.87 zjn deze miles dikverdiend.

### 2 miles

Met 2 kleinkinderen in aantocht heeft ze haar bestemming alsnog gewijzigd en komt nu dus niet in actie in Perth bij het WK Masters, maar vooraf heeft ze door heel Europa heel veel kilometers gemaakt. **Jannet Vermeulen** draaft lekker door!

### 1 miles

Ook op dit springnummer kan **Jonas Mars** prima uit de voeten, zo blijkt met versprongen van 5.09 en 5.31, en bij de competitiefinale springt hij lekker over 1.75. Mooi!



	Oud	Nieuw	Stand
Jannet Vermeulen	25	6	29
Luc Orbons	10	15	25
Arjan van der Logt	14	10	24
Luuk Hendrikk	9,5	14	23,5
Tim van Enk	8	9	17
Jinke van der Sluis	10	4	14
Marnelle de Groot		13	13
Bart Luijk	11		11
Marijke de Visser		11	11
Leonard Tersteeg	10		10
Wim Nieuwenhuijse	8		8
Karin Gorter		8	8
Margriet van Kammen	7		7
Iris Steverink	7		7
Rogier Overkamp		7	7
Frank Staal	6		6
Gerard Cornelissen	6		6
Lisa Rodenburg	6		6
Lisa de Ruiter		6	6
Jeroen Rodenburg	1,5	4	5,5
Lysanne Aarden	5		5
Alexander van Zijll L.		5	5
Annemieke Dunnink	4		4
Eline Albers	4		4
Nienke van Pijkeren		4	4
Carel van der Werf	3		3
Kirsten Huijgen	3		3
Jonas Mars	2	1	3
Inge van 't Veer		3	3
Rixt Bode	2		2
Najim el Bouayadi	2		2
Maarten van Ommen	1		1



**16-5-2016 Løpsstevne Nittedal (No.)**

<b>dsen</b>			
200m	Lisa de Ruiter	27.21	2,1

**24-5-2016 Nasjonalt Stevne Oslo (N)**

<b>dsen</b>			
400m	Lisa de Ruiter	62.38	

**4-6-2016 Askerlekene Asker (No.)**

<b>dsen</b>			
200m	Lisa de Ruiter	27.22	p

**5-6-2016 Askerlekene Asker (No.)**

<b>dsen</b>			
400m	Lisa de Ruiter	62.12	

**24-6-2016 Track Meeting (3) Utrecht-Nw. Mw.**

<b>hsen</b>			
800m	Joris Stevers	2.30.54	p
3000m	Robert Hogerwerf	9.33.10	
3000m	Jeffrey Vullink	9.56.76	p
hoog	Jonas Mars	1.70	

**h50**

800m	Wim Nieuwenhuijse	2.27.76	
------	-------------------	---------	--

**jb**

800m	Tim van Enk	2.11.06	p
------	-------------	---------	---

**dsen**

800m	Inge van 't Veer	2.34.50	
------	------------------	---------	--

**26-6-2016 Seniorencampitie 3e div. (3)Alphen a/d Rijn**

**hsen**

100m	Jeroen Heesbeen	12.07	
100m	Koen Olijve	13.20	p
200m	Jeroen Heesbeen	23.82	p
200m	Koen Olijve	26.98	p
400m	Erik Deiman	55.80	
800m	Tim de Graaff	2.14.90	p
5000m	Jaap Vink	17.06.63	
110mhrd_106	Joris Koenders	20.36	
ver	Jonas Mars	5.09	p
hoog	Jonas Mars	1.70	
kogel_7	Joris Koenders	8.38	
kogelsl_7	Joris Koenders	20.81	p
4x400m	Tim, Jeroen, Jonas, Jaap	3.56.92	
totaal	6 Phoenix hsen	5422	

**dsen**

100m	Pascale Schure	13.76	
100m	Anne van Heerebeek	14.06	p
200m	Pascale Schure	28.26	
200m	Marit van 't Hullenaar	29.37	p

door Peter Verburg

Mis je een uitslag?  
Mail deze dan naar  
[peter.a.verburg@gmail.com](mailto:peter.a.verburg@gmail.com)



