

Jaargang 57 no. 5 september 2016

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging **Phoenix**



BESTUUR	Voorzitter	: Wim Nieuwenhuijse	06-16610755	<voorzitter@avphoenix.nl>	
	Secretaris	: Kirsten Huijgen	06-21185571	<secretaris@avphoenix.nl>	
	Penningmeester	: Margriet van Kammen	06-50826643	<penningmeester@avphoenix.nl>	
	Jeugd	: Folkert Boersma	030-8791009	<bestuur@avphoenix.nl>	
		: Marjolijn Heemskerck	030-2886608	<bestuur@avphoenix.nl>	
	Recreanten	: Peter Bosman	030-2718357	<peter.bosman@kpnmail.nl>	
	Wedstrijd	: Siem Uittenhout	06-45624775	<wedstrijdenphoenix@gmail.com>	
	Verenigingsmanager	: Karola Mulder	06-13169375	<verenigingsmanager@avphoenix.nl>	
	CWT	: Simon van den Enden	06-45610001	<cwt@avphoenix.nl>	
	Juniorencommissie	: Julia Orbons		<junioren@avphoenix.nl>	
	Materiaal	: Peter Verburg	0346-573717	<tc@avphoenix.nl>	
	Oudercommissie	: Oskar De Kieffe	030-2625573	<oskardekieffe@gmail.com>	
	PR-coördinator	: vacant		<pr@avphoenix.nl>	
	Recreantencoördinator	: Rini van Blokland		<recreantinfo@avphoenix.nl>	
	Studentencommissie	: vacant		<studentencie@avphoenix.nl>	
	Technische commissie	: Karola Mulder	06-13169375	<tc@avphoenix.nl>	
	Trainingscoördinator Wedstrijdatl.	: vacant		<wsuit@avphoenix.nl>	
	COMMISSIES	Trainingscoördinator Recreanten	: Mayke Verweij	030-2281541	<mayke44@xs4all.nl>
Trainerscoördinator Jeugd		: Maurice Beiler	06-47937569	<jeugdinfo@avphoenix.nl>	
Vertrouwenspersoon		: Ernestine Elkenbracht	030-2369690	<ernestine@elkenbracht.nl>	
Vrijwilligerscoördinator		: Karola Mulder	06-13169375	<verenigingsmanager@avphoenix.nl>	
Websitatie		: Michel Reij	030-2211808	<michel.reij@gmail.com>	
WOC		: Iris Steverink	030-2893529	<woc@avphoenix.nl>	
SECRETARIAAT		Albert Cuyptstraat 13, 3601EW, Maarssen, 06-21185571, secretaris@avphoenix.nl (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)			
WEDSTRIJD- INSCHRIJVING		Senioren: vacature, wsuit@avphoenix.nl. Jeugd: Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl. De kosten van voor-inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening NL46 INGB 0003 3217 33 t.n.v. AV Phoenix, Zeist te worden overgemaakt.			
WEDSTRIJDLICENTIE		Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters EUR 22,50 junioren EUR 14,05 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.			
UITSLAGEN INFO NIEUWE LEDEN		Peter Verburg	0346-573717	<peter.a.verburg@gmail.com>	
		Recreanten:	Rini van Blokland	<recreantinfo@avphoenix.nl>	
		Wedstrijd:	Bas Jubels	06-14631616	<bas.jubels@ziggo.nl>
CLUBKLEDING MASSEURS		Alle clubkleding via Run2Day te Utrecht (zie advertentie elders in clubblad) Iedere donderdagavond tussen 19:30 en 22:00 uur staat het massageteam klaar in de massageruimte in de krachtruimte op Maarschalkerveerd. De kosten zijn 10 euro per behandeling (20 minuten). Reserveren voor de masseurs kan wekelijks tot woensdagavond via <sportmassagemwrd@gmail.com>			
FYSIO		Jelle Ridders is iedere donderdagavond als fysiotherapeute aanwezig op atletiekbaan Maarschalkerveerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij hem langskomen in de fysio/massageruimte in de krachtruimte. Je kunt ook mailen naar jelle@triastotaal.nl of bellen naar 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippidreef 61.			
LEDENADMINISTRATIE en CONTRIBUTIE		Patricia Brienesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarssen, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)			
		Per kwartaal	Machtiging	Acceptgiro	U-pas
		Pupillen (Inimini's)	€ 40,20 (€ 30,00)	€ 42,70 (32,50)	gratis
		Junioren CD	€ 40,20	€ 42,70	gratis
	Junioren B	€ 52,20	€ 54,70	gratis	
	Senioren /Jun A	€ 52,20	€ 54,70	€ 24,50	
	Vrouwenloepgroep	€ 24,00	€ 26,50	€ 12,00	
	Studenten	€ 40,20	(op vertoon van kopie lidmaatschap Olympos; in geval van studeren buiten Utrecht volstaat kopie van de studentenkaart)		
	Tot en met de leeftijd van 16 kan het volledige bedrag van de contributie via de U-pas worden voldaan. Vanaf 17 jaar kan de helft van de contributie voldaan worden via de U-pas. Ledenadministratie dient jaarlijks een kopie van de U-pas cq Olymposkaart te ontvangen. Bij blessures, zwangerschap e.d. bedraagt de contributie € 7,50 per kwartaal (zelf aan te geven bij de ledenadministratie). 50% korting vanaf elk derde gezinslid. Uitgebreidere informatie is zichtbaar op de website www.avphoenix.nl. Opzegging van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk of per e-mail plaatsvinden bij de ledenadministratie. De contributie van het lopend kwartaal blijft daarbij volledig verschuldigd.				

