

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



Op weg naar een plak

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 Heemskerk | 030-2886608 | <bestuur@avphoenix.nl> |
| | Recreanten | : Peter Bosman | 030-2718357 | <peterbosman@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. | : Dennis de Groot | 06-12777095 | <dennisdg83@hotmail.com> |
| | Trainingscoördinator Recreanten | : Mayke Verweij | 030-2281541 | <mayke44@xs4all.nl> |
| | Trainerscoördinator Jeugd | : Maurice Beiler | 06-47937569 | <jeugdinfo@avphoenix.nl> |
| | Vertrouwenspersoon | : Ernestine Elkenbracht | 030-2369690 | <ernestine@elkenbracht.nl> |
| | Vrijwilligerscoördinator | : Karola Mulder | 06-13169375 | <verenigingsmanager@avphoenix.nl> |
| | Websitecie | : Michel Reij | 030-2211808 | <michel.reij@gmail.com> |
| | WOC | : Iris Steverink | 030-2893529 | <woc@avphoenix.nl> |
| SECRETARIAAT | Lagenaord 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 22,25, junioren EUR 13,90 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: 545

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

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

Redactie-adres

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

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

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

Coverfoto

Annemieke Dunnink in voorbereiding voor een zilveren sprong bij het WK Masters in Lyon (foto: Iris Steverdink)

Over winningen

Net twee dagen terug van vakantie en meteen het voorwoord schrijven. Ik zit nog lekker in een roes van mijn zilveren medaille op het WK masters in Lyon begin augustus. Gisteren heeft Dafne een veel mooiere zilveren WK medaille gehaald op de 100 meter sprint en Sifan Hassan heeft net een paar uur geleden brons gewonnen op de 1500 meter. En dan is het WK atletiek nog geen eens voorbij, daar komt vast en zeker nog een gouden medaille bij! Atletiek wordt met dit soort mooie overwinningen (en dan heb ik het dus niet meer over mijn medaille) een nog mooiere sport om naar te kijken.

Dit moet toch iedereen prikkelen om komend seizoen nog harder te trainen om mooie tijden, hoogtes en afstanden neer te zetten? Voor de Phoenix dames is het nog belangrijk om op 13 september te pieken, want dan gaan we nu eindelijk eens promoveren naar de eerste divisie. Ik kan mij vaag herinneren dat we daar ooit in zaten. Maar daarvoor ben ik ook oud. Ons team is fantastisch goed dit jaar met de versterking van een brijante lichte junioren. Het is niet meer zoeken wie wat kan doen, het is kiezen wie waar op gezet wordt. Ik hoop dat onze ploegleider Miriam ons naar een overwinning schreeuwt. Jullie zijn ook allemaal van harte welkom om daar bij in te haken.

Hopelijk gaan we zo snel mogelijk al deze wedstrijdverhalen in een digitale 't Phoentje naar je brengen. Met kleurenfoto's en wellicht ook af en toe een video, alsof je er zelf bij bent geweest. Zo hoeft je niks meer te missen van de avonturen van alle Phoenix atleten!

Annemieke Dunnink

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

Vrijdag 16 oktober

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

| | |
|-----------------------------------------------------------|----|
| <i>Algemene informatie</i> | 2 |
| <i>Redactioneel</i> | 3 |
| <i>Inhoudsopgave</i> | 4 |
| <i>Van de voorzitter</i> | 5 |
| <i>Clubkampioenschappen / Nieuwe leden</i> | 7 |
| <i>Activiteitenkalender / Clubcross</i> | 8 |
| <i>Wedstrijdkalender / Prikbord</i> | 9 |
| <i>Phoentje digitaal / Vrijwilligers EK Atletiek 2016</i> | 10 |
| <i>Berekuilloop / Maliebaan-teamloop</i> | 11 |
| <i>Overzicht vacatures / Geboorte</i> | 12 |
| <i>Verjaardagen / Geboorte</i> | 13 |
| <i>Jeugdpagina's</i> | 14 |
| <i>Jeugduitslagen</i> | 21 |
| <i>Langere verhalen</i> | 24 |
| <i>Uitslagen senioren</i> | 35 |
| <i>Overzicht trainers</i> | 41 |
| <i>Overzicht trainingen</i> | 42 |

Na drie weken Italië, waar het continue meer dan 35 graden was, is het lekker om op zaterdagochtend weer met een luchtige bostraining van de recreanten mee te doen. Mijn conditie heb ik daar in de hitte een beetje op peil gehouden door, geheel in de stijl van Verheul, 200-tjes te lopen onder een viaduct. Het enige plekje dat nog een beetje schaduw bood. Verder een heerlijke vakantie gehad. En even zonder Phoenix mail... Dus jullie voorzitter is weer helemaal fris ;-).

Hoe wil jij het Phoentje voortaan lezen?

In het vorige nummer hebben we het al aangekondigd. Alle leden kunnen nu zelf kiezen hoe ze het Phoentje het liefste willen lezen: digitaal of op papier. Vanaf het volgende nummer heb je de keuze uit drie mogelijkheden: het Phoentje voortaan digitaal (b.v. op je tablet) lezen, het Phoentje zelf meenemen van de training, of (in bijzondere gevallen) het Phoentje net als nu toegestuurd krijgen per post. Alle leden krijgen automatisch (een link naar) het digitale Phoentje toegestuurd. In kleur. Als jij het Phoentje het liefst digitaal leest, dan hoef je verder niets te doen. Maar als je het Phoentje liever op papier wilt blijven ontvangen, dan moet je ons even een mailtje sturen. Hoe dat precies werkt lees je verderop in dit nummer.

Let op! Dit wijkt iets af van het bericht in het vorige Phoentje. In het bestuur hebben we namelijk besloten om het digitale Phoentje automatisch aan alle leden aan te bieden, waardoor dit nu de standaard optie is geworden. Wie liever van papier leest moet dus zelf even reageren. Lees de instructie in dat geval dus goed door, en laat ons je keuze op tijd weten!

Wil je eerst wel eens zien zo'n digitaal Phoentje er nu eigenlijk uitziet? Kijk dan op de Phoenix site onder Vereniging > Clubblad 't Phoentje. Als je op de site komt wel eerst inloggen, want het clubblad is alleen voor leden.

Alle informatie hierover is ook per mail gestuurd naar alle leden waarvan wij een correct e-mail adres hebben. Heb je deze mail niet ontvangen? Stuur dan je correcte e-mail adres naar secretaris@avphoenix.nl. Later zal er nog een keer een herinneringsmail worden gestuurd.

Phoenix successen

Een heel legioen clubgenoten heeft deelgenomen aan de NK senioren, dat dit jaar inclusief voorrondes over vier dagen was uitgesmeerd. Goed om te zien. Voor ons was het absolute hoogtepunt natuurlijk de bronzen medaille op de 100m estafette, die onze sprintkanonnen Dennis, Jeroen, Alexander en Beer in de wacht wisten te slepen. Bij de NK junioren wist Jinke van de Sluijs twee bronzen

medailles te behalen. En op de WK (!) Masters in Lyon haalde Annemieke Dunnink een zilveren plak bij het polsstokhoogspringen. Allemaal gefeliciteerd met deze topprestaties!



Hellas 90 jaar

Onze Utrechtse zustervereniging Hellas viert deze zomer het 90-jarig jubileum. Een unieke gebeurtenis waarmee wij de oude man (of vrouw) van harte feliciteren. En we hopen de goede samenwerking de komende jaren natuurlijk verder te versterken.

Help je club aan nieuwe sponsors

We zijn nog altijd heel blij met Accountor, onze nieuwe samenwerkingspartner en hoofdsponsor van de Maliebaanloop. Maar helaas zijn er inmiddels ook twee bestaande sponsors afgehaakt. Hierdoor wordt opnieuw het belang onderstreept van een actieve sponsorcommissie. De enthousiaste leden van onze sponsorcommissie zoeken dringend versterking. Dus heb je hier een beetje affiniteit mee, en heb je zo nu en dan eens een uurtje beschikbaar, neem dan contact op met Dennis de Groot dennisdg83@hotmail.com.

Samen leden werven

Zoals jullie weten zijn we nog altijd bezig met een actieve ledenwerfactie. Het begin van een nieuw schooljaar is daar natuurlijk een ideaal moment voor. Dus de komende weken gaan we overal in en rond Utrecht de scholen, buurthuizen en supermarkten vol hangen met de speciaal hiervoor gemaakte posters en kaarten. Daarbij hebben we de hulp van alle leden hard nodig. Als iedereen in zijn eigen school of buurt een paar posters ophangt wordt dit zeker een succes. De posters en kaarten zijn te verkrijgen bij Karola onze verenigingsmanager. We rekenen op de hulp van jullie allemaal!

Wim van Teutem

ZOMERKLAAR?



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

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

Koopzondag Utrecht: elke eerste zondag van de maand open!



De complete hardloopwinkel

RUN2DAY

Mariastraat 10, Utrecht
Grote Haag 129, Amersfoort

*Kortingen niet in combinatie met andere acties of aanvochtigen, tenzij anders vermeld. Vaag naar de voorwaarde in de winkel of kijk op www.run2day.nl

15.15 uur: Prijsuitreiking korte en lange cross
De clubkampioenschappen worden dit jaar op zondag 11 oktober gehouden. Deze wedstrijd door en voor Phoenix-leden vindt plaats op atletiekbaan Maarschalkerweerd. Het wedstrijdprogramma is hetzelfde als voorgaande jaren. Voor de junioren AB, senioren en masters wordt er dit jaar weer een officiële vijfkamp georganiseerd. Vrienden, vriendinnen en familieleden, die geen lid zijn van Phoenix, zijn ook van harte welkom. Je kunt je tot uiterlijk donderdag 8 oktober gratis inschrijven voor deze wedstrijd door je inschrijfgegevens te mailen naar woc@avphoenix.nl.

Pupillen

Er is een meerkamp voor mini's, pupillen A2, A1, B en C. De winnaars van elke groep mogen zichzelf clubkampioen noemen en krijgen een mooie prijs.

De meerkamp begint om 14.00 uur en bestaat uit:

- 40 of 60 m sprint
- verspringen
- fluitkraketwerpen

Junioren C en D

Er is ook een meerkamp voor junioren C en D. De winnaars van elke groep mogen zichzelf clubkampioen noemen en krijgen een mooie prijs.

De meerkamp begint om 13.30 uur en bestaat uit:

- 60, 80 of 100 m sprint
- verspringen
- kogelstoten
- 1000 m

Junioren A en B, senioren en masters

Iris, Sacha, Tieme en Werner

Nieuwe leden

| | | |
|------------------------|------------------|-----------------------------|
| Isa Bosman | jeugd | lszomer@gmail.com |
| Evan van Eck | jeugd | dvaneck@casema.nl |
| Annemarie van Hinsberg | recreant | annemarie2405@gmail.com |
| Eline Homoet | jeugd | ahomoet@xs4all.nl |
| Roos Jongmans | jeugd | manon_de_bruijn@hotmail.com |
| Michiel Knoppers | recreant | rover_en_co@hotmail.com |
| Lodewijk van Leerdam | jeugd | jolandageertse@gmail.com |
| Daniël Meijer | recreant | dwdmeijer@gmail.com |
| Mirthe Muilwijk | sprint/technisch | mirthemuilwijk@hotmail.com |
| Peter Peereboom | sprint/technisch | peterpeereboom@kpnplanet.nl |
| Sarah Rijsdijk | recreant | se.rijsdijk@gmail.com |
| Luna van Velzen | trainer | lunaahartjexx@hotmail.nl |
| Mariska Vergeer | MLA | mariska_6@msn.com |
| Guus van Voorst | recreant | vanvoorst@planet.nl |
| Peter Wijn | MLA | peter.wijn@planet.nl |

De meerkamp voor junioren A en B, senioren en masters zal bestaan uit een vijfkamp. Deze is in 2014 gewonnen door Lars Jansen en Marieke Gimbel. We zij benieuwd welke allround atleten dit jaar de strijd met elkaar aangaan.

De vijfkamp begint om 12.00 uur en bestaat achtereenvolgens uit:

- verspringen
- speerwerpen
- 200 m
- discuswerpen
- 1500 m (mannen) of 800 m (vrouwen)

Familie-estafette

Aan het einde van de middag kan iedereen meedoen aan het altijd spectaculaire slotevenement van de clubkampioenschappen: de familie-estafette. Er wordt een uitdagend parcours uitgezet, vol met moeilijk te passeren obstakels en lastig te nemen hindernissen. Je mag daaraan deelnemen als je samen met je familie (of anderen met wie je jezelf verwant voelt) een team vormt van vier mensen. Inschrijven voor de familie-estafette kan tijdens de clubkampioenschappen.

Patat

Na de familie-estafette is er voor alle deelnemers een frietbuffet op kosten van de vereniging.

Het lijkt ons leuk als je meedoet!

Met sportieve groet namens,
de Wedstrijd Organisatie Commissie

september

| | | | | |
|----|----|-----------------|-------------------------------|----------------------|
| vr | 04 | Trackmeeting #6 | senioren/ junioren AB Utrecht | Maarschalkerweerd |
| za | 05 | Bunniks mooiste | Recreanten | Bunnik |
| zo | 13 | Berekuilloop | Allen | Spotpark de Berekuil |
| za | 26 | Kaderuitje | alle vrijwilligers | nmb |
| zo | 27 | Utrecht | Singelloop | 5-10-halve |

oktober

| | | | | |
|----|----|-------------------------------------|------------|---------------------------|
| zo | 11 | Clubkampioenschappen | Allen | Utrecht Maarschalkerweerd |
| zo | 11 | Marathon Parijs | Recreanten | Parijs |
| vr | 16 | Uiterste inzenddatum kopij clubblad | Allen | |
| zo | 18 | Maliebaanloop | Allen | Maliebaan |

.....

Clubcross 2015

De jaarlijkse Phoenix clubcross vindt op zondag 22 november 2015 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.

Het is de eerste keer dat de clubcross in het najaar wordt georganiseerd in plaats van het voorjaar, omdat we in maart traditioneel moesten concurreren met het clubkamp, de strandtraining en de Mijlen van Zeist. Door te kiezen voor een rustiger deel van het jaar, rekenen we op nog meer deelnemers en zwart-geel spektakel.

De clubcross staat open voor alle leden van Phoenix: van talentvolle minipupillen tot ervaren masters, van recreanten tot wedstrijdleten en van sprintkanonnen tot kogelslingeraars. Vrienden, vriendinnen en familieleden, die geen lid zijn van Phoenix, zijn ook van harte welkom. Dit jaar kun je voor het eerst helaas geen chocolade paashaas winnen tijdens de clubcross, maar er worden wel andere 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, mannen, vrouwen, junioren A, ouders en/of recreanten - 1750 m |
| 14.30 uur: | Lange cross: masters, mannen, vrouwen, junioren A, ouders en/of recreanten - 7125 m |

Kosten

Deelname aan de clubcross is gratis.