400m	Berdine van Dal	62.60	p
400m	Marieke Gimbel	71.24	
1500m	Inge van 't Veer	5.12.14	p
1500m	Nicole van Klink	5.49.29	p
100mhrd_84	Berdine van Dal	17.98	p
100mhrd_84	Mirthe Mulwijk	19.11	
ver	Marit van 't Hullenaar	4.65	p
ver	Anne van Heerebeek	4.58	
hoog	Jelly van der Zweep	1.45	p
kogel_4	Jelly van der Zweep	9.06	
kogel_4	Lisanne Verhoeven	7.45	p
kogelsl_4	Anne van Heerebeek	22.12	p
kogelsl_4	Marloes Pleijte	18.32	p
totaal	6 Phoenix dsen	5425	
4x400m	Marieke, Nicole, Mirthe, Inge	4.44.14	

**26-6-2016 Seniorencampitie 2e div. (3)Harderwijk**

**hsen**

100m	Luc Orbons (jb)	11.40	p
200m	Luc Orbons (jb)	23.10	CR
400m	Bas Jubels	52.37	
800m	Tim van Enk (jb)	2.10.62	p
5000m	Arjen van der Logt	15.08.73	p
22e AT			
5000m	Mischa Petie	16.24.86	p
110mhrd_106	Lars Janssen (h40)	16.03	
kogel_7	Lars Janssen (h40)	10.42	
110mhrd_106	Bas Land	17.08	
hoog	Max Verbrugge (ja)	1.90	
hoog	Tieme Klinkers	1.90	
hink	Lars Janssen (h40)	12.97	
hink	Tieme Klinkers	12.35	1,5
pols	Rogier Overkamp	3.70	p
10e AT, pr + 50cm			
kogel_7	Martijn Spaan	9.39	
discus_2	Carel van der Werf (h50)	28.98	
discus_2	Martijn Spaan	25.69	
4x400m	Bas Jubels, Bas Land, Luc Orbons, Alexander van Zijl Langhout	3.27.26	
totaal	3 Phoenix hsen	8121	
Naar promotiewedstrijd 1e divisie.			

## **26-6-2016 Ladiesrun Utrecht**

<b>d5en</b>			
10km	38	Domino Determann	51.19
d60			
10km	1	Jannet Vermeulen-Stulen	46.17

## **26-6-2016 Seniorencompetitie 1e div. (3)Utrecht-O.**

pols en 400mhrd afgelast vanwege het weer

<b>d5en</b>			
100m	Mariska Bun	12.36	0,3
200m	Mariska Bun	25.94	0,6
200m	Alice Achterberg	26.49	-0,1
400m	Alice Achterberg	61.21	
17e AT			
800m	Marijke de Visser	2.08.00	
3000m	Saskia van Vugt	10.59.56	
3000m	Marijke de Visser	9.40.49	
100mhrd_84	Mariska Bun	15.19	0,1
hoog	Kirsten Huijgen	1.40	
hink	Jinke van der Sluis	10.87	-0,6
hink	Eline Albers	9.62	
kogel_4	Margriet van der Vegt	10.83	
Zw. estafette	Kirsten, Iris, Jinke, Alice	2.30.79	
<b>d35</b>			
kogelsl_4	Danielle Vermeulen	0.00	
<b>d45</b>			
kogelsl_4	Iris Steverink	29.11	
kogel_4	Iris Steverink	7.29	
totaal	4 Phoenix d5en	76	

Naar promotiewedstrijd NK Teams

## **1-7-2016 NK Junioren Breda**

<b>ja</b>			
400m	s	Michel van Veluwen	53.59
<b>jb</b>			
110mhrd_91	s	Luc Orbons	15.77
110mhrd_91	hf	Luc Orbons	15.33
400mhrd_84	s	Luc Orbons	56.77
42/100 boven CR van Luc Reij			p
400mhrd_84	8	Luc Orbons	57.33
<b>mb</b>			
ver	3	Jinke van der Sluis	5.64
6cm onder pr			0,7
hink	6	Jinke van der Sluis	11.05
			-0,3

## **2-7-2016 Festival Trail Semois Herbeumont (B.)**

<b>d60</b>			
30,5km	1	Jannet Vermeulen-Stulen	4u03.25

## **9-7-2016 Oosterhoutse trail Oosterhout**

d60			
15km	5	Jannet Vermeulen-Stulen	1u30.58
Klassering overall.			