Een uitgave van:

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

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

Bart Broex (lay-out)
Annemieke Dunnink
Peter Verburg (uitslagen)

Redactie-adres

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

E-mail

clubblad@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

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

Coverfoto

Op weg naar najaarswed-
strijden zoals de Maliebaan-
loop, wint Jeroen Rodenburg
de Dومتorenloop in 2.21
(foto Michel Reij)

Nazomertijd!

Voor je ligt een nieuw Phoentje, en alleen al het feit dat je het nu in je hand hebt (of op het scherm leest), betekent dat je na een lange sportzomer in ieder geval weer klaar bent voor allerlei atletiekactie, of het nu in de hal, op de weg of in het bos is. Na de competitiefinales van de afgelopen weken breekt die tijd immers weer aan. Een selectie van interessante wedstrijden vind je in ieder geval verderop in dit clubblad.

Een paar dingen vind je dit keer niet in het clubblad. Zoals Chaya vorige keer al schreef verschijnt het Phoentje nu zonder jeugdpagina's, maar we proberen toch nog het belangrijkste nieuws en ook de uitslagen en de P-tjes Parade wel in het clubblad op te nemen (wat door omstandigheden deze keer niet mogelijk was). Ook ontbreken de uitslagen van de senioren en wordt er volgende keer een dubbele portie stermiles uitgedeeld.

Bedankt voor al die jaren dat je de jeugdpagina's hebt gevuld Chaya!

Maar dit Phoentje is nauwelijks dunner geworden, want wat was er veel te doen en wat was/is er een hoop uitgegeven aan bijvoorbeeld beschuit met muisjes, bij diverse Phoenix-leden!

Ik zeg dan, lees snel verder als je wilt weten wat diverse Phoenix-leden allemaal gedaan, meegemaakt en bekeken hebben deze zomer, en op kraamvisite te gaan als je daar totnutoe niet aan toe gekomen bent. Als je maar niet vergeet om je loop-schoenen weer aan te doen, en als het even kan ook de handen uit de mouwen te steken bij de Phoenix-wedstrijden die eraan komen: de Clubkampioenschappen, de Maliebaanloop en de Clubcross. Alle hulp is welkom.

Veel leesplezier!

Bart Broex

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

Vrijdag 21 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>Nieuwe leden / Prikbord</i>	7
<i>Geboren</i>	10
<i>Prikbord</i>	11
<i>Geboren</i>	12
<i>Verjaardagen</i>	13
<i>Overzicht vacatures</i>	14
<i>Wedstrijdkalender / Activiteitenkalender</i>	15
<i>Langere verhalen</i>	16
<i>Pretrenners in de wei</i>	20
<i>PhoeNixNieuws</i>	21
<i>Langere verhalen</i>	22
<i>Overzicht trainers</i>	33
<i>Overzicht trainingen</i>	34

Citius Altius Fortius

Je moet er maar tegen kunnen. Bij blessures is het altijd (maar dan ook altijd) jouw schuld. Bij winst heb je hooguit een klein beetje bijgedragen. Bij verlies ben je juist dat cruciale oefeningetje vergeten. Je neemt veel meer problemen mee naar huis dan die je had toen je de baan opkwam. Je huid is zo dik als een olifant, je ligt langer wakker van een wedstrijd dan een gemiddelde atleet (en je staat ook vroeger op).