Inschrijven

Wij waarderen het als je je van tevoren inschrijft. Dit kan t/m vrijdag 20 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 en Werner

Wedstrijd- & trimloopkalender

september en oktober door Ruud van Suijdam

Baanwedstrijden

| | | | |
|-------|--------------|-------------------------|-------------|
| 04-09 | Utrecht Mwrđ | Trackmeeting #6 | vanaf Jun B |
| 10-09 | Naaldwijk | Avondinstuif | vanaf Jun B |
| 11-09 | Vught | Instuif | vanaf Jun B |
| 12-09 | Soest | Gooi- en Eemlandcircuit | vanaf Jun B |
| 18-09 | Wageningen | Trackmeeting #3 | vanaf Jun B |

Trimlopen**

| | | |
|-------|-------------|-------------------|
| 06-09 | Zeist | Panbosloop nr.407 |
| 12-09 | Houten | Vlinderloop |
| 13-09 | Utrecht | Berekuilloop |
| 15-09 | Utrecht | Run4Rabies |
| 20-09 | Utrecht | 7-loop |
| 04-10 | Zeist | Panbosloop nr.408 |
| 10-10 | Houten | Vlinderloop |
| 11-10 | Utrecht | 7-loop |
| 25-10 | Maarsseveen | VIB-trimloop |

Wegwedstrijden

| | | |
|-------|------------|-----------------------------------------|
| 13-09 | Nieuwegein | Sluizenloop (5/10) |
| 20-09 | Amersfoort | Halve van Hoogland (5/10/halve) |
| 27-09 | Utrecht | Singelloop (5/10/halve) |
| 04-10 | Breda | Singelloop (5/10/halve) |
| 11-10 | Soest | Bosmarathon (diverse afstanden) |
| 17-10 | Harderwijk | Athlos-cross (diverse afstanden) |
| 18-10 | Utrecht | Maliebaanloop (6/10) |
| 25-10 | Huizen | Wolfskamerloop (5/10) |
| 31-10 | Holten | Diepe Hel Holterbergloop (5,3/10/20) |

Jeugd

| | | |
|-------|---------|---------------------------|
| 19-09 | Woerden | Finale pupillencompetitie |
| 27-09 | Utrecht | Singelloop alle |
| 18-10 | Utrecht | Maliebaanloop alle |

* 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.

Belangrijke informatie voor U-pas-houders

Voor diegene die de U-pas gebruiken voor het lidmaatschap bij Phoenix vragen wij de nieuwe nummers en pin-codes op te sturen naar ledenadministratie@avphoenix.nl (Patricia Brienesse).

Voor diegene die nog niet van de Upas gebruik maakten, maar dit vanaf juli jl. wel kunnen, vragen wij hetzelfde te doen. Meer informatie is te vinden op onze website www.avphoenix.nl.

Graag het volgende opsturen (liefst met een kopie van de pas)

* Naam Phoenix lid

* Upas nummer voor 2015-2016

* Bijbehoren pin

Belangrijke informatie voor studenten

Om vanaf september 2015 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 1 oktober a.s. naar:

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

Als we geen kopie hebben ontvangen, dan worden de reguliere tarieven vanaf oktober 2015 gehanteerd.

In het juli-nummer van het Phoentje hebben we het al aangekondigd: het Phoentje gaat (ook) digitaal. Kranten en tijdschriften worden tegenwoordig steeds vaker digitaal (op een tablet of laptop) gelezen. Het Phoentje wil met z'n tijd meegaan, en de nieuwe technieken benutten om een nóg mooier clubblad voor jullie te maken. In kleur! Uit de ledenenquête bleek onlangs dat een (groeïend) deel van de leden daar ook om vraagt.

Maar er is nog een ander punt om even bij stil te staan, en dat zijn de kosten. De druk- en portokosten van het Phoentje zijn bij elkaar jaarlijks zo'n €4000,-. Omdat we momenteel een gat in de begroting hebben moeten we als club goed kijken waar we ons geld aan uitgeven. Als meer mensen het Phoentje digitaal gaan lezen, en degenen die liever van papier lezen het blad voortaan zelf van de training meenemen, kunnen we alles bij elkaar een hoop geld besparen. Geld dat we goed kunnen gebruiken voor andere belangrijke zaken als b.v. opleiding van trainers of leuke activiteiten voor de jeugd. En om de contributie betaalbaar te houden. Terwijl ons geliefde clubblad daar zeker niet minder mooi van wordt. Kortom, een win-win situatie...

Wat gaat dit nu concreet betekenen? In deze mail vragen we alle leden om zelf een keuze te maken uit drie mogelijkheden: het Phoentje voortaan digitaal lezen, het Phoentje voortaan zelf meenemen van de training, of (in bijzondere gevallen) het Phoentje nog toegestuurd krijgen per post. Hoe je je keuze kunt maken wordt hieronder duidelijk uitgelegd. Dus lees de instructie in ieder geval even goed door.

Je kunt kiezen uit drie mogelijkheden:

1. Alle leden krijgen straks automatisch (een link naar) het digitale Phoentje toegestuurd. Dus als jij het Phoentje graag digitaal wil lezen, dan hoef je verder niets te doen. Wel moet je er voor zorgen dat we een geldig e-mailadres van jou hebben. We gebruiken het e-mailadres dat in onze ledenadministratie staat. De nieuwsbrief die we sinds kort versturen ontvang je ook op dit e-mailadres. **Als je de nieuwsbrief niet ontvangt, of niet zeker weet dat we jouw e-mailadres hebben, stuur dan een berichtje met jouw mailadres naar secretaris@avphoenix.nl**

N.B. Als je niet vóór 1 oktober op deze mail reageert gaan we ervan uit dat je kiest voor deze optie.

2. Voor de leden die het Phoentje liever van papier lezen wordt er een oplage verspreid via de trainingen. Op de belangrijkste trainingslocaties (Maarschalkerweerd,

Overvecht, Galgenwaard en het Panbos) zal een doos staan waaruit je een exemplaar kunt meenemen. Deze papieren Phoentjes zijn dus bedoeld voor degenen die het Phoentje niet digitaal lezen. **Wil jij het Phoentje liever van papier lezen, en kom je met enige regelmaat trainen? Stuur dan een mailtje naar secretaris@avphoenix.nl met 'Ik neem graag een papieren Phoentje mee van de training'. Vermeld ook de locatie waar jij het vaakste komt trainen.**

3. Tenslotte kunnen er leden zijn die liever van papier lezen, die niet of weinig op de training komen. Bijvoorbeeld omdat ze in een andere stad wonen, of zelf niet meer sportief actief zijn. Voor deze groep blijven we het Phoentje per post versturen. **Wil jij hiervoor in aanmerking komen? Stuur dan een mailtje naar secretaris@avphoenix.nl met 'Ik krijg graag een papieren Phoentje over de post' en een korte toelichting waarom digitaal ontvangen of meenemen van de training voor jou niet mogelijk of wenselijk is.**

Alvast bedankt voor je medewerking. De keuze is aan jou!

*Wim van Teutem
voorzitter*

Bekijk nu het digitale Phoentje.

Wil je wel eens zien hoe zo'n digitaal Phoentje er nu eigenlijk uitziet? Kijk dan op de Phoenix site onder **vereniging > clubblad 't Phoentje. Als je op de site komt wel eerst inloggen, want het clubblad is alleen voor leden.**

De Berekuilloop is er voor de beginnende loper en voor de ervaren loper. Als je nog niet zo heel lang serieus hard loopt is de Berekuilloop een goede test. Hoe lang doe ik over één rondje Berekuilloop? Kan ik een tweede rondje ook aan? Voor de duidelijkheid: één rondje Berekuil is 2,5 km. De ervaren loper kan z'n snelheid testen over een wat langer parcours of juist een prima tijd neerzetten over 2,5 of 5 km. En natuurlijk is er ook nog de groep lopers die gewoon aan de conditie wil werken.

De Berekuilloop is een prestatie-loop. Dit betekent dat je voor je eigen doel (prestatie) loopt. We houden geen uitslag of klassement bij. Je bepaalt de afstand die je gaat lopen. Die kun je zelfs nog veranderen als je voelt dat het goed of juist minder goed gaat. De maximum afstand is 15 km. Dit komt neer op 6 rondjes. Er is een elektronische klok, zodat je zelf je tijd kan bijhouden. Het is leuk om je tijden over verschillende Berekuilloopen bij te houden.

De inschrijving is vanaf 10.00 uur in de kantine van v. Voorwaarts, Ariënslaan, Utrecht (sportpark Voordorp). Kosten 3 euro zonder herinnering en 4 euro met herinnering. Kinderen t/m 14 jaar betalen 3 euro met herinnering.

De Berekuilloop is iedere tweede zondag van de maand. Noteer de data voor de Berekuilloop 2015-2016 vast in je agenda:

2015

- 13 september
- 18 oktober Maliebaanloop
- 8 november
- 13 december

2016

- 10 januari
- 14 februari
- 13 maart
- 10 april
- 8 mei
- 12 juni

We hopen jullie allemaal bij de start te zien.

Frank Bottenberg

Wil je een sportieve uitdaging aangaan samen met collega's, vrienden of familie? Doe dan op 18 oktober mee aan de Maliebaan teamloop. Je loopt met 4 tot 6 teamgenoten samen een afstand van 6 of 10 kilometer. De gezamenlijke tijd bepaalt je plaats in het teamklassement en je ziet ook hoe snel je zelf bent. De bedrijvenloop start iets eerder dan de 6 en 10 kilometer prestatie-loop, dus lekker de ruimte bij de start en je kunt je bedrijf of familie goed in de picture lopen.

Maar er zijn meer voordelen:

- Vermelding (met logo) op de website
- Een aparte teamtent met terras (en toezicht op je spullen) op het middenterrein.
- Gratis hapjes en (sport)drankjes en een lunchpakket voor elke deelnemer
- Een groepsfoto (voor jezelf en op de website)
- Een leuke teamherinnering
- Een natuurlijk een apart klassement met leuke prijzen

Hoe eerder je je team aanmeldt des te meer promotie. Bovendien ontvang je bij inschrijving voor 20 september 15% (vroegboek) korting! We hopen je te zien en wensen je veel sportief plezier bij de voorbereidingen!

Vrijwilligers

Behalve naar deelnemers zoeken we natuurlijk ook naar vrijwilligers. Er zijn zelf nog een paar posities als opperhoofd beschikbaar, dus meld je aan op cwt@avphoenix.nl.

Simon vd Enden



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 Koulik, 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.

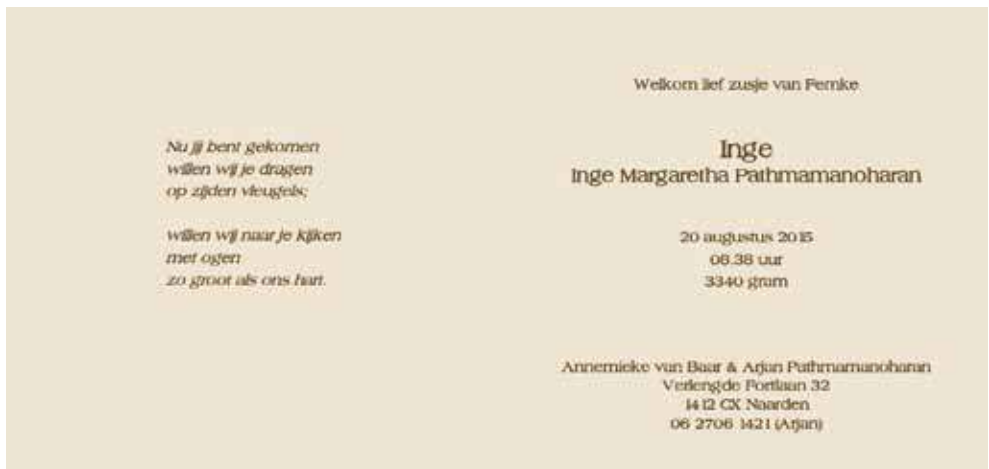
Oudercommissie zoekt ouders van pupillen

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 oskardekiefte@gmail.com.

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

Mila trainer senioren

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



september

1 Piet van der Heijden (58)
 1 Sjors Verbeek (15)
 2 Lidwien Koot (36)
 2 Oscar Blommendaal (10)
 5 Simon van den Enden (41)
 5 Jasper Commandeur (38)
 7 Leonard Tersteeg (33)
 7 Mark Broekman (30)
 9 Roos Jongmans (9)
 10 Jose van Dam (62)
 11 Teun Hartevelt (59)
 12 Bert van Eijk (57)
 12 Lotte Harmsen (30)
 12 Yvette de Jong (25)
 13 Ada Sendic (10)
 14 Irma Woud (45)
 15 Marloes de Kovel (26)
 15 Marjolein Frietman (25)
 15 Lars de Winter (23)
 15 Mojalefa Kloprogge (14)
 16 Ruud Pinkse (41)
 16 Sibren van den Berg (20)
 16 Sverre Vroonhof (9)
 18 Karin Kluijtmans (53)
 18 Merel Willemsens (17)
 19 Carlijn Zwart (15)
 20 Ad Buijs (63)
 20 Beer Lammers (20)
 20 Joanne van der Poel (13)
 21 Léon van der Poel (46)
 21 Eelco Koelewijn (35)

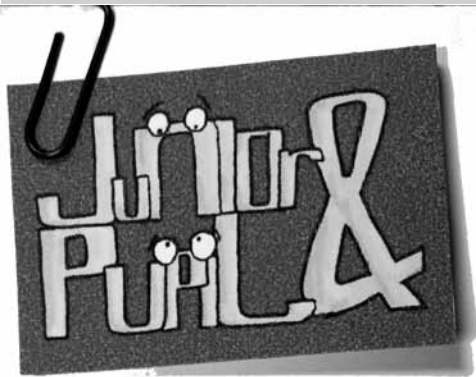
22 Piet Wink (66)
 23 Hugo Voormolen (11)
 24 Kees Verschoor (47)
 24 Kevin van Diepen (23)
 24 Ruben Klein (21)
 26 Marcel Stam (54)
 26 Rogier Overkamp (30)
 27 Thierry Kortekaas (33)
 28 Giel Koster (9)
 28 Vera Pot (9)
 29 Mees Borghuis (11)

oktober

1 Rayan Doufkar (7)
 2 Anja Steenhof (51)
 2 Eddy Halter (49)
 4 Domien te Kaat (89)
 4 Job van de Vegt (9)
 5 Onno Schalken (37)
 5 Anton van der Stoep (27)
 5 Sofie Schutte (11)
 6 Vivian Boer (22)
 7 Josine Bakker - Jansen (51)
 7 Krista Bruns (27)
 8 Ralph Hallo (59)
 11 Matthijs van Leur (42)
 11 Jules Mallens (13)
 15 Eric Castrop (28)
 15 Isa Brand (14)
 16 Marlijne van der Hoek (35)
 16 Alice Achterberg (29)
 16 Olaf Rijnboutt (10)
 17 Jan Kees Brouwer (54)

17 Nadia Chioue (32)
 18 Luc Reij (18)
 20 Ruben Gosman (48)
 20 Marjolein Masclee (44)
 20 Jetske Berman (14)
 21 Marijke Kroon (56)
 22 Rui-Peng Wang (29)
 22 Tanneke Blok (23)
 22 Dot van de Kant (22)
 23 Hans Kingma (35)
 23 Margriet van der Vegt (11)
 24 Reinier Gerritsen (46)
 24 Hadassa de Velde Harsenhorst (25)
 24 Julina Bastiaanse (15)
 24 Johan Zomer (12)
 25 Paul Roeland (61)
 26 Nicole Lucas (36)
 26 Inge van 't Veer (29)
 26 Tom Wevers (26)
 26 Rhona Köhne (10)
 27 Hella van der Linden (14)
 28 José de Vries (55)
 28 Esther Havekes (30)
 29 Rick Gijzen (48)
 29 Cathelijne van Stralen (42)
 29 Peter Spanning (30)
 29 Melijn Stegeman (8)
 30 Lieke van Beek (10)
 31 Linette Belo (40)
 31 Julia Oepkes (8)





Hallo Junioren en Pupillen,

De vakantie is (helaas) afgelopen en we staan aan het begin van een nieuw schooljaar. Dit betekent niet automatisch een nieuw atletiek jaar. Die begint pas in november. Voor de vakantie is er van alles nog langsgekomen en daar blikken we op terug. Let op: We kijken niet alleen terug, maar blikken ook vooruit! Zet dus de belangrijke data in jouw agenda zodat je je niet vergeet op te geven... hoe meer zielen, hoe meer vreugde.....