## **15-7-2016 Track Meeting (4) Utrecht-Nw. Mw.**

<b>hsen</b>			
800m	Arjen van der Logt	1.55.84	p
19e AT			
ver	Jonas Mars	5.31	p
<b>jb</b>			
100m	Luc Orbons	11.58	0,5
800m	Tim van Enk	2.07.29	p
d5en			
pols	Eline Albers	2.80	p
kogel_4	Lisanne Verhoeven	7.49	p
speer_600	Lisanne Verhoeven	20.37	p
<b>d40</b>			
100m	Pascale Schure	13.95	-0,8

## **22-7-2016 Trackmeeting (2) Wageningen**

<b>hsen</b>			
1500m	Mischa Petie	4.12.54	
hoog	Jonas Mars	1.75	
<b>d5en</b>			
200m	Alice Achterberg	26.95	-0,1
800m	Karin Gorter	2.23.34	

## **24-7-2016 La Grande Traversée des Mercantour (E.)**

<b>d60</b>			
1	Jannet Vermeulen-Stulen	7u44.07	

## **29-7-2016 Instuif Heiloo**

<b>hsen</b>			
3000m	Luuk Hendrikx	9.06.20	
discus_2	Martijn Spaan	26.60	
<b>d5en</b>			
1000m	Karin Gorter	3.11.94	
3000m	Marieke Gimbel	12.12.06	

## **4-8-2016 Polderloop De Kwakel**

<b>hsen</b>			
10km	2	Arjen van der Logt	33.46

## **12-8-2016 Goes on Track Goes**

<b>d5en</b>			
3000m	Mirthe Overkamp	10.35.29	
3000m	Marijke de Visser	9.20.88	
Slechts 2 sec. boven haar CR uit 2014.			
<b>d40</b>			
100m	Pascale Schure	13.94	

200m	Pascale Schure	28.83		ver	Lisanne Verhoeven	4.00	
<b>12-8-2016</b>	<b>Track Meeting (5)</b>	<b>Utrecht-Nw. Mw.</b>		<b>28-8-2016</b>	<b>Woerden loopt incurant</b>	<b>Woerden</b>	
hsen				<b>d40</b>			
150m	Jeroen Rodenburg	18.15	p	60m	Pascale Schure	8.39	
1500m	Mischa Petie	4.08.91		150m	Pascale Schure	20.30	2,9
1500m	Jeffrey Vullink	4.39.24					
3000m	Luuk Hendrikk	8.41.97	p	<b>2-9-2016</b>	<b>Track Meeting (6)</b>	<b>Utrecht-Nw. Mw.</b>	
23e AT				<b>hsen</b>			
kogel_7	Martijn Spaan	9.75		100m	Bas Jubels	11.88	-0,4
discus_2	Martijn Spaan	27.24		200m	Bas Jubels	23.44	
h35				800m	Tim de Graaff	2.24.28	
800m	Robert Planting	2.04.89		1000m	Siem Uittenhout	2.49.45	p
h50				5000m	Luuk Hendrikk	15.25.38	p
discus_1,5	Carel van der Werf	34.88		5000m	Thierry Kortekaas	20.43.83	p
dsen				<b>h40</b>			
800m	Karin Gorter	2.22.00		5000m	Najim el Bouayadi	19.18.16	p
800m	Inge van 't Veer	2.30.87	p	110mhrd_106	Lars Janssen	16.62	-0,5
ver	Marit van 't Hullenaar	4.68	2,2	<b>h45</b>			
				5000m	Peter Wijn	18.36.97	p
<b>19-8-2016</b>	<b>Kogel-discus Circuit 4</b>	<b>Leiden</b>		<b>jb</b>			
<b>hsen</b>				100m	Luc Orbons	11.95	-0,4
kogel_7	Martijn Spaan	9.12		200m	Luc Orbons	23.48	
				110mhrd_91	Filip van der Vegt	18.97	-0,8
discus_2	Martijn Spaan	25.96		<b>dsen</b>			
				800m	Inge van 't Veer	2.31.49	
<b>20-8-2016</b>	<b>Heideloop</b>	<b>Nunspeet</b>		5000m	Krista Bruns	19.50.56	
<b>d60</b>				5000m	Marnelle de Groot	20.22.48	p
15km	1 Jannet Vermeulen-Stulen	1u35.54		ver	Marit van 't Hullenaar	4.64	0,3
				<b>mb</b>			
<b>21-8-2016</b>	<b>Goudse Kaas- en</b>	<b>Gouda</b>		200m	Jinke van der Sluis	28.07	-0,2
<b>hsen</b>				ver	Jinke van der Sluis	5.34	1,6
100m	Bas Jubels	11.97	0,5	<b>3-9-2016</b>	<b>Bunniks Mooiste</b>	<b>Bunnik</b>	
200m	Bas Jubels	23.93	-0,6	<b>h35</b>			
1500m	Arjen van der Logt	4.02.08		6km	4 Robert Planting	22.06	
<b>dsen</b>				<b>h50</b>			
200m	Karin Gorter	2.22.23		12km	77 Diederik de Klerk	63.01	
<i>(red. dit lijkt een 800m)</i>				<b>h55</b>			
<b>mb</b>				6km	8 Paul van Schaik	26.39	
100m	Jinke van der Sluis	14.04	-1,1	<b>d35</b>			
200m	Jinke van der Sluis	28.62	-0,2	12km	5 Rixt Bode	56.48	
				12km	12 Gwenn Logister	60.08	
<b>23-8-2016</b>	<b>Ronde van Abcoude</b>	<b>Abcoude</b>		<b>d40</b>			
<b>d55</b>				6km	7 Martine Nagelkerke	31.08	
10km	5 Marijke Kroon	49.21		<b>d45</b>			
				6km	43 Janine Steenbergen	36.38	
<b>25-8-2016</b>	<b>Avondwestrijd</b>	<b>Leiden</b>		<b>d55</b>			
<b>h50</b>				12km	2 Marijke Kroon	60.49	
1500m	Cees Jan Verwaal	5.02.96		12km	14 Caro Ebskamp	70.58	
<b>dsen</b>							