Je hebt fors geïnvesteerd in een gedegen opleiding, maar er zijn genoeg ouders die het allemaal veel beter weten. Je doet het niet voor het geld, maar de waardering mag soms wel wat hoger zijn. En soms voel je je best wel allenig tussen al die druk kwekkende pupillen.

Over wie ik het heb?

Over onze trainers. Met een welhaast vanzelfsprekendheid zijn ze er altijd voor ons als atleten. Met hun kenmerkende positieve houding. Met hun vermogen om ons iedere keer een stapje sneller, hoger of sterker te maken. Met hun tomeloze inzet en liefde voor de atletiek. Dat realiseren we ons misschien niet iedere dag; uiteindelijk moet je iedere keer ook letterlijk die laatste horde nemen. Toch is een vereniging zonder goede trainers ten dode opgeschreven.

Trainers zijn gespitst op de finesses van techniek, de individuele vorm van atleten en omgaan met de spaghetti aan zinvolle en minder zinvolle gedachten over prestaties in onze hoofden. Dat hebben we best wel in de gaten als we op de baan bezig zijn. Maar ik betrap me er zelf wel eens op dat, pakweg een rondje Panbos, veel meer inhoudt dan dat ik op de training zie. Wanneer pakken we een snel tempo? Waar is ruimte voor grondoefeningen? Wie doet mee en wie niet?

Voor mij zijn trainers de echte helden van de vereniging. Ze vormen ons, helpen ons door al die dalletjes en genieten mee van mooie resultaten. Eigenlijk wil ik af van die vanzelfsprekendheid waarmee ze hun 'werk' doen (noem trainen nooit werk in de nabijheid van een trainer). Omdat het niet van zelf spreekt dat we ze hebben. Geheel vrijwillig staan ze in weer en wind op de baan. Wij komen niet met een opspelende achillespees. Zij wel. En, zo verzekert menig trainer die ik spreek, het is gewoon heel erg leuk.

De passie waarmee ze vertellen over hun vak is prachtig. Trainers zijn positieve eigen-wijze mensen, geven kleur aan de vereniging en hebben een feilloos oog voor de mens achter de atleet. In het bestuur keken we onlangs naar de trainersbasis voor de toekomst. En kwamen tot de

conclusie dat we nog veel meer behoefte hebben aan leden die onze helden kunnen versterken met enthousiasme en inzicht.

Kortom: we hebben meer helden nodig. Vooral voor het aanstormende jeugdtalent.



Die kunnen nog prima een portie focus, enthousiasme en begeleiding gebruiken. Denk nu niet te snel: "da's niets voor mij". In iedereen schuilt een trainer. Iedereen weet wat het is om te presteren. Ongeacht het niveau. Vanuit Phoenix stimuleren we dat ook. Met trainers-trainingen (jawel!) en begeleiding op de baan. Je staat er niet alleen voor. Trainen doen we samen. Ook helden hebben soms een beetje hulp nodig. Mogen we op je rekenen, held?

Wim Nieuwenhuijze



RUN 2 DAY

MAAKT HARDLOPEN NOG LEUKER

WINTERKLAAAR?

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

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

Run2Day maakt hardlopen nog leuker.

WWW.RUN2DAY.NL

 [FACEBOOK.COM/RUN2DAYNEDERLAND](https://www.facebook.com/run2daynederland)  [TWITTER.COM/RUN2DAYNL](https://twitter.com/run2daynl)  [YOUTUBE.COM/RUN2DAYNEDERLAND](https://www.youtube.com/run2daynederland)