Chaya en Kyra

Finale pupillencompetitie

Hoera, de finalisten zijn bekend. Ook dit jaar mogen er op 19 september kinderen naar de finale in Woerden. Dit worden onze finalisten voor dit jaar:

Ploegen:

JPC (vijf deelnemers, die allen minimaal twee keer moeten meegedaan)

In volgorde: Felix Bosschaart (winnaar van de voorwedstrijden), Rens Feringa, Jaouad Bousakout, Ruben Immerzeel, Yuri Vink

Individueel meerkamp:

MPA1: Koosje van der Molén

JPB: Job van de Vegt en Merijn Couperus

JPD: Lars Beijck

Lange afstand:

JPA2: Dat de Kieftte en Antoni Elkenbracht

MPA2: Elisa Couperus

JPC: Felix Bosschaart

JPD: Lars Beijck

Laten jullie wel op tijd weten dat jullie mee doen? Ben je niet geplaatst voor de finale, maar wil je wel jouw uitslagen zien? Dit kan op www.pupillenatletiek.nl. Deze kinderen hebben ook support nodig, dus als je zin hebt.. je bent van harte welkom in Woerden!!!!

Bliksemmeerkamp

De laatste maandag voor de zomervakantie is altijd een speciale training. Naast de bliksemmeerkamp wordt er ook traditioneel afgesloten met een barbecue. Het mooie weer gaf een grote opkomst. Niet alleen waren er kinderen die alleen op maandag traiden, maar er waren ook kinderen van de donderdag gekomen. Het is tenslotte voor iedereen!!

Elke groep ging een aantal onderdelen doen binnen de reguliere trainingstijden. Deze onderdelen werden ook officieel gemeten en werden na afloop op een diploma geschreven. Dit is ooit ontstaan om te laten zien hoe leuk een wedstrijd kan zijn. Toch zijn deze prestaties individueel en natuurlijk niet helemaal precies. Het gaat er tenslotte om om kennis met wedstrijden te maken, ook al is er hier geen strijd!!

We zijn natuurlijk een vreedzame atletiekvereniging waarbij we iedereen alles gunnen. De afsluiting stond daarom ook in het teken van teamspirit. Er was een estafette waar alle groepen door elkaar gegooid werden. Samen werd er een prestatie neergezet.

Na de training was er een barbecue. Erg lekker en gezellig. Vorig jaar hadden we afscheid moeten nemen van de twee organisatoren, Reiner en Nico.



Dit jaar werden er meerdere ouders bij elkaar gezocht en door een goede overdracht, hun fantastische inzet en flexibiliteit mogen we spreken van een geslaagde start van de zomervakantie!

.....

Kamp 2015

In de eerste training na de zomervakantie zijn er brieven uitgedeeld over het kamp!! We gaan dit jaar namelijk in het eerste weekend van oktober (2, 3 en 4 oktober) op kamp met ongeveer 70 kinderen, leeftijden gevarieerd tussen de c-pupillen en de d-junioren.

Heb je deze brief gemist? Vraag het dan even aan jouw trainer. Het zou zonde zijn als je te laat bent met opgeven, want VOL = VOL en je wilt dit natuurlijk niet missen!! (logisch, zou ik ook niet willen) Deze inschrijving is alleen pas officieel als je naast de mail om je op te geven ook betaald hebt! Let daar dus extra op!

Verder kunnen we je nog niet zoveel verklappen. Het thema en de accommodatie blijven nog even geheim!! We kunnen je wel garanderen dat het opgeven wordt beloond en dat het een fantastisch, sportief (actief en passief), vermoeiend en onvergetelijk weekend wordt! Ga jij mee?

Kampouders gezocht:

Een kamp kunnen we niet alleen met trainers en kinderen. Daarom zijn wij op zoek naar ouders die voor ons willen koken en ons willen en kunnen ondersteunen. Een weekend lekker op pad, geen zorg over de kinderen (daar letten de trainers wel op!) en veel in de buitenlucht. Je hoeft het wiel niet uit te vinden. De overdracht ligt al klaar!! Lijkt je dat wat? Meld dit dan bij de trainer van jouw kind.

.....

Trainers gezocht

Er zijn vlak voor de zomervakantie een aantal trainers gestopt. Gelukkig hebben we nieuwe trainers bereid gevonden om training te komen geven bij de jeugd. Toch zoeken we nog een aantal trainers voor zowel de jeugd als voor de junioren (B-junioren op Overvecht bij voorkeur).

Een aantal eisen hebben we natuurlijk wel: je moet goed met jonge kinderen en/of pubers om kunnen gaan. Verder moet je voor de pupillen op een speelse manier simpele technieken kunnen bijbrengen. Junioren vragen wel iets specifiekere technieken, minder speels en wat serieuzer

maar op een relaxte manier. Verder vragen we van je dat je kinderen stimuleert om mee te gaan naar wedstrijden en dat je regelmatig zelf aanwezig bent om te coachen.

Je staat er natuurlijk niet alleen voor, ervaring zou fijn zijn, maar is niet noodzakelijk!! Een vergoeding voor elke training is natuurlijk een mooie financiële meevaller. Deze vergoeding is wel afhankelijk van de diploma's en ervaring die je hebt. Doe je dit langer dan een jaar?? Dan hoeft je ook geen contributie meer te betalen!

Voor meer informatie kan je naar Maurice Beiler, jeugdinfo@avphoenix.nl 06-47937569.

Ken je iemand (vader, moeder, familie, buurvrouw/-man, juf/meester)? Laat het ons weten..

.....

Hulpouders gezocht

Phoenix is een heel actieve vereniging waar er veel gedaan wordt voor de jeugdleden. In het verleden hadden we hiervoor een oudercommissie, maar deze is helaas ter ziele. Om alle activiteiten door te kunnen laten gaan hebben we nu een database bedacht met ouders die we zo af en toe kunnen vragen te helpen met kleine dingen als het helpen smeren van broodjes voor de strandtraining. In de praktijk zal het zo zijn dat je misschien één keer per jaar gevraagd wordt om te helpen. Wil je als ouder iets terugdoen voor de vereniging mail dan even naar jeugdinfo@avphoenix.nl. Hoe meer mensen op de lijst staan hoe beter natuurlijk!

Maurice

.....

Facebook ook voor pupillen en hun ouders!

Wist je dat er een besloten groep op Facebook is opgericht voor de pupillen van AV Phoenix? Je kunt je hiervoor aanmelden en de beheerder zal ervoor zorgen dat je wordt toegevoegd. Nu vraag je je af wat er nu te zien valt op de pagina. Je kunt er oproepen en foto's op plaatsen. Ook de trainers zullen regelmatig ontwikkelingen binnen de pupillengroepen, foto's van activiteiten, oproepen voor hulpouders en evenementen plaatsen. Meld je dus snel aan en blijf op de hoogte..

<https://www.facebook.com/groups/101117080227725/?fref=ts>

account+or
**MALIEBAANLOOP
UTRECHT
2015**

**HE, REN JE MEE?
MET DE 1 KILOMETER
MALIEBAAN JEUGDLOOP?**

18 OKTOBER 2015
Schrijf je in op www.maliebaanloop.nl (v/m 13 oktober 2015)
Start en finish op de Maliebaan, nabij het Spoorwegmuseum

schrijf je nu in op www.maliebaanloop.nl

account+or™

RUN 2 DAY
MAAK ONZE DROMEN WERD

RESTO
van
Harte

Gemeente Utrecht

JEMIG! WAT BEN JIJ COOL ZEG!

Dat je mee wilt doen aan de Maliebaan jeugdloop, een echte hardloopwedstrijd over 1.000 meter. De Maliebaan jeugdloop is voor iedereen van 4 t/m 13 jaar. Je hoeft dus geen lid te zijn van een atletiekvereniging.

Pak dus nu je kans en schrijf je samen met je vriend(in) in op:
www.maliebaanloop.nl.

Kosten: € 5,- (incl. racetimerchip) of € 6,- bij na-inschrijving.

Wist jij dat 1000m maar een paar minuutjes lopen is?!!

Programma 18 oktober 2015:

| | |
|-----------|------------------------------|
| 10.30 uur | jeugdloop 4-6 jaar (jongens) |
| 10.40 uur | jeugdloop 4-6 jaar (meisjes) |
| 10.55 uur | jeugdloop 7 jaar |
| 11.05 uur | jeugdloop 8 jaar |
| 11.20 uur | jeugdloop 9 jaar |
| 11.30 uur | jeugdloop 10-11 jaar |
| 11.45 uur | jeugdloop 12-13 jaar |

ac coun+or™

Gemeente Utrecht

RESTO van Harte

RUN 2 DAY
NIET HARDLOPEN NEE GAAN

Crosscompetitie

Opgelet! In november start de crosscompetitie weer! Dit zijn alvast de data. Wist je dat het wenselijk was dat je meedeed aan deze wedstrijden? In ieder geval aan één ervan! Ook dit jaar gaan we weer voor ons motto hoe meer zielen, hoe meer vreugde! Reserveer daarom deze data alvast en houd je mail in de gaten:

- 28 november 2015 bij Pijnenburg Soest.
 - 9 januari 2016 bij Triathlon Amersfoort.
 - 6 februari 2016 bij Almere 81
- De finale is op 19 maart bij Wieringermeer

Een dag uit het leven van Sacha Boomkens

1. Hoe lang ben je al trainer bij Phoenix?

Ik ben nu een jaar trainer bij Phoenix, ik geef de allerkleinsten van de vereniging, de mini's en C-pupillen training. Ik ben training gaan geven omdat ik het leuk vind om kinderen iets te leren in een ontspannen omgeving en omdat ik een passie heb voor hardlopen/atletiek!

2. Heb je zelf als kind aan atletiek gedaan?

Vroeger op de middelbare deed ik mee met schoolatletiek, daar vond ik vooral sprinten, discuswerpen, verspringen en hoogspringen leuk. Gek genoeg vond ik de lange afstand niet leuk, terwijl ik nu echt gek ben op hardlopen en vooral duurlopen! Nu loop ik op maandagavond mee met de recreanten van Phoenix, iets waar ik elke week weer naar uitkijk: lekker trainen en ook gezelligheid!

3. Wat vind je zelf het leukste onderdeel en waarom?

IK vind hoogspringen het leukst om naar te kijken, tijdens een competitie is het een wedstrijd binnen de wedstrijd en spannend en spectaculair. Om zelf te doen vind ik lange afstand leuk en sprinten.

4. Wat doe je voor werk (bijbaantjes?) en wat heb je gestudeerd/studeer je nu?

Ik werk bij een bedrijf dat apparatuur voor wateranalyses verkoopt. Om water te testen, bijvoorbeeld rioolwater en oppervlaktewater. Ik ben daar technische support, klanten bellen mij als ze vragen of problemen hebben met hun metingen. Verder doe ik ook veel vertaalwerk. Ik heb eigenlijk medische biologie gestudeerd en heb ook een proefschrift geschreven, maar doe nu dus niks in die branche.

5. Als iemand aan je vroeger vroeg: 'wat wil je later worden?' Wat was dan jouw antwoord?

Onderzoeker in het lab. En dat heb ik dus ook gedaan, alleen momenteel dus niet

6. Heb je een relatie/kinderen?

Ik ben getrouwd met Raymond en we hebben 2 kinderen: Vera die ook bij Phoenix bij de MPB zit en Simon, die nog niet op atletiek zit, omdat hij nog net te jong is. Maar hij komt binnenkort ook bij Phoenix!

7. Naar wat voor muziek luister je graag? Waarom juist die muziek?

Ik vind van alles leuk, maar ben wel fan van Ilse de Lange en ook van Stromae. En ik vind oude muziek van de Beatles en de Doors ook heel tof. Lekker meezingen!

8. Wanneer en waarheen was jouw laatste vakantie?

Ik ben net terug! We zijn 3 weken naar Frankrijk geweest, lekker aan een meer. daar heb ik veel gezwommen, naar de overkant geroeid met de opblaasboot en natuurlijk ook hardgelopen! Pfff, bergen!!

9. Wat is je lievelingseten?

Ik hou van lekker eten, en dat kan van alles zijn, maar het allerlekkerst vind ik sushi en kreeft!





Vorig Phoentje miste nog de foto van de prijsuitreiking van de pupillen D bij de competitie. Bij deze alsnog!



De rubriek
waarin kinderen
zich voorstellen en
iets over zichzelf vertellen

“Het Estafette-Stokje”

1. Wie ben jij?

Hallo, ik ben Vera Pot en ik ben 9 jaar. Ik zit al sinds de mini's op atletiek en ik woon in Utrecht in de wijk Zuilen en dat is vlakbij de atletiekbaan Overvecht.

2. Wanneer train jij en bij welke trainer?

Ik train op maandag bij Jorieke en op donderdag bij Jorieke en Luna.

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

Mijn moeder doet aan bootcampen en hardlopen (ook bij Phoenix) en ze is trainster van de mini's en pupillen C. Mijn vader doet aan fietsen (racefietsen) en mijn broertje Simon zit op zwemles en als hij 6 is, gaat hij ook op atletiek.

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

Wedstrijden, omdat je dan prijzen kan winnen en pr's kan halen en die haal ik elke wedstrijd wel een paar. Verder vind ik kogelstoten het leukst omdat ik daar wel goed in ben en ik het gewoon leuk vind.

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

Ik doe heel vaak mee aan wedstrijden en ik vind het super-super-superleuk! Omdat je ook lekker kan spelen met je atletiekvrienden tijdens het wachten, want daar is geen tijd voor op de training, en om pr's te halen.

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

Sporten op de sport-bso, buiten spelen en naar school gaan.

7. Heb je een huisdier?

Ik heb twee konijnen, ze heten Max en Ella, en we hebben een aquarium met tropische vissen. Op mijn Nintendo heb ik een hondje, Larah (Nintendogs+cats).

8. Wat wil je later worden?

Atletiektrainster met Ariane en anders schooljuf.

Ik geef het stokje door aan Rhona Kohne van de meisjes Pupillen A1, omdat ik haar lief vind en ze altijd op de trainingen en wedstrijden is.