**3-9-2016 Loopfestijn Dalfsen**

**d5en**  
10km 2 Lysanne Aarden 41.05

**4-9-2016 N70 Trail Nijmegen**

**h40**  
7km 48 Guus de Ruiter 1u21.58

**4-9-2016 Masterscompetitie (fin.) Vught**

**h35**  
100m Eric de Jonge 12.99 4,9  
200m Erik Deiman 24.45 1,6  
400m Eric de Jonge 60.88  
1500m Simon van den Enden 5.03.62  
ver Lars Janssen 6.24 0,6  
hoog Lars Janssen 1.65  
kogel\_6 Peter Verburg 10.11  
kogel\_6 Carel van der Werf 9.71  
discus\_1,5 Carel van der Werf 31.92  
discus\_1,5 Peter Verburg 31.36  
speer\_700 Carel van der Werf 31.81  
4x100m Phoenix h35 0.00  
Lars kwam ten val.  
totaal 11 Phoenix h35 5233

**10-9-2016 Dolomiti di Brenta Trail Molveno (It.)**

**d60**  
45km 39 Jannet Vermeulen-Stulen 9u52.55  
Klassering overall; 2850hm.

**10-9-2016 NSK Teams Nijmegen**

**hsen**  
800m Tim de Graaff 2.18.47  
5000m Arjen van der Logt 15.16.83  
ver Jonas Mars 4.88 1,8  
hoog Jonas Mars 1.75  
discus\_2 Tim de Graaff 24.42

**11-9-2016 Sparta Games Den Haag**

**d5en**  
800m Krista Bruns 2.31.10 p  
3000m Krista Bruns 11.53.30

**11-9-2016 Singelloop Enschede**

**d5en**  
2em Marloes de Kovel 20.50

**11-9-2016 Sluizenloop Nieuwegein**

**d55**

5km Marijke Kroon 23.49  
**16-9-2016 Trackmeeting (3) Wageningen**

**hsen**  
5000m Leonard Tersteeg 16.30.83 p  
hoog Jonas Mars 1.72

**h50**  
speer\_700 Carel van der Werf 34.18

**d5en**  
800m Marieke Gimbel 1.35.98

**17-9-2016 Werkhoven Loopt Werkhoven**

**d60**  
10km 2 Jannet Vermeulen-Stulen 46.12

**18-9-2016 Seniorencompetitie 1e div. Assendelft**

**d5en**  
100m Mariska Bun 12.89 -0,6  
200m Mariska Bun 26.79 -2,1  
400m Lisa de Ruiter 61.12  
800m Nienke van Pijkeren 2.30.48  
1500m Marijke de Visser 4.38.77  
3000m Krista Bruns 11.21.89  
100mhrd\_84 Iris Steverink (d45) 20.56 -2,1  
400mhrd\_76 Eline Albers 78.15  
3000mst\_76 Gerrieke Grootemarsink 12.31.85  
ver Jinke van der Sluis (mb) 5.26 2,1  
hoog Nicole Schellekens (mb) 1.60  
hink Jinke van der Sluis (mb) 10.68 1,5  
pols Eline Albers 2.70  
kogel\_4 Margriet van Kammen 11.30  
discus\_1 Yara van Dee 29.63  
speer\_600 Margriet van Kammen 32.28  
kogelst\_4 Iris Steverink (d45) 27.84  
4x100m Phoenix d5en 54.39  
4x400m Phoenix d5en ??  
totaal 6 Phoenix d5en 71