13-6-2015 Pupillencompetitie (3) Zeist

| | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------|-------|---|-----------------------------------------------------------------------|-------------------|-------|---|--|--|
| jpa2 | | | | | | | | | |
| 60m | Daniël van der Poel | 9.49 | | | | | | | |
| 60m | Nico Kalmeijer | 9.76 | p | | | | | | |
| 60m | Dat de Kieft | 10.26 | | | | | | | |
| 60m | Antoni Elkenbracht | 10.31 | | | | | | | |
| 60m | Iker Bruggink | 10.32 | p | | | | | | |
| 60m | Thijmen Immerzeel | 11.34 | p | | | | | | |
| 60m | Wouter Bakker | 11.08 | p | hoog | Sverre Vroonhof | 0.90 | p | | |
| 60m | Merijn Gijzen | 11.78 | | hoog | Willem Bakker | 0.85 | p | | |
| 60mhrd | Antoni Elkenbracht | 12.34 | p | hoog | Aaron Grul | 0.85 | p | | |
| 60mhrd | Luc Spoelder | 15.32 | p | vortex | Job van de Vegt | 26.95 | | | |
| ver | Nico Kalmeijer | 3.74 | p | vortex | Merijn Couperus | 24.58 | p | | |
| ver | Antoni Elkenbracht | 3.56 | | vortex | Aaron Grul | 20.39 | p | | |
| ver | Dat de Kieft | 3.32 | p | vortex | Sverre Vroonhof | 17.80 | p | | |
| ver | Wouter Bakker | 3.00 | p | vortex | Willem Bakker | 10.61 | | | |
| ver | Thijmen Immerzeel | 3.00 | p | 4x40m | Phoenix jpb | 28.74 | | | |
| ver | Merijn Gijzen | 2.67 | | jpc | | | | | |
| ver | Iker Bruggink | 2.41 | | 40m | Rens Feringa | 7.21 | p | | |
| vortex | Daniël van der Poel | 36.49 | | 40m | Jaouad Boussakout | 7.59 | p | | |
| vortex | Nico Kalmeijer | 26.66 | p | 40m | Felix Bosschaart | 7.67 | p | | |
| vortex | Dat de Kieft | 25.67 | p | 40m | Melijn Stegeman | 7.74 | p | | |
| vortex | Antoni Elkenbracht | 23.07 | p | 40m | Yuri Vink | 8.43 | p | | |
| vortex | Thijmen Immerzeel | 21.75 | p | 40m | Ruben Immerzeel | 8.51 | | | |
| vortex | Iker Bruggink | 19.39 | p | 40m | Rayane Zak | 8.74 | p | | |
| vortex | Wouter Bakker | 19.29 | p | 60mhrd | Jaouad Boussakout | 12.38 | p | | |
| vortex | Merijn Gijzen | 18.52 | p | ver | Rens Feringa | 3.00 | p | | |
| 4x60m | Phoenix jpa | 37.34 | | ver | Melijn Stegeman | 2.72 | p | | |
| 4x60m | Phoenix jpa | 43.76 | | ver | Felix Bosschaart | 2.68 | | | |
| jpa1 | | | | ver | Jaouad Boussakout | 2.66 | | | |
| 60m | Olaf Rijnbout | 9.78 | p | ver | Ruben Immerzeel | 2.55 | p | | |
| 60m | Luc Spoelder | 11.38 | | ver | Yuri Vink | 2.42 | p | | |
| 60m | Thijmen Boers | 12.64 | p | ver | Rayane Zak | 2.27 | p | | |
| ver | Daniël van der Poel | 3.96 | | vortex | Jaouad Boussakout | 17.11 | p | | |
| ver | Olaf Rijnbout | 3.58 | p | vortex | Felix Bosschaart | 16.90 | | | |
| ver | Luc Spoelder | 2.88 | | vortex | Ruben Immerzeel | 15.74 | p | | |
| ver | Thijmen Boers | 2.40 | p | vortex | Rens Feringa | 10.92 | p | | |
| kogel_2 | Thijmen Boers | 4.35 | p | vortex | Melijn Stegeman | 10.70 | p | | |
| kogel_2 | Olaf Rijnbout | 4.34 | | vortex | Rayane Zak | 8.08 | p | | |
| kogel_2 | Luc Spoelder | 4.07 | | vortex | Yuri Vink | 7.59 | | | |
| 4x60m | Phoenix jpa.mpa combi | 43.26 | | 4x40m | Phoenix jpc | 31.29 | | | |
| jpb | | | | 4x40m | Phoenix jpc/mpc | 32.07 | | | |
| 40m | Sverre Vroonhof | 7.27 | p | De jpc hebben zich als ploeg geplaatst voor de finale op 19 september | | | | | |
| 40m | Job van de Vegt | 7.28 | p | in Woerden. | | | | | |
| 40m | Merijn Couperus | 7.30 | p | jpd | | | | | |
| 40m | Willem Bakker | 7.99 | | 40m | Lars Beijk | 8.55 | p | | |
| 40m | Aaron Grul | 8.26 | | 40m | Dinand van Zijl | 9.23 | p | | |
| 60mhrd | Job van de Vegt | 12.85 | p | 40m | Ilian van Schaik | 9.97 | p | | |
| hoog | Job van de Vegt | 1.10 | p | 60mhrd | Lars Beijk | 15.77 | p | | |
| hoog | Merijn Couperus | 1.00 | p | ver | Lars Beijk | 2.38 | p | | |

door Peter Verburg

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



UITSLAGEN!

| | | | | | | | |
|---------|-----------------------|-------|---|------------------|--------------------------|---------|------------------------|
| ver | Dinand van Zijl | 2.04 | | kogel_2 | Koosje van der Molen | 3.78 | |
| ver | Ilian van Schaik | 1.87 | p | kogel_2 | Farah Visser | 3.52 | p |
| vortex | Lars Beijk | 12.74 | p | kogel_2 | Rhona Köhne | 3.44 | p |
| vortex | Dinand van Zijl | 9.33 | p | kogel_2 | Cloé ten Boom | 3.42 | p |
| vortex | Ilian van Schaik | 9.92 | p | 4x60m | Phoenix mpa | 41.75 | |
| mpa2 | | | | mpb | | | |
| 60m | Imke Boersma | 9.87 | p | 40m | Laia Bruggink | 7.61 | |
| 60m | Elisa Couperus | 10.19 | | 40m | Ariane Elkenbracht | 7.80 | |
| 60m | Belle Schyns | 10.34 | p | 40m | Anna Kompier | 7.95 | p |
| 60m | Sophie van Veen | 10.61 | p | 40m | Esther van der Sluijs | 8.00 | |
| 60m | Seema Barkmeijer | 10.71 | p | 40m | Vera Pot | 8.08 | p |
| 60m | Liselotte van Bentum | 11.7 | p | 40m | Intisar Maddoe | 8.33 | p |
| 60m | Margriet van der Vegt | 12.81 | p | 40m | Sophie Zomer | 8.67 | p |
| ver | Elisa Couperus | 3.70 | | 40m | Feadan van Schaik | 8.70 | p |
| 60mhrd | Imke Boersma | 12.87 | p | 40m | Leena Spelt | 8.73 | p |
| ver | Imke Boersma | 3.63 | p | 40m | Diede Slaman | 9.01 | p |
| ver | Belle Schyns | 3.20 | | 60mhrd | Ariane Elkenbracht | 14.08 | p |
| ver | Seema Barkmeijer | 3.12 | p | hoog | Laia Bruggink | 0.95 | p |
| ver | Sophie van Veen | 3.07 | p | hoog | Feadan van Schaik | 0.90 | p |
| ver | Margriet van der Vegt | 2.42 | | hoog | Ariane Elkenbracht | 0.90 | p |
| ver | Liselotte van Bentum | 2.37 | p | hoog | Esther van der Sluijs | 0.85 | p |
| vortex | Elisa Couperus | 25.88 | p | hoog | Leena Spelt | 0.80 | p |
| vortex | Imke Boersma | 21.14 | p | hoog | Vera Pot | 0.80 | p |
| vortex | Seema Barkmeijer | 15.21 | p | hoog | Sophie Zomer | 0.75 | p |
| vortex | Sophie van Veen | 13.98 | p | hoog | Intisar Maddoe | 0.75 | p |
| vortex | Belle Schyns | 11.61 | | hoog | Diede Slaman | 0.75 | p |
| vortex | Margriet van der Vegt | 6.95 | p | hoog | Anna Kompier | 0.75 | p |
| vortex | Liselotte van Bentum | 9.81 | p | vortex | Ariane Elkenbracht | 16.70 | p |
| 4x60m | Phoenix mpa | 38.67 | | vortex | Laia Bruggink | 9.39 | p |
| mpa1 | | | | vortex | Intisar Maddoe | 9.87 | p |
| 60m | Koosje van der Molen | 10.02 | p | vortex | Esther van der Sluijs | 9.14 | p |
| 60m | Noor Broekstra | 10.35 | p | vortex | Vera Pot | 8.72 | |
| 60m | Anna Verstedden | 10.78 | p | vortex | Leena Spelt | 8.23 | p |
| 60m | Camille Morren | 11.12 | p | vortex | Anna Kompier | 7.97 | p |
| 60m | Farah Visser | 11.24 | p | vortex | Feadan van Schaik | 6.14 | |
| 60m | Cloé ten Boom | 11.39 | p | vortex | Diede Slaman | 5.72 | |
| 60m | Rhona Köhne | 12.00 | p | 4x40m | Phoenix mpb | 30.03 | |
| 60mhrd | Koosje van der Molen | 13.73 | p | 4x40m | Phoenix mpb | 33.52 | |
| 60mhrd | Noor Broekstra | 13.86 | p | mpc | | | |
| 60mhrd | Anna Verstedden | 14.67 | p | 40m | Aliyyah Maddoe | 8.64 | p |
| ver | Koosje van der Molen | 3.72 | p | 40m | Tes Harmsen | 8.77 | p |
| ver | Camille Morren | 3.02 | p | 60mhrd | Tes Harmsen | 15.36 | p |
| ver | Anna Verstedden | 2.98 | | ver | Aliyyah Maddoe | 2.89 | p |
| ver | Noor Broekstra | 2.94 | p | ver | Tes Harmsen | 2.24 | p |
| ver | Farah Visser | 2.77 | p | vortex | Tes Harmsen | 8.80 | |
| ver | Cloé ten Boom | 2.44 | | vortex | Aliyyah Maddoe | 7.98 | p |
| ver | Rhona Köhne | 2.38 | | | | | |
| kogel_2 | Camille Morren | 5.35 | p | 10-7-2015 | Track Meeting (4) | | Utrecht-Nw. Mw. |
| kogel_2 | Anna Verstedden | 4.85 | | mc | | | |
| kogel_2 | Noor Broekstra | 4.48 | | 800m | Femke Brouwer | 2.31.84 | p |

| 16-7-2015 | Trackmeeting | Rotterdam | 29-8-2015 | C-Spelen | Amsterdam |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------|-----------|---------------|-----------|
| jpa | | | mc | | |
| 1000m | Daniël van der Poel | 3.17.10 CR | 800m | Femke Brouwer | 2.37.69 |
| Een bijzondere prestatie van Daniël. Hij verbeterde het oudste clubrecord bij de pupillen. Het oude record was 3.18.3 van Dennis Herfkens uit 1984!! | | | | | |
| 1000m | Antoni Elkenbracht | 3.40.57 | | | |

Peters P'tjes Parade

door Peter Verburg

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



| atleet | aantal p'tjes | | | | |
|-----------------------|---------------|-----------------------|---|----------------------|---|
| Yuri Vink | 17 | | | | |
| Jaouad Boussakout | 16 | | | | |
| Aaron Grul | 16 | | | | |
| Noor Broekstra | 15 | | | | |
| Tes Harmsen | 14 | | | | |
| Merijn Couperus | 14 | Thijmen Immerzeel | 7 | Thijmen Boers | 3 |
| Lars Beijk | 14 | Sverre Vroonhof | 7 | Sophie van Veen | 3 |
| Koosje van der Molen | 14 | Farah Visser | 7 | Sofie Schutte | 3 |
| Imke Boersma | 14 | Elisa Couperus | 7 | Simon van Leerd | 3 |
| Daniël van der Poel | 14 | Belle Schyns | 7 | Seema Barkmeijer | 3 |
| Willem Veldpaus | 13 | Anna Verstedden | 7 | Ok de Kieffe | 3 |
| Vera Pot | 13 | Willem Bakker | 6 | Mojalefa Klopogge | 3 |
| Esther van der Sluijs | 13 | Pieter Maas | 6 | Lora Zaiss | 3 |
| Rhona K'hne | 12 | Olaf Rijnboutt | 6 | Loek van Schip | 3 |
| Ilian van Schaik | 12 | Melijm Stegeman | 6 | Liselotte van Bentum | 3 |
| Feadan van Schaik | 12 | Margriet van der Vegt | 6 | Kijara Weijenberg | 3 |
| Nico Kalmeijer | 11 | Dinand van Zijl | 6 | Jur Delissen | 3 |
| Leena Spelt | 11 | Dat de Kieffe | 6 | Intisar Maddoe | 3 |
| Wouter Bakker | 10 | Coos Veldpaus | 6 | Ines van den Berg | 3 |
| Ties Meeuwissen | 10 | Arthur van den Bosch | 6 | Famke Riemersma | 3 |
| Lara van den Broek | 10 | Anna Kompier | 6 | David Brouwer-Munoz | 3 |
| Diede Slaman | 10 | Ruben Immerzeel | 5 | Aliyyah Maddoe | 3 |
| Antoni Elkenbracht | 10 | Robin Hetharia | 5 | Suus Warmelts | 2 |
| Toon Feringa | 9 | Floris Roest | 5 | Sophie Leerink | 2 |
| Sophie Zomer | 9 | Femke Brouwer | 5 | Puck Mekel | 2 |
| Luc Spoelder | 9 | Daantje Mekel | 5 | Milou Eijsbroek | 2 |
| Laia Bruggink | 9 | Anne van Gils | 5 | Emma Schutte | 2 |
| Job van de Vegt | 9 | Tjibbe van Ommeren | 4 | Ella Kolsteeg | 2 |
| Camille Morren | 9 | Rodney Kuisch | 4 | Danae Kuisch | 2 |
| Tim van Enk | 8 | Mischa van der Pluijm | 4 | Clo, ten Boom | 2 |
| Rens Feringa | 8 | Joras Weijenberg | 4 | Cas Dijkstra | 2 |
| Rayane Zak | 8 | Johan Zomer | 4 | Annika Kerkhof | 2 |
| Merijn Gijzen | 8 | Joanne van der Poel | 4 | Lotte Kortschot | 1 |
| Julia Oepkes | 8 | Hugo Voormolen | 4 | Douwe Slijderink | 1 |
| Iker Bruggink | 8 | Femke Beernink | 4 | | |
| Felix Bosschaart | 8 | Esther Spruit | 4 | | |
| Ariane Elkenbracht | 8 | Carlijn Zwart | 4 | | |
| Veerle Dijkstra | 7 | Boudewijn Leander | 4 | | |

Donderdag 30 Augustus begon de eerste dag NK Senioren in Amsterdam. 's Middags om 4 uur startte ik samen met Lisa de Ruiter op het eerste looponderdeel, de 400 meter. Het was niet druk in het stadion en mijn gebruikelijke zenuwen voor NK's waren dit keer ver te zoeken. Ik had ook niks te verliezen deze wedstrijd als B Junior, al wilde ik natuurlijk wel goed presteren. Na samen met Lisa de warming-up gedaan te hebben, namen we plaats in de callroom. Lisa startte in de 2e en ik in de 3e serie. De race zelf ging goed, al viel de tijd een beetje tegen. Tevreden ging ik naar huis en rustte uit voor de 200 meter de volgende dag.