**18-9-2016 Seniorencompetitie 2e div. Hengelo**

**hsen**  
100m Luc Orbons (jb) 11.68 -0,4  
100m Daniël Godefrooij 12.21 -0,4  
200m Bas Jubels 23.20 -0,2  
200m Alexander van Zijll 23.38 p  
400m Alexander van Zijll 51.32 p  
400m Bas Jubels 51.91  
800m 3 Jeroen Rodenburg 1.56.59  
5000m 1 Arjen van der Logt 15.19.68  
5000m Luuk Hendrikx 15.34.85  
110mhrd\_106 Lars Janssen (h40) 16.65 0,9  
110mhrd\_106 Filip van der Vegt (jb) 19.22 -0,4

400mhrd_91	Luc Orbons	57.98	p	hele	88	Jasper Commandeur	3u57.19
10e AT bij de hsen, 3e bij JA.				<b>d60</b>			
3000mst_91	Siem Uittenhout	10.23.09		hele	11	Jannet Vermeulen-Stulen	4u47.25
ver	Tieme Klinkers	6.14	0,2	Klassering d55.			
ver	Lars Janssen	6.08	1,1				
hoog	Jonas Mars	1.75		<b>2-10-2016</b>	<b>Werpviijkamp</b>	<b>Huizen</b>	
hoog	Tieme Klinkers	1.95		<b>h50</b>			
kogel_7	Lars Janssen (h40)	10.71		kogel_6	Carel van der Werf	10.12	
discus_1,5	Carel van der Werf (h50)	28.78		discus_1,5	Carel van der Werf	32.76	
pols	Rogier Overkamp	3.20		speer_700	Carel van der Werf	29.95	
Zw. estafette	Phoenix hsen	2.03.15		kogelsl_6	Carel van der Werf	36.30	
totaal	8 Phoenix hsen	122		gewicht_11	Carel van der Werf	12.52	
				werpviijkamp	Carel van der Werf	2717	

**18-9-2016 Scott offroad run Roosdaal (B.)**

<b>hsen</b>							
15,5km	22	Guus de Ruiter	1u18.28				
15,5km	22	Peter Bosman	1u32.44				
15,5km	44	Marcel Stam	1u32.49				
5,9km	2	Jasper Commandeur	22.14				
26,5km	38	Fred Inklaar	2u22.11				
<b>dsen</b>							
15,5km	10	Gwenn Logister	1u28.03				
26,5km	3	Marnelle de Groot	2u14.03				

**18-9-2016 Dam tot Dam-loop Zaandam**

<b>h50</b>							
10em		Wim Nieuwenhuijse	1u06.13				

**19-9-2016 Pak-de-Traploop Utrecht**

<b>d60</b>							
traploop		Jannet Vermeulen-Stulen	3.57				
25x2x10 treden							

**22-9-2016 Domtorenloop Utrecht**

<b>hsen</b>							
traploop	1	Jeroen Rodenburg	2.21				
112m klimmen; nieuw Domtorenrecord!							
<b>dsen</b>							
traploop	1	Nienke van Pijkeren	3.19				
112m klimmen							
<b>d60</b>							
traploop	1	Jannet Vermeulen-Stulen	3.55				
112m klimmen; 1e bij d50							

**25-9-2016 Kretsmesterskap Oslo (N)**

<b>dsen</b>							
800m		Lisa de Ruiter	2.22.06				

**1-10-2016 Kustmarathon Zoutelande**

**h35**

**2-10-2016 Singelloop Utrecht**

<b>hsen</b>							
10km		Arjen van der Logt	32.20				
10km		Marco Ramaekers	37.58				
10km		Jose Manuel	40.19				
10km		Teun Harteveeld	44.36				
10km		Rolph Hydra	45.50				
10km		Kees Verschoor	46.08				
10km		Gert Franke	47.12				
10km		Matthijs Galesloot	49.21				
10km		Peter Alblas	53.14				
10km		Paul Roeland	70.37				

<b>h35</b>							
10km		Jaap Vink	35.43				

<b>h65</b>							
5km		Wimjan Schippers	37.59				

<b>dsen</b>							
10km		Vera Teepe	50.34				
10km		Evelijn van den Hoek	54.13				
10km		Renske Savenije	60.29				
10km		Kirsten de Meijer	62.55				

**2-10-2016 Langs de Gouwe loop Waddinxveen**

<b>h55</b>							
10km	72	Herman Lenferink	50.11				

**7-10-2016 Söller Zehner Söll (O.)**

<b>d60</b>							
10km	1	Jannet Vermeulen-Stulen	50.46				
300hm; onderdeel Tour de Tirol							

**8-10-2016 Kaisermarathon Söll (O.)**

<b>d60</b>							
	2	Jannet Vermeulen-Stulen	5u57.05				
2345hm; onderdeel Tour de Tirol							

---

**9-10-2016 Sloterplasloop Amsterdam****h45**  
10km 26 Fred Inklaar 43.42**9-10-2016 Herfstloop Enschede****hsen**  
8km 23 Thijs Smudde 35.34**9-10-2016 4 Mijl van Groningen****hsen**  
4em 26 Arjen van der Logt 19.56**dsen**  
4em 16 Marijke de Visser 22.58**9-10-2016 Bosmarathon Soest****h40**  
5km 9 Simon van den Enden 21.48**h55**  
halve 41 Herman Lenferink 1u55.12**h60**  
31,3km 3 Jose Manuel 2u15.14**dsen**  
halve 5 Gwenn Logister 1u51.26**9-10-2016 Pölventrail Söll (O.)**d60  
23,4km 1 Jannet Vermeulen-Stulen 3u10.27  
1240hm; onderdeel Tour de Tirol  
d601 Jannet Vermeulen-Stulen 9u58.18  
>3500hm**16-10-2016 Maliebaanloop Utrecht****hsen**  
10km Luuk Hendrixx 32.59

10km Arjen van der Logt 33.41

10km Leonard Tersteeg 34.40

10km Robert Hogerwerf 34.42

10km Kasper Kerver 39.09

10km Sibrand Rinzema 42.40

10km Michiel Timmers 52.59

**h35**  
10km Jaap Vink 36.02**h40**  
10km Joost Vroonhof 42.16

10km Nisha Alberts 45.32

**h45**  
6km Oscar Vermaas 32.18

10km Peter Wijn 38.37

10km Ronald Ouwerkerk 44.54

10km Onno Voors 45.03

10km Paul Cosijn 49.58

**h50**

10km Wim Nieuwenhuijse 39.04

10km Hans Metz 45.47

10km Peter Alblas 52.25

**h55**

10km Paul van Schaik 43.03

10km Jan Bert van Vliet 46.55

10km Herman Lenferink 50.01

10km Pieter Zwart 51.08

10km Matthijs Galesloot 51.27

**h60**

10km Teun Harteveld 45.32

10km Marco Antonietti 52.04

**h65**

6km Wimjan Schippers 46.56

**dsen**

6km Michelle Hendriks 38.41

10km Marnelle de Groot 42.04

10km Gerrieke Grootemarsink 42.40

10km Marieke Gimbel 43.42

10km Inge van 't Veer 44.21

10km Yvette de Jong 47.47

10km Marieke van Steijn 52.12

10km Anouk Vos 53.12

**d35**

6km Rixt Bode 27.00

6km Sacha Boomkens 35.04

10km Gwenn Logister 49.44

**d45**

6km Ernestine Elkenbracht 27.40

10km Martine Nagelkerke 52.03

**d50**

6km Anja Steenhof 31.53

**d55**

6km Katinka Knoop 34.30

10km Caro Ebskamp 54.35

10km Carla Spaansen 58.30

**16-10-2016 Marathon van Amsterdam****hsen**  
halve 3246 Dimitri Grigoriadis 1u49.16**h50**  
halve 1111 Fred Inklaar 1u38.09**h55**  
halve 579 Lex Peters 2u32.21**d45**  
halve 524 Mieke Bon 2u19.07

## OVERZICHT TRAINERS

### Sprint / Technisch

Bas Jubels	06-14631616 (sprint ma)	<bas.jubels@ziggo.nl>
Mustapha Elorche	06-46625954	<mustapha.elorche@xs4all.nl>
Henk vd Lans	06-41884626 (horden)	<henkvanderlans@hordencoach.nl>
Egbert vd Bol	030-2936842 (ver/hss/hoog, sprint do)	<egbert.van.den.bol@ziggo.nl>
Bram Kreykamp	06-23115343 (polshoog)	<polshooginfo@avphoenix.nl>
Miriam Hentzen	06-24427142 (werpen)	<miriamhentzen@hotmail.com>
Miou Notermans	06-37005887 (kracht)	<miou.notermans@gmail.com>