We kwamen binnen in een iets voller stadion, hoewel het er nog steeds aardig leeg uit zag. Deze dag was het doel om de halve finale te halen en als het mee zat onder de 26 seconden te lopen. Van te voren had ik het meest zin in de 200 meter. De halve finale lukte, dus zaterdag mocht ik voor de derde keer terug naar Amsterdam om 's avonds 19:30 nog een halve ronde af te leggen. Ik slaagde er helaas niet in onder de 26 seconden te lopen. Dat lukte overigens een week later wel tijdens het Litouws Kampioenschap, waar ik buiten mededinging meedeed. Jammer genoeg telde de 25.82 die ik daar liep niet officieel door de wind (+2.1).

De laatste en vierde dag tijdens het NK deed ik niet individueel mee, maar in het team met Lisa Rodenburg, Mariska Bun en Alice Achterberg. De 4x100 estafette stond op het programma die middag. Als voorbereiding oefenden we onder begeleiding van Bas nogmaals de wissels. Een leuk doel zou het verbeteren van het clubrecord zijn, hadden we bedacht. Als laatste loopster had ik de eer het stokje over de finish te brengen. De eindtijd was 48.22sec, wat een verbetering van het clubrecord met meer dan een seconde betekende. Dit was toch wel een erg leuke afsluiting van deze vier NK dagen!

Nida Huijben



Om te vieren dat ik oud word heb ik mezelf getrakteerd op een deelname aan het WK Masters. Nu is op je 25ste beginnen met polsstokhoogspringen sowieso een beetje laat en loop je altijd achter op de ontwikkelingscurve van veel jongere springsters. Maar je kunt lang genoeg doortrainen en springen tot je de magische leeftijd van 35 bereikt en je met de masters mee mag doen. Dan ook maar meteen een WK.

Het was mijn eerste, net als die van Iris Steverink, de andere Phoenix atleet op het WK, met gegarandeerd warm weer. Lekker begin augustus in Lyon. We hadden er zin in!!! Maar dat was voordat ik de chronoloog had gezien. Mijn wedstrijd was om 8:30u 's ochtends waarbij ik me anderhalf uur van te voren moest melden in de callroom... Ja dat is dus om 7:00u. Vanaf de camping was het een half uurtje rijden, dan nog wat tijd nemen om op te staan en dan komt de rekensom uit op 5 uur 's ochtends je wakker zetten.. auw... Totdat we in Lyon waren en de hittegolf tegenkwamen. Superblij dat mijn wedstrijd zo vroeg zou beginnen en voor de middagtemperatuur van 43 graden klaar zou zijn. Woehoe!

Vrijdag 7 augustus was het dan zover, mijn hele planning ging goed. Bram (trainer) was er ook al om 7:00, Iris kwam aanmoedigen, Michel de fysio (en ook polsstokhoogspringer) was aanwezig voor moreel support en noodmassages en mijn vriendje om alle sprongen in het boekje bij te houden om de wedstrijd-ranking in de gaten te houden.



Bij de callroom was er nog tijd om te kletsen met 1 van de Amerikaanse dames van 75 die wachtte voor de start van 5 km snelwandelen. Het was haar eerste wedstrijd ooit. Ze had het hele jaar ervoor getraind. Ze vond het zo leuk om mee te doen. Ze vertelde dat ze als meisje vroeger helemaal niet mochten sporten. Ja, cheerleader dat mocht ze zijn, maar niet sporten. En nu op haar 75ste eindelijk haar eerste sportwedstrijd. Meedoen was zeker belangrijker dan winnen.

Na de callroom meteen gaan inspringen. Dat ging lekker en langzaam, we waren met een groep van 21 springsters en daarna kon het wachten beginnen. De wedstrijd begon op 1,60 meter en ik wilde pas beginnen op 3,20 meter. Ik ben gaan zitten, zelfs een beetje ingedut. Ik dacht liever nu even een goede energiedip dan als ik zo moet springen.

Na 2,5 uur wachten moest het opeens dan toch allemaal maar gaan gebeuren. Ik was alweer warm gelopen en stond er klaar voor op de aanloop. Niet aan denken dat je het ook nog allemaal kan verklooiën. Gelukkig in mijn eerste poging over 3,20 meter. Pfffffffff. Nadat ik de rest van de pogingen had afgewacht bleek het al meteen genoeg voor een podiumplek, maar welke? 3,30m sloeg ik over, de Française ook, maar de Engelse niet. 3,40m sprongen we alle drie. Ik en de Engelse in 1 keer en de Française in haar 2de poging. Zij besloot dat ze daarna 3,45m wilde springen. De Engelse en ik sloegen die over. Zij haalde hem en ik haalde 3,50m, maar de Engelse viel af. De Française sloeg 3,50m over en sprong over 3,55m, die ik weer oversloeg. Ik had een super eerste poging op 3,60m, maar niet gehaald en daarna werden mijn benen toch te moe om het in de andere 2 pogingen wel nog te halen. Dus tweede geworden op het WK!!! Superblij mee!



Het was een fantastische ervaring om met een WK Masters mee te mogen doen. In zo'n oranje outfit rondlopen met Nederland erop, de medailleceremonie mee maken met heel hard zingende Fransen, al is het om een sprinter van 95 jaar voorbij te zien sjezen. Het was allemaal supergaaf. Zo is het toch heel leuk om ouder te worden :)

Annemiek Dunningk

Echte atleten gruwelen ervan (want slecht voor de benen), maar binnen Phoenix zijn er best wat mensen die behalve hardlopen ook regelmatig op de fiets zitten. Overigens is dit dat vaak als er een blessure meespeelt, dat dan weer wel. Zwemmen erbij en je hebt triathlon, waarvan er in juli er een door de recreantengroep werd georganiseerd (waarschijnlijk elders een verslag). De variant zonder zwemmen is duathlon, wat tegenwoordig meer herkenbaar Run-Bike-Run heet. Lopen-fietsen-lopen dus. En dat doen dan weer niet veel mensen, maar ik wel.

Er zijn daarom jammergenoeg ook niet zoveel Run-Bike-Run wedstrijden, en dan zijn ze ook vaak een eind uit de buurt. Vandaar dat ik dit jaar eens over de grens ging kijken. Het WK atletiek voor masters was in Lyon, waar ik toch als toeschouwer heenging. Niet heel erg daar dichtbij, maar vanuit Nederland bezien best wel in de buurt, ligt Embrun. Midden in de Alpen: bergen dus!



Na een heuse file voor drie zebrapaden in het voorliggende Savines les Lacs waar het ook markt was, was ik te laat voor de briefing (niet erg, een herhaling van de regels in het programmaboekje). Ruim op tijd voor de start, want ik had nog 2,5 uur over. De fiets zet je neer in het 'Parc Fermé', de wisselzone, waar eerst je helm en remmen worden gecontroleerd. Nieuw ten opzichte van wat ik gewend was, was het aanbrengen van mijn nummer op mijn arm en been, wat je wel bij triathlons ziet. Ook het fietsen plaatsen, ondersteboven met het zadel over het hek, erg onhandig, is hier anders. Maar verder hetzelfde sfeertje, nerveuze atleten inclusief ikzelf die eindeloos checken hoe het in- en uitgaan van de wisselzone verloopt.



Embrun heeft een pittoresk binnenstadje. Op de 'Place de la Mairie' was de start en vervolgens gingen we dwars door het winkelstraatje knetterhard naar beneden. De terrassen en uitstallingen van souvenirwinkels waren voor de gelegenheid afgezet met een of twee pilonnen, en het was zeg maar een metertje of twee breed. Na anderhalve kilometer waren we volgens mijn Strava inmiddels 84 meter lager. Op het 'vlakke' stuk langs de rivier keek ik eens naar links en zag het stadje uittorenen boven de rivierbedding. Hmmpf! En inderdaad ging het weer hetzelfde percentage omhoog - en verder. Hartslag maximaal, verder omhoog langs de kerk, het hoogste punt, naar de wisselzone.

Het eerste stukje fietsen daalde even en gebruikte ik om een gelletje naar binnen te werken, voordat het klimmen begon. Makkelijk eerste stuk van 7km, daarna 2km pittig omhoog, rondje door het dorp en weer naar beneden. Wisselen. Ik was inmiddels al vrij gaar (het was ook 33 graden). Na een rondje om het voetbalveld liepen we door een parkje, vanwaar ik nog eens zicht had op het toch wel erg laag gelegen deel van het 1e loopstuk. Mooi uitzicht, dat wel. Achter het kerkje langs weer naar beneden en hetzelfde winkelstraatje weer terug omhoog. De souvenir jagende toeristen hadden weinig oog meer voor het gezwog, gesteun en zo meer van mij, zodat ik een paar keer slalomend om de mensen heen moest. Nog even een rondje achter de finish langs, waarbij ik de neiging om mijn hoofd in de neogotische fontein waar we langsliepen te stoppen, ernstig moest onderdrukken. Maar gelukkig: er was een finish!

Deze kwam na 1.22.53. Afzien had weer een nieuwe dimensie gekregen: ik was totaal gesloopt. Een fraaie 140e plek van de 200 was mijn deel. In Nederland zit ik meestal halverwege het deelnemersveld, komt misschien ook omdat RBR in Frankrijk wel een grotere sport is (en wij wat minder bergen hebben).

Bij de Mac pakte ik voor het eerste herstel een McFlurry en veel cola en liet me lekker terug naar het vakantiehuisje rijden. Het mooie is: je herstelt van zoiets sneller dan van een halve marathon of zo, vind ik. Hoe dat komt laat ik graag over aan de deskundigen. Twee dagen later 'gewoon' weer 90km in de bergen gefietst, inclusief 25km 'hard'. En hardlopen? Tja, half geblesseerd ben ik toch al tijden. Op naar 'Borne' (diep in Overijssel)

Ruud van Suijdarn

Verbaasde kreten, vermoeide kreten ook, en veel gelach als de recreanten van Phoenix op een zaterdagochtend de polder bij Haarzuilens in rennen, nadat ze zojuist hun fiets vliegensvlug in het weiland hebben gedropt. Op een enkele uitzondering na, zijn de meeste renners een bijzondere hardloopstart als deze nu eenmaal niet gewend.

Omdat Phoenix-recreanten 25 jaar bestaat organiseert de recreantencommissie in 2015 een paar mooie, uitzonderlijke wedstrijden. Na de Estafetterun afgelopen mei, stond zaterdag 11 juli de Swim Bike Run voor recreanten op het programma. Oftewel, 350 meter zwemmen door de Haarrijnse Plas, 18 kilometer fietsen door de polder bij Haarzuilens en ruim 6 kilometer hardlopen door die zelfde polder. Tussen het zwemmen en het fietsen was nog wel een aardige pauze, maar de finish van het fietsparcours vloede over in de start van een run van bijna zes kilometer. En die omschakeling liet bijna niemand onberoerd.

Het begon allemaal anderhalf uur eerder, bij strandpaviljoen Key West aan de Haarrijnse Plas, vlak langs de A2. Terwijl veel Utrechters op weg waren naar hun vakantiebestemming, stonden 24 Phoenix recreanten om half negen in zwemkleding klaar voor een duik in het water. Alhoewel het water nauwelijks kans had om op te warmen de afgelopen weken, was de kou door alle inspanning, drukte en commotie nauwelijks te voelen. Gelukkig was er na het aftikken bij de kade een pauze om te verwisselen van kleding en in rustig tempo door naar de herstart in de polder bij Haarzuilens te gaan waar Patricia, Eefje, Jasper en Gemma de tocht verder hadden uitgezet.

De zwemmer die als eerste het water uit was, Jan Kees, mocht als eerste weg, en zo verder, drie rondes door de polder, inclusief drie keer een aardige klim over de fietsbrug van de A2. Frisse blikken bij de herstart, vrolijke begroetingen, brede grijzen en enthousiaste aanmoedigingen onderweg, maar bij elke ronde ook de gezichten meer ingespannen en de zonnestralen feller en warmer.



Zwemmen, fietsen en rennen is natuurlijk appeltje eitje voor een triatleet, maar wie nooit eerder zo snel schakelde van inspanning, leek even bij het derde onderdeel door een polder van stroop te moeten rennen. Terwijl verzuurde ledematen hun nieuw gegeven opdracht zo goed mogelijk uit probeerden te voeren, begrepen hersenen een paar seconden lang hun eigen opdracht niet: zijn die rennende benen onder je romp wel echt de jouwe?

Saskia finishte met een indrukwekkende eindtijd van 1:09:19, als eerste over de streep, Jan Kees en zijn dochter Wietske samen als tweede, op 1:15:21.

Nadat iedereen binnen was, kon de herstart van het vierde onderdeel van de Phoenix' Swim Bike Run beginnen: de lunch. Een onderdeel dat overigens net zo veel tijd in beslag nam als alle drie onderdelen samen en minstens net zo leuk was. Meegebrachte koffie, koele limonade, huisgemaakte quiche, cakes, taarten, zoete kersen, meloen en een vrolijk en uitgelaten gezelschap aan de picknicktafels in het gras. Deze jubileumwedstrijd is er een om niet snel te vergeten, met dank aan het vrolijke, sportieve gezelschap en de geweldige organisatie.

Irene Ras



Uitslagen Swim-Bike-Run

| Nummer | Naam | zwemtijd | eindtijd | | Antoni | 13:49:00 | 1:31:09 |
|--------|--------------------------|----------|----------|------|------------------------------|----------|---------|
| 1716 | Saskia van Vught | 9:40:00 | 1:09:19 | 1752 | Team 1 (Caro en Anja) | 11:21:00 | 1:34:24 |
| 1738 | Jan Kees Brouwer | 8:49:00 | 1:15:21 | 1704 | Mariska van Sprundel | 11:53:00 | 1:35:03 |
| 1720 | Wietske Brouwer | 9:44:00 | 1:15:21 | 1712 | Marjon Boers | 11:55:00 | 1:36:13 |
| 1742 | Paul van Schaik | 10:48:00 | 1:16:17 | 1726 | Lidwien Koot | 11:55:00 | 1:39:03 |
| 1754 | Team 2 (Dimitry en Bart) | 11:38:00 | 1:17:41 | 1724 | Esther Havekes | 11:53:00 | 1:39:09 |
| 1734 | Loc Le | 10:32:00 | 1:17:56 | 1718 | Ernestine Elkenbracht | 13:56:00 | 1:45:55 |
| 1714 | Irene Ras | 10:04:00 | 1:17:56 | 1758 | Team 4 (Ariane en Katinka) | | |
| 1736 | Jan Bert van Vliet | 10:21:00 | 1:18:17 | | | 13:55:00 | 1:54:24 |
| 1740 | Diederik de Klerk | 11:37:00 | 1:19:46 | 1722 | Amerens Vredenberg | 10:04:00 | |
| 1732 | Rick Gijzen | 11:18:00 | 1:22:04 | | uitgevallen tijd na fietsen: | 41:05 | |
| 1710 | Yvette de Jong | 10:54:00 | 1:22:15 | 1706 | Rini van Blokland | 10:51:00 | |
| 1756 | Team 3 (Antoni en Hans) | 13:49:00 | 1:22:35 | | uitgevallen tijd na fietsen: | 41:06 | |
| 1744 | Geert | 9:08:00 | 1:24:51 | | | | |
| 1708 | Manoesjka Snijders | 9:12:00 | 1:25:48 | | | | |
| 1760 | Nina Bosch | 10:49:00 | 1:27:11 | | | | |
| 1702 | Karin Vervoordeldonk | 9:46:00 | 1:28:01 | | | | |





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

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

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

5 september Bunniks Mooiste

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

11 oktober Parijs 20 km

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

2,4,7 november Verrassing

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

december Eindfeest met eten

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



PRETRENTERS IN DE WEI



Ontdek Zweden!

Bed&Breakfast Heimdallhuset

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

Phoenix-leden krijgen 10% korting!

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

Chris Daanen & Saskia van Onck
T: 0046-43350161



"Atletiek is een sport voor geduldige mensen"

Voorzitter van de Maliebaanloop. Redacteur van 't Phoentje. Chef harken bij de Track Meetings. Maar bovenal: gedreven atleet. De vrijwilligerscommissie van Phoenix ging in gesprek met Simon van den Enden, clubman pur sang.

Het begon voor Simon allemaal in 2005. Zijn volleybalcoach stelde hem steeds minder op in de wedstrijden en bovendien verhuisde hij van Delft naar Utrecht. Tijd voor wat nieuws. En dus trok Simon de stoute hardloopschoenen aan. "In eerste instantie totdat ik besloten had welke sport ik écht wilde gaan uitoefenen", blikt Simon terug. Maar het liep even wat anders. "Ik liep af en toen een rondje door de stad en deed ook al vrij snel af en toe mee aan een zondagochtendlooptje. Na twee maanden trainen liep ik al 18.50 op de 5 kilometer en parallel werden mijn duurlooptjes steeds langer. Dus besloot ik dat het tijd was voor mijn eerste halve marathon.

In Leiden liep ik op hardloopschoenen die ik ter plekke gekocht had, daarvoor rende ik op mijn oude volleybal-schoenen, redelijk eenvoudig 1 uur 36. Nou, dan moest een hele ook wel lukken, dacht ik toen." En dus maakte Simon vier maanden nadat hij begonnen was met lopen zijn marathondebuut. Een succes werd het niet. "Omdat de halve zo makkelijk ging, ben ik wat sneller gestart, maar na dertig kilometer was het kaarsje echt uit en ben ik uitgestapt. Een maand later waagde ik overigens een nieuwe poging en kwam ik na 3 uur en 45 minuten over de meet. Rond deze tijd werd ik ook lid van Phoenix overigens. Ik kende Werner Halter via mijn studie civiele techniek in Delft en hij heeft me warm gemaakt om bij de club te komen."

In zijn tien jaar bij de club is Simon naar eigen zeggen een echte verenigingsman geworden. "Ik vind het leuk en belangrijk om bij de activiteiten van Phoenix betrokken te zijn. Dit jaar ben ik alweer voor het zesde jaar op rij voorzitter van de Maliebaanloop. We zijn op het moment druk bezig met de editie van zondag 18 oktober. Na het jubileumjaar 2014 houden we het dit jaar eenvoudig, maar ik kan uiteraard nog prima wat mensen gebruiken: verkeersregelaars, startnummeruitdelers, opbouwers, afbrekers en niet te vergeten nog enkele 'opperhoofden' om de boel aan te sturen. Enthousiastelingen kunnen zich melden via cwt@avphoenix.nl."

Hoofd in de nek

Als atleet was Simon in 2009 en 2012 op de top van zijn kunnen en zette hij zijn PR's neer die momenteel vrijwel allemaal nog staan. Zo liep hij 1.16.03 op de halve in Linschoten en 34.36 op de 10 kilometer van zijn eigen Maliebaanloop.

Op de baan liepen de tijden af tot 2.04 op de 80m, 4.16 op de 1500m en 9.22 op de 3000m. Na een iets minder, maar nog wel redelijk 2013 kwam, met name door een hardnekkige knie-bleesure die hem bijna twee jaar parten zou spelen, de klad erin. Dit baanseizoen had Simon zich als doel gesteld weer de tijden uit 2013 te lopen. "Vorig jaar was ik al wel hersteld maar waren mijn tijden nog abominabel. Dit jaar wilde ik echt weer in vorm raken."

Dat is redelijk gelukt. Naast diverse eerste plaatsen in regionale prutlooptjes, wist Simon ook beslag te leggen op de vierde plaats op de 1500 meter tijdens het NK Masters in Zierikzee. "Het hoogtepunt was echter mijn 4:25 op de 1500 meter op de vijfde Track Meeting, een evenaring van mijn beste tijd uit 2013. Maar geregeld gaat het nog niet zo snel als gehoopt en dan moet je geduld hebben, want boven alles is atletiek een sport voor geduldige mensen. Hoewel ik er na een minder geslaagde race nog wel even flink de balen in heb."

Simons trademark is ontegenzeggelijk zijn verschroeiende laatste 400 meter. Met reuzenpassen, opgetrokken schouders en zijn hoofd in de nek komt het niet zelden voor dat hij in het laatste rondje minstens een handjevol tegenstanders opveegt. Het gerucht dat hij ooit op een 3.000 meter 29.3 noteerde op de laatste 400 verwijst hij echter naar het rijk der fabelen. "Maar ik heb wel eens een slotronde van 65 seconden gelopen op een 5000 meter. En dat was geen boemeltje. Ik train er verder niet specifiek op, ik vermoed dat het resultaat is van 23 jaar volleybaltraining. Bij volleybal ben je over een langere periode bezig met explosief springen met korte rustperiodes voor bijvoorbeeld de wissels tussen sets. Hierdoor is mijn lichaam altijd paraat voor nog een korte explosieve inspanning."

De belangrijkste training van de week

Simons doel is om zijn PR's uit zijn glorietijd te verbeteren. Met name op de langere afstanden ziet hij nog kansen. Hoe wil hij dat dan in godsnaam voor elkaar krijgen, wetende dat hij in 2012 vrijwel dagelijks trainde. "Ik train nu inderdaad maar vier of vijf keer per week, meer zit er simpelweg niet in. Ik ben immers een paar jaar geleden getrouwd met Esther en samen hebben we een zoon, Sven, op de wereld gezet. Door slim te trainen, tactisch slimmer te racen, heel te blijven en veel wedstrijden te lopen hoop ik toch weer mijn oude niveau te kunnen benaderen. Dit blijft een belangrijk deel van mijn motivatie om te blijven lopen: mooie prestaties neerzetten, jezelf verbeteren en anderen verslaan. Ik ben behoorlijk competitief ingesteld."

Voorlopig blijft hardlopen dus nog een belangrijk onderdeel van zijn leven. "Voor Esther kan het soms best lastig zijn dat ik zo vaak weg ben. Naast de trainingen probeer



derwijs en door de overheid. De zorgkosten zijn sinds 2002 verdubbeld, maar we doen er niks aan om een gezonde levensstijl te stimuleren. Meer voedingsbewustzijn zou wat mij betreft veel hoger op de agenda moeten staan. Ik raad alle Phoeniciërs aan vooral veel over het onderwerp te lezen. En lees dan vooral niet de artikelen van minder dan drie alinea's en wel de artikelen met bronvermeldingen; een teken van zorgvuldig schrijven."

Zelf volgt Simon het paleodieet of oermensdieet. Wat er in de praktijk op neerkomt dat hij eet zoals in het tijdperk voor de opkomst van de landbouw. Oftewel: geen brood, zo min mogelijk graan en geen zuivel. "Ons lichaam is immers geëvolueerd om het eten te verwerken dat we in het steenen tijdperk aten. Toen we zelf vuur leerden maken en de landbouw opkwam, zijn we de eerst oneetbare granen gaan koken, die al snel onze belangrijkste bron voor energie werden. In graan zitten echter fytagen en enzymblokkers die de menselijke stofwisseling tegenwerken. Bovendien zijn graanproducten laag in voedingswaarde." Maar waar haalt Simon dan zijn energie en voedingsstoffen uit? "Ik begin de dag met een speciale shake vol eiwitten, koolhydraten, vezels en vitaminen. Die neem ik ook na elke training. Verder eet ik elke dag ongeveer twee kilo fruit, meestal 5 appels en 2 bananen, een liter sap voor de geconcentreerde energie en op mijn werk in de kantine twee grote salades. En verder 2 tot 2,5 ons vlees. Dat zit vol met voedingsstoffen en over vet doe ik niet zo moeilijk, ook niet over verzadigde vetten want die zijn lang niet allemaal slecht. Alleen transvetten mijd ik. Als Esther kookt dan kan het overigens best dat er bijvoorbeeld nasi op het menu staat. Dan eet ik wel gewoon wat de pot schaft."

Winter is coming

Nu het baanseizoen op zijn einde loopt, begint Simon zich zo langzaam weer op te maken voor de winter. "Dat betekent voor mij vooral weer veel crossen lopen. En ik wil in Schoorl of Tilburg mijn tijd op de 30 kilometer onder de 2 uur brengen. En op de 10 kilometer wil ik dit jaar in ieder geval een 35'er lopen en dan het liefst 35 laag." En de marathon? "Dat kan altijd nog, dat is voor mensen die over de top zijn."

Hans Rebers

ik als het even kan ook elke week een wedstrijd te lopen, toch de belangrijkste training van de week. Maar daar gaat wel flink wat tijd in zitten. Maar als het niet kan dan kan het niet; sinds Sven er is moeten Esther en ik allebei concessies doen. Als zij naar yoga of klimmen gaat dan pas ik op de kleine en zit trainen er niet in. Maar verder zet ik er nog steeds veel voor opzij, hoewel niet meer zoals vroeger toen ik 's ochtends om half zeven ging trainen als ik 's avonds een afspraak had. Ik heb toen eens 180 dagen op rij getraind. Dat zit er nu echt niet meer in. Qua tijd niet, maar ik betwijfel ook of mijn lichaam het nog aan zou kunnen."

Fytaten en enzymblokkers

Ook is Simon zeer bewust met zijn voeding bezig, iets wat hij zijn collega-atleten van harte aanbeveelt. "Ik vind dat gezonde voeding schandalig onderbelicht wordt in ons on-

Voor de werkende stakkers zit de vakantie erop. Zo ook voor de redactie van 't Phoentje. Na optimaal genoten te hebben van een tweetal campings en een hotel in Europa zitten we inmiddels weer zuchtend en steunend onze tijd te doden in een oersaai kantoor. Redactiefeld meneer Grauweman wil wel graag een drietal recensies achterlaten voor alle atleten die mogelijk op zoek zijn naar een trainingskamplocatie voor in 2016. Onderstaand volgen de recensies in chronologische volgorde. Ik wil geen ellendige lange beschrijvingen weer gaan geven, maar geef een opsomming van de plussen en minnen zodat u zelf een beeld kunt vormen.

1. Marina di Pietrasantra (20-30 april)

Eind april trok een aantal mila atleten inclusief trainer naar Toscane in Italië om aan de loopvorm te werken.

Plus: er is super lekkere koffie te verkrijgen

Plus: in april zijn de temperaturen al zeer aangenaam

Min: als Lisa de Ruiter dronken is moet je haar 3km op de rug nemen en terug naar huis brengen

Plus: het stadje ligt aan de zee en dus ook strand

Min: in april is het toeristenseizoen nog niet op gang gekomen en is er dus nog geen bal te beleven

Plus: het hotel was nagenoeg leeg

Min: het hotel was nagenoeg leeg

Plus: er werd gesnoeven; zoetstof en chilipoeder



Plus: er waren

kogelstoot faciliteiten op de atletiekbaan

Plus/min: Leonard Tersteeg is een bijzonder matige kogelstoter

Plus: kleine Piaggio autotjes kunnen opgetild worden als krachttrainingsvorm



Plus: Peter was zo vriendelijk om de was te doen, oa het broekje van Lisa de Ruiter

Plus: 45 minuten nachtrust is dusdanig kort dat een kater zich niet eens kan vormen

Min: 45 minuten nachtrust is dusdanig kort dat je totaal niet uitgerust bent

Min: in Italië wordt weinig

bier gedronken

Plus: het eten is prima

Min: Arjen Sierd van der Logt heeft meerdere malen shirtloos getraind.

Plus: de fitte atleten hebben lekker kunnen trainen op de afgeragde atletiekbaan

Min: de vorm van sommige atleten was bij terugkomst waardeloos



Plus: op de bank van het hotel konden goede (elleboog) massages gegeven worden



Plus: weer of geen weer; ook bij regen werd er gewoon getraind

Conclusie: prima vakantie/trainingslocatie.

2. Bukovia Buiten (11-19 juli)

Bukovina Buiten is een mini camping gelegen in het Tsjechische dorpje Bukovina u Ciste. De camping is in beheer van onze eigen Gerrieke Grootemarsink. Haar lijdensweg daar in het Oostblok werd verzacht door de komst van Hans C. Rebers, Peter Spanning, Inge van 't Veer, Leon Graumans en oud Phoenixman Marnix '49.14' Hebly.

Plus: Veel plaatsnamen/dorpsnamen in de buurt beginnen met 'Horny'.

Min: Onbekend of de inwoners van deze plaatsen daadwerkelijk in de bovenstaande mentale toestand verkeren

Plus: vanaf Utrecht is het slechts 934km rijden

Min: het is echt een tereingeind weg

Plus: Het bier is goedkoop

Min: naar Tsjechische maatstaven is het bier op de camping erg duur (1.20 Euro per 0.5l)

Plus: het is een mini camping, weinig mensen waar je last van kan hebben

Min: sommige van de bezoekers hebben kinderen bij zich
Plus: 2 of 3 keer in de week wordt het avondeten door Gerrieke en compagnon Floor bereid en daar kan de hele camping voor een bescheiden bedrag voor mee eten, je hebt dus zelf geen werk aan het eten!