### Midden- & Lange Afstand

Joost Borm	06-22480724 (MLA-wedstrijdgroep)	<mlainfo@avphoenix.nl>
Henny Meijvis	06-42183789 (MLA-wedstrijdgroep)	<h.meijvis@planet.nl>
Karin Gorter	(MLA-wedstrijdgroep)	
Bert Kamphorst	(MLA-wedstrijdgroep)	
Leon Graumans	06-28742600 (MLA -wedstrijdgroep)	
Herman Lenferink	06-53787190 (wo, parktraining Lombok)	<hlenferink@lombok.nl>

### Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Kirsten de Meijer	(ma)	
Marjon Boers	06-10402632 (ma en wo)	
Rixt Bode	06-48634660 (ma en wo)	<rixtbode@gmail.com>
Barend Janbroers	020-6254944 (ma en wo, midden/snelle gr.)	<ba.janbroers@net.hcc.nl>
Paul van Schaik	0343-755460 (ma, zaal en za)	<pvanschaik000@ziggo.nl>
Marco Antonietti	030-2612642 (ma, zaal en za)	<faustoc@hetnet.nl>
Diederik de Klerk	030-2715835 (ma, zaal wo en za)	<diederikdeklerek@planet.nl>
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>
Herman Lenferink	06-53787190 (wo, parktraining Lombok)	<hlenferink@lombok.nl>
Joris Koenders	06-41051629 (do, basisgroep)	
Ruud Kamp	06-27060509 (za)	<ruudkamp1970@gmail.com>
Bert van Eijk	030-2203264 (za)	<bvaneyjk58@gmail.com>

### Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Femke Beernink	030-5648659 (Inimini's ma)	Tamar Nijhof	06-31516235 (Pup B do)
Puck Mekeel	06-18170506 (Inimini's ma)	Jaap Vink	06-55737161 (Pup A1 ma)
Milou Eijsbroek	06-81576545 (Inimini's do)	Claudette Corinde	06-18059317 (Pup A1 ma)
Luc Orbons	06-42855468 (Inimini's do)	Paul van Schaik	06-23412680 (Pup A1 do)
Theo Vrijenhoek	06-28485098 (Inimini's do)	Tim van den Akker	06-19700705 (Pup A1 do)
Hadassa de Velde Harsenhorst	06-29121152 (mini's/Pup C ma)	José van Dam	06-36162949 (Pup A2 ma en do)
Marieke van Steijn	06-21505367 (mini's/Pup C ma)	Alexander van Zijll	06-39238977 (Pup A2 ma en do)
Leanne van Est	06-37375974 (mini's/Pup C ma en do)	Sibren v/d Berg	06-11179972 (Jun D ma, Jun BC do)
Lars de Winter	06-39893024 (mini's/Pup C do)	Kyra Pluimakers	06-81355910 (Jun D ma en do)
Amber Dings	06-20969237 (mini's/Pup C do)	José van Dam	06-36162949 (Jun D do)
Sacha Boomkens	06-46390862 (Pup B ma)	Joris Koenders	06-41051629 (Jun C ma)
Rogier Overkamp	06-28385746 (Pup B ma)	Sacha Boomkens	06-46390862 (Jun BC do)
Mirthe Muilwijk	06-34278543 (Pup B do)		

### Jeugd Differentiatie

Leon Graumans	06-28742600 MLA (wo)
vacant	06-29438251 hoog (wo)
Bas Jubels	06-14631616 sprint (wo)
Miriam Hentzen	06-15159427 werpen (wo)
Henk van der Lans	06-41884626 horden (vr)



WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
<b>Maandag</b>			
Inimini's	Sporthal de Dreef	17:15-18:15	Femke Beernink en Puck Mekel
Pupillen C + mini's	Sporthal de Dreef	17:15-18:15	Hadassa de Velde Harsenhorst, Leanne van Est en Marieke van Steijn
Pupillen B	Sporthal de Dreef	17:15-18:15	Sacha Boomkens en Rogier Overkamp
Pupillen A 1e jaars	Sporthal de Dreef	17:15-18:15	Claudette Corinde en Jaap Vink
Pupillen A 2e jaars	Overvecht	17.30-18.45	José van Dam en Alexander van Zijll
Junioren D	Overvecht	17.30-19.00	Sibren van den Berg en Kyra Pluimakers
Junioren C	Overvecht	17.30-19.00	Joris Koenders
Junioren B	Overvecht	19.00-20.30	vacant
<b>Woensdag</b>			
Junioren BCD (diff MLA)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Leon Graumans
Junioren BCD (diff sprint)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Bas Jubels
Junioren BCD (diff werpen)	Maarschalkerweerd	19.30-21.00	Miriam Hentzen
Junioren BCD (diff hoog)	Maarschalkerweerd	19.30-21.00	vacant
<b>Donderdag</b>			
Inimini's	Galgenwaard	17.30-18.30	Milou Eijsbroek, Luc Orbons en Theo Vrijenhoek
mini's / Pupillen C	Galgenwaard	17.30-18.30	Amber Dings, Leanne van Est en Lars de Winter
Pupillen B	Galgenwaard	17.30-18.30	Mirthe Muilwijk en Tamar Nijhof
Pupillen A 1e jaars	Galgenwaard	17.30-18.30	Paul van Schaik en Tim van den Akker
Pupillen A 2e jaars	Galgenwaard	17.30-18.30	José van Dam en Alexander van Zijll
Junioren D	Galgenwaard	18.30-20.00	José van Dam en Kyra Pluimakers
Junioren BC	Galgenwaard	18.30-20.00	Sibren van den Berg en Sacha Boomkens
<b>Vrijdag</b>			
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
<b>Zondag</b>			
Junioren BCD + pupillen A 2e jaars	bos (vertrek vanaf Maarschalkerweerd)		
		10.00-11.30	variabel

Sporthal De Dreef, Drielenborchdreef 27, Utrecht  
 Sporthal Galgenwaard, Herculesplein 341, Utrecht  
 Atletiekbaan Overvecht, Franciscusdreef 4, Utrecht  
 Atletiekbaan Maarschalkerweerd, Mytylweg 79, Utrecht  
 Gymzaal Bangkoldreef, Bangkoldreef 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	19:45-21:30	Bas Jubels
	sprint/kracht	Overvecht	19:00-21:30	Mustapha Elorche
	krachttraining	Overvecht	19:00-21:00	vrije training
	springen	Galgenwaard	19:30-21.30	Egbert van den Bol
Dinsdag	polshoog	Galgenwaard	19:30-21.30	Bram Kreykamp
	krachttraining	Overvecht	18.30-20.15	Miou Notermans
Woensdag	krachttraining	Overvecht	19:45-21:00	Miou Notermans
	400/800	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm
	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Mustapha Elorche
Donderdag	werpen	Galgenwaard	19:30-21:00	Miriam Hentzen
	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Egbert van den Bol
	sprint/horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Mustapha Elorche
Vrijdag	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joris Koenders
	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk van der Lans
	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	vrije training
Zaterdag	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
	bos/heuveltraining	Panbos Zeist	10:00-12:00	Mustapha Elorche
Zondag	bos/heuveltraining	Panbos Zeist	10:30-12:30	Bas Jubels

**MIDDEN- & LANGE AFSTAND**

Maandag	zaaltraining	Stedelijk Gymnasium	19:30-21:00	Henny Meijvis
Dinsdag	baantraining	Overvecht	19:00-21:00	Bert Kamphorst, Leon Graumans, Karin Gorter
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			
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joris Koenders
	baantraining	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm, Bert Kamphorst
Zaterdag	NB Zorg bij baantrainingen dat je 15 minuten ingelopen hebt, zodat je om 19:00 aan de oefeningen kunt beginnen.			
	bostraining	Panbos Zeist	14:00-16:00	Joost Borm
	NB verzamelen 13:25 op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			

**RECREATIEF**

Maandag	zaaltraining (v.a. 1 nov.)	Gerrit Rietveldcollege	20:00-21:30	Marco Antoniotti/Diederik de Klerk/Paul van Schaik
	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	Rixt Bode/Marjon Boers/Barend Janbroers/ Kirsten de Meijjer
Dinsdag	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 - Diederik de Klerk/Rixt Bode/Marjon Boers
	bootcamptraining	Maarschalkerweerd	20:00-21:00	José van Dam
	parktraining	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
	basisgroep (studenten)	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joris Koenders
Zaterdag	bostraining	Panbos Zeist	09:15-10:45	Marco Antoniotti/Bert van Eijk/Ruud Kamp/
	NB Verzamelen 9:00 op de Museumlaan t.o. het Hooghe Huys			Diederik de Klerk/Paul van Schaik



afzender: K. Huijgen  
Albert Cuypstraat 13  
3601EW Maarssen