Min: dat betekend wel dat je opgescheept zit met andere gasten en je heel burgerlijk geïnteresseerd zwetspraatjes moet gaan houden

Min: Het enthousiasme van Gerrieke kan grenzen aan histerie

Plus: er is een tafeltennistafel waar 'rond de tafel' gespeeld kan worden



Plus: Meestal spelen kinderen 'rond de tafel', die kan je super makkelijk elimineren

Plus: niemand doet moeilijk als je pannen uit de keuken gebruikt om te tafeltennissen

Plus: het is zelfs mogelijk om met de sjoelbak te tafeltennissen

Plus: er is een atletiekbaan in de buurt

Min: de atletiekbaan is 330m

Min: de atletiekbaan is vierkant

Min: de atletiekbaan is zacht als een spons

Plus: de natuur in de buurt is mooi, geschikt voor mountainbiken

Min: de wegen zijn levensgevaarlijk, met één drempel rijdt Peter voor- en achterband lek

Min: er zijn geen steden in de buurt (Studenec, Vrchlabi en Nova Ves Nad Popelkou zijn de dichtstbijzijnde steden)

Plus: Gerrieke drinkt bier uit een fust

Min: Gerrieke drinkt veel te weinig bier

Plus: Gerrieke drinkt bier uit een fust

Min: Gerrieke drinkt veel te weinig bier

Conclusie: prima camping



3. Camping Landal Collenhove (21-23 augustus)

De tweede camping van afgelopen zomer was de camping Landal Collenhove in Eerbeek, gelegen in de Veluwe. Maar liefst 17 Phoenix personen deden deze camping aan.

Plus: Karin Gorter durfde het aan om hier een nachtje te kamperen, dat zegt een hoop

Plus: Er was een restaurant welke tot 22:00u open was

Min: de keuken van dat restaurant sluit om 20:00u



Plus: de gerechten van het restaurant zijn nog wel tot 22:00 bij de snackbar te verkrijgen

Min: de bestellingen bij de snackbar mogen niet op het terras van het restaurant opgegeten worden

Min: veel torren op de camping

Plus: je hoofd goed los schudden levert goede foto's op



Plus: de camping leent zich uitstekend voor het boerend of gorgelend oplepelen van het alfabet.

Plus: mooie natuur om te gaan hardlopen of duurrwandelingen te maken

Plus: openlucht zwembad om de hoek waar veel kinderen zijn die ongetwijfeld in het water hebben gezeken.

Min: het master 35+ record voetbal hooghouden staat op naam van Hans C. Rebers met 12x

Plus: het master 40+ record voetbal hooghouden staat op naam van Bernard te Boekhorst met 38x

Plus: de aanwezige dames hebben pogingen gedaan tot hooghouden. Met name Mariek Gimbel en Lisa de Ruiter bakten er echt he-le-maal niks van. Carolien deed het met 12x niet onverdienselijk

Conclusie: prima camping.

Leon Grauweman



10-4-2015 Heer en Meester Circuit (1) Den Helder

hsen
100m Dennis de Groot 11.64

25-5-2015 Grote Prijs Lokeren (B.)

d35
3000m Lorraine Ravestein 9.58.06

7-6-2015 Pole Vault Rotterdam Rotterdam

d35
pols Annemieke Dunnink 3.50

10-6-2015 DSM Baancircuit Zwolle

hsen
100m Dennis de Groot 11.56

12-6-2015 Amsterdams Baancircuit Amsterdam-ZO

hsen
100m Sukanto Custers 12.48 p

13-6-2015 Gouden Spike Leiden

d35
1500m Marijke de Visser 4.35.11
1500m Lorraine Ravestein 4.39.25

21-6-2015 Walfortloop Aalten

h60
6km 28 Ad Buijs 23.19

21-6-2015 Masterscompetitie (2) Oud-Beijerland

h35
5000m Jaap Vink 17.18.55
h40
800m Simon van den Enden 2.11.42
h45
100m Eric de Jonge 13.08 1,9
400m Eric de Jonge 60.19
1500m Frank Staal 4.44.51
ver Eric de Jonge 5.05
h50
kogel_6 Carel van der Werf 9.29
discus_1,5 Carel van der Werf 32.62
speer_700 Carel van der Werf 29.23
h55
1500m Chris Daanen 4.48.58
h60
5000m Ad Buijs 18.46.78
hoog Ad Buijs 1.15 CR

door Peter Verburg

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



21-6-2015 Ladies Run Utrecht

d35
5km 133 Iris Hussels 27.14
10km 37 Domino Determann 52.00
d35
5km 16 Linette Belo 28.29
d40
5km 4 Akke van der Bij 24.19

21-6-2015 Molenloop Voorburg

h50
10km 5 Wim Nieuwenhuijse 38.28 p

26-6-2015 Midzomeravondwedstrijd Zoetermeer

h45
800m Frank Staal 2.21.13

27-6-2015 Climax Games Ede
hsen
hoog Tieme Klinkers 1.95
d35
100mhrd_84 Margriet van Kammen 15.46

28-6-2015 Vechtloop Maarssen

h40
10km Jeroen Sengers 46.36
h55
10km Barend Janbroers 47.52
h60
5km Wimjan Schippers 33.06
d40
5km Akke van der Bij 23.41

1-7-2015 Avondinstuif Leiden

hsen
400m Erik Deiman 56.68
h45
1500m Frank Staal 4.43.96
h50
1500m Wim Nieuwenhuijse 4.47.37 p
h60
1500m Ad Buijs 5.09.98

UITSLAGEN!

| | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------|------------------------|------|------------------|---------------------------------------|-------------------|--------|
| 2-7-2015 | Baancircuit Ijsseldelta | Dronten | | h45 | | | |
| d5n | | | | 1500m | Frank Staal | 4.40.72 | |
| 100m | Eline Bardoel | 13.49 | -1,9 | h60 | | | |
| 200m | Eline Bardoel | 27.51 | | 3000m | Ad Buijs | 10.51.42 | |
| 2-7-2015 | 3000m Meeting | Zierikzee | | ja | | | |
| d5n | | | | pols | Jonas Mars | 3.00 | p |
| 3000m | Marijke de Visser | 9.54.65 | | jb | | | |
| | | | | 100m | Luc Orbons | 11.75 | |
| | | | | 200m | Luc Orbons | 23.69 | |
| 3-7-2015 | Amsterdam Baancircuit | Amsterdam-Noord | | d5n | | | |
| hsn | | | | 100m | Alice Achterberg | 13.29 | |
| 100m | Dennis de Groot | 11.61 | 0,3 | 100m | Eline Bardoel | 13.40 | |
| 200m | Jeroen Witteveen | 22.73 | 0,1 | 100m | Lisa de Ruiter | 13.59 | p |
| 200m | Dennis de Groot | 23.34 | 0,1 | 200m | Alice Achterberg | 26.84 | |
| 4-7-2015 | Richard Coté Bokaal | Krommenie | | 200m | Eline Bardoel | 27.54 | |
| d35 | | | | 200m | Lisa de Ruiter | 27.57 | p |
| pols | Annemieke Dunnink | 3.36 | | 200m | Lisanne Lutter | 28.97 | 0,4 |
| 4-7-2015 | Zermatt Marathon | Zermatt (Zwi.) | | 800m | Marijke de Visser | 2.16.99 | |
| d55 | | | | 3000m | Lysanne Aarden | 11.12.23 | p |
| hele | 5 Jannet Vermeulen-Stulen | 6u43.44 | | 3000m | Krista Bruns | 11.28.75 | p |
| 5-7-2015 | Arena Games | Hilversum | | d35 | | | |
| hsn | | | | pols | Annemieke Dunnink | 3.50 | |
| 100m | Jeroen Witteveen | 11.19 | 0,3 | mb | | | |
| 400m | Nadim van Minnen | 51.04 | | 100m | Nida Huijben | 12.98 | p |
| 3000m | Jeroen Rodenburg | 8.59.50 | p | 200m | Nida Huijben | 26.03 | p |
| d5n | | | | 200m | Fieke Witte | 27.85 | p |
| 100m | Lisa Rodenburg | 13.09 | 1,6 | | 2,3 sec onder haar pr uit 2013; 8e AT | | |
| 400m | Lisa de Ruiter | 63.48 | | 800m | Nina van Eijk | 2.42.47 | |
| 100mhrd_84 | Lisa Rodenburg | 16.02 | -1,9 | 16-7-2015 | Trackmeeting | Rotterdam | |
| d40 | | | | d5n | | | |
| 100m | Pascale Schure | 13.50 | 1,6 | 1500m | Marijke de Visser | 4.22.60 | |
| 10-7-2015 | Track Meeting (4) | Utrecht-Nw. Mw. | | 1500m | Caroline Botman | 5.16.74 | p |
| hsn | | | | 17-7-2015 | Track Meetings (2) | Wageningen | |
| 100m | Jeroen Witteveen | 11.20 | 0,1 | hsn | | | |
| 100m | Dennis de Groot | 11.47 | -0,1 | 100m | Jeroen Witteveen | 11.31 | |
| 100m | Bas Jubels | 12.01 | -0,6 | 100m | Dennis de Groot | 11.61 | 0,1 |
| 200m | Bas Jubels | 23.64 | | 100m | Alexander van Zijll Langhout | 11.82 | p -0,7 |
| 1500m | Jeroen Rodenburg | 3.57.67 | | 100m | Beer Lammers | 11.84 | 0,4 |
| 1500m | Tim de Graaff | 4.57.72 | p | 200m | Jeroen Witteveen | 22.30 | p -0,8 |
| 3000m | Leonard Tersteeg | 9.49.40 | | 200m | Dennis de Groot | 23.14 | -1,7 |
| 400mhrd_91 | Bas Land | 56.10 | | 200m | Alexander van Zijll Langhout | 23.68 | -1,7 |
| ver | Eric Castrop | 5.01 | | 200m | Nadim van Minnen | 23.69 | -0,1 |
| h35 | | | | 200m | Beer Lammers | 23.69 | -0,1 |
| 1500m | Dennis Magermans | 5.10.66 | p | 200m | Bas Land | 24.08 | -1,7 |
| 3000m | Jaap Vink | 9.31.76 | p | 400m | Jeroen Rodenburg | 51.82 | |
| h40 | | | | 400m | Bas Jubels | 52.44 | |
| 800m | Simon van den Enden | 2.10.28 | | 800m | Arjen van der Logt | 1.58.72 | |
| | | | | 1500m | Luuk Hendrixx | 4.15.81 | p |

| | | | |
|------------|---------------------|----------|------|
| 1500m | Leonard Tersteeg | 4.39.31 | |
| 1500m | Jeffrey Vullink | 4.50.20 | p |
| ver | Eric Castrop | 5.11 | 0,7 |
| ver | Marco Jansen | 6.44 | -0,3 |
| 4x100m | Phoenix hsen | 43.68 | |
| h40 | | | |
| 5000m | Simon van den Enden | 17.23.15 | |
| d5en | | | |
| 100m | Alice Achterberg | 12.96 | -0,2 |
| 100m | Louise Douma | 15.02 | -1,8 |
| 200m | Alice Achterberg | 26.67 | -0,8 |
| 400m | Lisa de Ruiters | 60.61 | |
| 1500m | Marjolein Frietman | 4.55.75 | p |
| 100mhrd_84 | Margriet van Kammen | 15.76 | -0,4 |
| ver | Sanne van Essen | 3.78 | |
| ver | Louise Douma | 4.24 | 0,5 |
| hoog | Sanne van Essen | 1.41 | p |
| hoog | Margriet van Kammen | 1.56 | |
| mb | | | |
| 800m | Nida Huijben | 2.24.01 | |
| 800m | Femke Brouwer | 2.38.98 | |

18-7-2015 Eigertrail Grindelwald
(Zwi.)

| | | | |
|------|---|-------------------------|---------|
| d55 | | | |
| 51km | 2 | Jannet Vermeulen-Stulen | 9u44.55 |

18-7-2015 KBC Nacht Heusden (B.)

| | | | |
|-------|--|--------------------|---------|
| d5en | | | |
| 1500m | | Lorraine Ravestein | 4.37.01 |

24-7-2015 Zweedse NK Masters (dag 1) Uddevalla (Zwe.)

| | | | |
|------|---|--------------|---------|
| h55 | | | |
| 800m | 1 | Chris Daanen | 2.26.08 |

25-7-2015 Zweedse NK Masters (dag 2) Uddevalla (Zwe.)

| | | | |
|-------|---|--------------|---------|
| h55 | | | |
| 1500m | 2 | Chris Daanen | 4.46.55 |

24-7-2015 Werpwedstrijd Zwolle

| | | | |
|-----------|--|--------------------|-------|
| h50 | | | |
| kogelsl_6 | | Carel van der Werf | 39.27 |

Ron Agterberg

DE
SCHARRELSLAGER®

Nachtegalstraat 80 - Utrecht - tel. 030-2310894

UITSLAGEN!

30-7-2015 NK Baan Senioren (dag 1) Amsterdam-OS

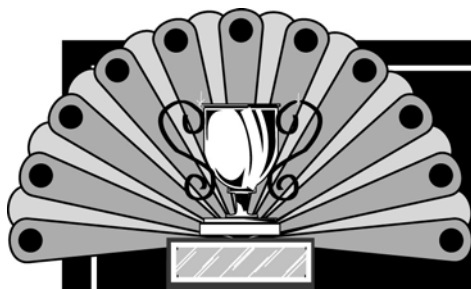
| | | | |
|-------|-----------------------|---------|-----|
| hsen | | | |
| 100m | kw. Jeroen Witteveen | 11.21 | |
| 100m | kw. Beer Lammers | 11.70 | |
| 100m | kw. Dennis de Groot | 11.77 | |
| 1500m | s. Jeroen Rodenburg | 4.03.00 | |
| 1500m | s. Arjen van der Logt | 4.06.30 | |
| ver | kw. Marco Jansen | 6.49 | 2,7 |
| hoog | kw. Tieme Klinkers | 1.9 | |
| d5en | | | |
| 100m | kw. Mariska Bun | 12.38 | |
| 100m | kw. Alice Achterberg | 13.16 | |
| 400m | s. Lisa de Ruiter | 61.17 | |
| d35 | | | |
| pols | kw. Annemieke Dunnink | 3.40 | |
| d40 | | | |
| 100m | kw. Pascale Schure | 13.59 | |
| mb | | | |
| 400m | kw. Nida Huijben | 59.16 | |

31-7-2015 NK Baan Senioren (dag 2) Amsterdam-OS

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------|-----|
| hsen | | | |
| 200m | kw. Jeroen Witteveen | 22.79 | |
| 200m | kw. Dennis de Groot | 23.68 | |
| 200m | kw. Bas Jubels | 24.02 | |
| 400mhrd_91 | s. Bas Land | 55.01 | p |
| Met zijn tijd staat Bas nu op de 4e plek aller tijden bij Phoenix. | | | |
| ver | 10 Marco Jansen | 6.29 | 1,2 |
| d5en | | | |
| 100m | hf Mariska Bun | 12.51 | |
| 200m | kw. Nida Huijben (mb) | 26.20 | |
| 200m | kw. Alice Achterberg | 26.77 | |
| 200m | kw. Pascale Schure (d40) | 28.10 | |
| 1500m | 5 Marijke de Visser | 4.33.86 | |
| 1500m | 7 Lorraine Ravestein | 4.41.94 | |
| 1500m | 11 Karin Gorter | 4.50.41 | |
| 400mhrd_76 | s. Kirsten Huijgen | 70.70 | |

31-7-2015 Goes on Track Goes

| | | | |
|-------|-------------------|---------|------|
| d5en | | | |
| 3000m | Marijke de Visser | 9.37.68 | |
| d40 | | | |
| 100m | Pascale Schure | 13.58 | -0,7 |
| 200m | Pascale Schure | 28.27 | 0,6 |



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW

SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

31-7-2015 Avondinstuif (2) Heiloo

| | | | |
|----------|---------------------|---------|--|
| hsen | | | |
| discus_2 | Martijn Spaan | 26.46 | |
| h35 | | | |
| 3000m | Jaap Vink | 9.50.78 | |
| h40 | | | |
| 3000m | Simon van den Enden | 9.46.41 | |

1-8-2015 Hoeve aan de Weg bosloop Oude Willem

| | | | |
|--------|---------------------------|---------|--|
| d55 | | | |
| 20,6km | 1 Jannet Vermeulen-Stulen | 1u47.01 | |

1-8-2015 NK Baan Senioren (dag 3) Amsterdam-OS

| | | | |
|------------|------------------------|---------|-----|
| hsen | | | |
| 800m | s. Jeroen Rodenburg | 1.56.06 | |
| hink | kw. Marco Jansen | 12.97 | 1,8 |
| dsen | | | |
| 200m | hf Nida Huijben (mb) | 26.19 | hf |
| 100mhrd_84 | s. Lisa Rodenburg | 15.28 | |
| 100mhrd_84 | s. Margriet van Kammen | 15.82 | |

2-8-2015 NK Baan Senioren (dag 4) Amsterdam-OS

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------|----|
| hsen | | | |
| 4x100m | 3 Phoenix hsen | 43.02 | |
| Dennis de Groot, Jeroen Wltteveen, Alexander van Zijl Langhout, Beer Lammers: snelste tijd sinds 2006, | | | |
| 4x400m | Phoenix hsen | 3.25.67 | |
| Dennis de Groot, Jeroen Wltteveen, Alexander van Zijl Langhout, Beer Lammers: snelste tijd sinds 2005, | | | |
| 4x100m | Phoenix dsen | 48.22 | CR |
| Lisa, Mariska, Alice en Nida: ruim een seconde harder dan eerder dit jaar. | | | |

8-8-2015 WK Masters Lyon (F)

| | | | |
|------|---------------------|-------|------|
| d35 | | | |
| pols | 2 Annemieke Dunnink | 3.50 | |
| d40 | | | |
| 100m | Iris Steverink | 14.38 | -2,1 |
| 200m | Iris Steverink | 30.17 | |

8-8-2015 Litouwse Kampioenschappen Palanga (Lit.)

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|-----|
| mb | | | |
| 200m | Nida Huijben | 25.82 | 2,1 |
| Zou met minder wind dik CR geweest zijn. Nida plaatste zich voor de finale, maar daar mochten alleen Litouwsen aan meedoen. | | | |
| 400m | Nida Huijben | 58.92 | |

14-8-2015 Track Meeting (5) Utrecht-Nw. Mw.

| | | | |
|------------|---------------------|----------|----|
| hsen | | | |
| 300m | Dennis de Groot | 36.97 | |
| 1500m | Jeffrey Vullink | 4.40.95 | p |
| 3000m | Marc Leijtens | 9.53.25 | p |
| h35 | | | |
| 3000m | Maarten van Ommen | 9.21.16 | |
| h40 | | | |
| 1500m | Simon van den Enden | 4.25.59 | |
| 3000m | Werner Halter | 11.02.20 | |
| h45 | | | |
| 1500m | Mark Simons | 5.20.15 | |
| h50 | | | |
| kogel_6 | Carel van der Werf | 9.75 | |
| discus_1,5 | Carel van der Werf | 33.74 | |
| h60 | | | |
| 3000m | Ad Buijs | 10.47.49 | |
| jb | | | |
| 300m | Luc Orbons | 36.89 | |
| 200mhrd | Luc Orbons | 27.97 | CR |
| dsen | | | |
| 150m | Alice Achterberg | 19.94 | |
| 150m | Eline Bardoel | 20.64 | p |
| 300m | Eline Bardoel | 44.43 | p |
| 800m | Inge van 't Veer | 2.32.48 | |
| 800m | Marieke Gimbel | 2.43.90 | |

16-8-2015 Trail des Fantomes La Roche (B.)

| | | | |
|------|---------------------------|---------|--|
| d55 | | | |
| 31km | 1 Jannet Vermeulen-Stulen | 4u16.19 | |

21-8-2015 Dorpsloop Baambrugge

| | | | |
|------|----------------------|-------|--|
| hsen | | | |
| 4km | 16 Thierry Kortekaas | 17.40 | |
| d55 | | | |
| 10km | 4 Marijke Kroon | 48.02 | |

21-8-2015 BNO Avondcircuit Gemert

| | | | |
|---------------------------------|---------------------|---------|--|
| h40 | | | |
| 1000m | Simon van den Enden | 2.47.16 | |
| Derde tijd AT bij de mannen 40. | | | |

25-8-2015 Ronde van Abcoude

| | | | |
|------|-----------------|-------|--|
| d55 | | | |
| 10km | 7 Marijke Kroon | 46.52 | |

26-8-2015 Avondinstuif (3) Leiden

| | | | |
|-------|----------|---------|----|
| h60 | | | |
| 2000m | Ad Buijs | 7.05.47 | CR |

UITSLAGEN!

| 28-8-2015 | Amsterdams Baancircuit | Amsterdam- | |
|--------------|------------------------|-------------|---|
| Noord | | | |
| hsen | | | |
| 100m | Dennis de Groot | 11.59 | |
| h35 | | | |
| 1500m | Jaap Vink | 4.38.26 | |
| h40 | | | |
| 1500m | Simon van den Enden | 4.24.81 | |
| h45 | | | |
| 1500m | Mark Simons | 4.25.85 | p |
| 29-8-2015 | Baanwedstrijd | Papendrecht | |
| dscn | | | |
| 800m | Lisa de Ruiter | 2.28.58 | |
| 800m | Marieke Gimbel | 2.30.88 | p |
| 800m | Inge van 't Veer | 2.30.98 | p |
| mb | | | |
| 200m | Jinke van der Sluis | 27.13 | p |
| 0,5 | | | |
| 400mhrd_76 | Nida Huijben | 66.22 | |
| ver | Jinke van der Sluis | 5.47 | |

| 30-8-2015 | Keistadmeerkamp | Amersfoort | |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|------|
| dscn | | | |
| 100mhrd_84 | Kirsten Huijgen | 18.24 | -0,1 |
| kogel_4 | Kirsten Huijgen | 7.77 | |
| hoog | Kirsten Huijgen | 1.41 | p |
| 200m | Kirsten Huijgen | 27.68 | 0,2 |
| ver | Kirsten Huijgen | 4.61 | -1 |
| speer_600 | Kirsten Huijgen | 32.43 | |
| 800m | Kirsten Huijgen | 2.30.57 | p |
| zevenkamp | Kirsten Huijgen | 3693 | p |
| 6e AT bij Phoenix, en exact 1 punt meer dan vorig jaar op dezelfde meerkamp... | | | |



CENTRUM VOOR PODOThERAPIE

De podotherapeut (Renate Steeghs, Jessica Schrauwen, Elisa Plomp en ondergetekende) is dé voetspecialist en ziet dagelijks mensen met klachten aan de voeten, benen, knieën, heupen en lage rug, die veroorzaakt worden door een afwijkende voetstand en/of een afwijkend looppatroon. De sportpodotherapeut is gespecialiseerd in het behandelen van de sporter met klachten aan de voeten, benen, knieën, heupen en (lage) rugklachten. Daarbij wordt onder andere gelet op de specifieke sport, de bijbehorende techniek en op de sportschoenen.

Tot ziens in onze praktijk!

*Femke Zwanenburg
Sportpodotherapeut*

Contactgegevens:
www.centrumvoorpodotherapie.nl
Centrum voor Podotherapie
Jan van Scorelstraat 19
3583 CJ Utrecht
030- 252 27 23

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

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

Technisch

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

Midden- & Lange Afstand

Joost Borm 06-22480724 (MLA-wedstrijdgroep) <mlainfo@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, midden/snelle gr. en za) <bvaneijk58@gmail.com>
Kirsten de Meijer (di, vrouwenloopgroep)
Marjon Boers 06-10402632 (ma, basisgroep)
Barend Janbroers 020-6254944 (ma, midden/snelle groep) <ba.janbroers@net.hcc.nl>
Paul van Schaik 0343-755460 (ma en za) <pvschaik000@ziggo.nl>
Marco Antonietti 030-2612642 (ma, zaal en za) <faustoc@hetnet.nl>
Ruud Kamp 06-27060509 (ma, zaal en za) <ruidkamp1970@gmail.com>
Diederik de Klerk 030-2715835 (ma, zaal) <diederikdeklerek@planet.nl>
Rixt Bode 06-48634660 (ma en wo) <rixtbode@gmail.com>
Claudette Corinde 06-18059317 (di, vrouwenloopgroep) <yolanda35@live.nl>
José van Dam 06-36162949 (wo, basisgroep) <josevandam@ziggo.nl>
Jan Pieter Stam 06-55121941 (wo, basisgroep) <stamjp@gmail.com>
Karin Muzerie 06-53192078 (wo, middengroep) <k.muzerie@live.nl>
Hanz van de Pol 06-15696921 (wo) <hanz@tuxtown.net>
Herman Lenferink 06-53787190 (wo, parktraining Lombok) <hlenferink@lombok.nl>

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

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

Jeugd Differentiatie

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

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

Woensdag

| | | | |
|----------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------------|
| Kinderen 5 t/m 7 jaar | Atletiek'sCool De Speler | Ondiep 14.30-15.30 | Maurice Beiler en Sval 't Erve |
| Kinderen 8 t/m 10 jaar | Atletiek'sCool De Speler | Ondiep 15.30-16.30 | Maurice Beiler en Sval 't Erve |
| Juniores BCD (diff MLA) | Maarschalkerweerd | 17.30-19.00 | Leon Graumans |
| Juniores BCD (diff sprint) | Maarschalkerweerd | 17.30-19.00 | Bas Jubels |
| Juniores BCD (diff werpen) | Maarschalkerweerd | 19.00-20:00 | Daniëlle Verkade |
| Juniores BCD (diff hoog) | Maarschalkerweerd | 18.00-19.30 | vacant |

Donderdag

| | | | |
|---------------------|-------------------|-------------|------------------------------------------------------|
| mini's / Pupillen C | Maarschalkerweerd | 17.45-18.45 | Anne Elevelt en Lars de Winter |
| Pupillen B | Maarschalkerweerd | 17.45-18.45 | Paul van Schaik, Jorieke Beernink en Luna van Velzen |
| Pupillen A 1e jaars | Maarschalkerweerd | 17.30-18.45 | Monique van Schip en Fieke Witte |
| Pupillen A 2e jaars | Maarschalkerweerd | 17.30-18.45 | José van Dam en Joris Koenders |
| Juniores D | Maarschalkerweerd | 17.30-19.00 | Sibren v/d Berg en Kyra Pluimakers |
| Juniores C | Maarschalkerweerd | 17.30-19.00 | Nadim van Minnen |
| Juniores B | Maarschalkerweerd | 17.30-19.00 | Nadim van Minnen |

Vrijdag

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

Zondag

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

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

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

SPRINT / TECHNISCH

| | WAT | WAAR | HOE LAAT | DOOR WIE |
|-----------|--------------------|-------------------|-------------|------------------|
| Maandag | sprint | Overvecht | 19:30-21:30 | Jeroen Sengers |
| | sprint/kracht | Overvecht | 19:00-21:30 | Mustapha Elorche |
| | horden | Overvecht | 19:00-21:00 | Henk vd Lans |
| | krachttraining | Overvecht | 19:00-21:00 | vrije training |
| | werpen | Overvecht | 19:00-20:00 | Miriam Hentzen |
| | springen | Overvecht | 20:00-20:15 | Miriam Hentzen |
| Dinsdag | krachttraining | Overvecht | 20.15-21.00 | Miriam Hentzen |
| | krachttraining | Overvecht | 18.30-20.15 | Miou Notermans |
| | krachttraining | Overvecht | 19:45-21:00 | Miou Notermans |
| Woensdag | sprint | Maarschalkerweerd | 19:00-21:00 | Mustapha Elorche |
| | werpen | Maarschalkerweerd | 19:30-21:00 | Miriam Hentzen |
| | horden | Maarschalkerweerd | 19:00-21:00 | Henk vd Lans |
| Donderdag | sprint | Maarschalkerweerd | 19:00-21:00 | Jeroen Sengers |
| | sprint/horden | Maarschalkerweerd | 19:00-21:00 | Mustapha Elorche |
| Vrijdag | basisgroep | Maarschalkerweerd | 19:00-21:00 | Fredo Schotanus |
| | horden | Maarschalkerweerd | 19:00-21:00 | Henk vd Lans |
| | krachttraining | Overvecht | 18:00-19:30 | vrije training |
| | werpen | Overvecht | 19:00-20:00 | Miriam Hentzen |
| Zaterdag | krachttraining | Overvecht | 20:00-21:00 | Miriam Hentzen |
| | polshoog | Maarschalkerweerd | 19:00-21:00 | Bram Kreykamp |
| | horden | Huizen / Soest | 10:00-12:00 | Henk vd Lans |
| | bos/heuveltraining | Panbos Zeist | 10:00-12:00 | Mustapha Elorche |

MIDDEN- & LANGE AFSTAND

| | | | | |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------|---------------------------|
| Maandag | baantraining | Overvecht | 19:00-21:00 | Henny Meijvis |
| Dinsdag | bostraining | Panbos Zeist | 19:30-21:00 | Joost Borm |
| | | (april en september 19:00-20:30) | | |
| Woensdag | NB verzamelen 19:00 (april en september 18:30) op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys | | | |
| | 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 | Fredo Schotanus |
| | baantraining | Maarschalkerweerd | 19:00-21:00 | Joost Borm, Henny Meijvis |
| | NB Zorg bij baantrainingen dat je 15 minuten ingeloopt hebt, zodat je om 19:00 aan de oefeningen kunt beginnen. | | | |

RECREATIEF

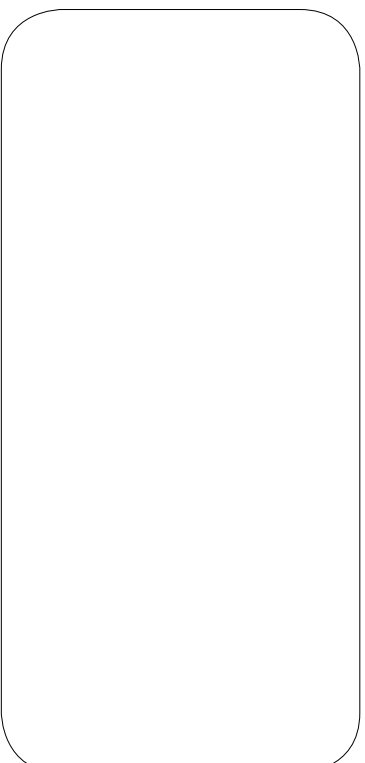
| | | | | |
|----------|-------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maandag | looptraining | Overvecht | 19:30-21:00 | basisgroep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

DRUKWERK



TPG Post

Port betaald
Port payé
Pays-Bas



afzender:

F.T. Gerlach
Hennepstraat 10
3572TS Utrecht