Nieuwe leden

Ron Agterberg	recreant	ron.agterberg@xs4all.nl
Ester Bosman	recreant	ester_bosman@hotmail.com
Thierry Zuidwijk	recreant	yatoesh@gmail.com
Lotte Berends	recreant	c_berends@hotmail.com
Maartje Vosmar	recreant	maartje@rocketmail.com
Babette Dessing	recreant	bdessing@gmail.com
Charlotte Pennings	sprint/technisch	charlotte_pennings@hotmail.com
Seb Harrevelt	MLA	sebharrevelt@gmail.com
Vincent Bloem	MLA	vincent.bloem@hotmail.com
Thijs Smudde	MLA	tsmudde@hotmail.com
Nicole Schellekens	sprint/technisch	nicole.schellekens@hotmail.com
Désanne Bergevoet	jeugd	fgnoth@kpnmail.nl
Kijara Weijenberg	jeugd	m.weijenberg6@kpnmail.nl
Noor Broekstra	jeugd	e.h.broekstra@broekstra.nl
Jordan Asontoe	jeugd	merlien32@hotmail.com
Tom Ubels	jeugd	ubels@hotmail.com
Ernee Verhoeven	jeugd	Ernee.Verhoeven@gmail.com
Evy ten Brink	jeugd	angenieta@lijbrandt.nl
Feijo de Josselin de Jong	jeugd	mbouwhuijzen@hotmail.com
Annabel Wijnen	jeugd	bernaflor@live.nl
Marthe Snijder	jeugd	b_vanderark@hotmail.com
Femi van Buuren	jeugd	cjwierenga@gmail.com
Nena Verdonk	jeugd	margo_verdonk@live.nl
Lode Sanders	jeugd	mark.grootebromhaar@kpnplanet.nl
Siebe de Josselin de Jong	jeugd	mbouwhuijzen@hotmail.com
Sara de Jong	jeugd	sabinefuks@hotmail.com
Mads Foolen	jeugd	nienkefoolen@gmail.com
Teun Westein	jeugd	rononline@zonnet.nl

Maliebaanloop

Het zomerseizoen wordt rond deze tijd weer afgerond en de plannen voor de winter worden weer gesmeed. Gaan we nog naar Nijmegen, Terschelling, Soest, Egmond, Schoorl en Den Haag dit jaar? Serieuze vragen voor elke hardloper en dus voor veel Phoenixiers. Waar daarentegen geen twijfel over hoeft te bestaan is de Maliebaanloop. Deze is een must voor elke zelfrespecterende Phoenixier.

Op 16 oktober vieren we alweer de 32e editie en verwelkomen we graag grote aantallen clubgenoten die komen meelopen en/of meehelpen. Een combinatie van die twee geeft natuurlijk de meeste voldoening. Je kunt je inschrijven via de website en aanmelden als vrijwilliger bij cwt@avphoenix.nl of bij één van de cwt-leden. Tot op de 16e!

namens de CWT

Simon van den Enden

Iniminitrainingen van start

Vanaf 29 augustus biedt Phoenix trainingen aan voor de allerkleinsten: kinderen van 4 tot 6 jaar. Een uniek aanbod in Utrecht en omstreken. Tijdens deze trainingen maken kinderen in groepsverband op speelse wijze kennis met atletiek. Ze leren de eerste basis van werp-, spring- en looponderdelen, een geweldige boost voor de motorische ontwikkeling! Voor maar 30 euro per kwartaal kan uw kind 1 of 2 keer per week meetrainingen onder leiding van 3 trainers.

Waar en hoe laat: tijdens de reguliere trainingen van de jeugd:
Iedere maandag op Overvecht van 17:50 tot 18:40.
Iedere donderdag op Maarschalkerweerd van 17:50 tot 18:40.

Voor opgave of meer informatie: mail naar jeugdinfo@avphoenix.nl of bel met 06-47937569.

Maurice Beiler

Clubcross 2016

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

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

Programma

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

Kosten: deelname aan de clubcross is gratis.

Inschrijven: Wij waarderen het als je je van tevoren inschrijft. Dit kan t/m vrijdag 11 november via e-mail: woc@apPhoenix.nl

Vermeld daarbij:

- Naam deelnemer
- Geslacht
- Geboortedatum
- Categorie
- Afstand

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

Het lijkt ons leuk als je meedoet!

Met sportieve groet namens,
de Wedstrijd Organisatie Commissie

Iris, Sacha, Tieme, Sanne en Werner

Berekuillopen 2016

De zomer is voorbij en we denken weer aan hard lopen. Dit jaar begint het nieuwe Berekuilloop seizoen op zondag 11 september. Al meer dan 25 jaar organiseert Phoenix deze prestatie-loop. Iedere tweede zondag van de maand. Behalve in juli en augustus (vakantie) en oktober (i.v.m. de Maliebaanloop). Je kunt dus negen keer per jaar mee doen.

We hebben een mooi bijna geheel autovrij en geasfalteerd parcours van een ronde van 2,5 kilometer (exact). Plaats: Recreatiepark Voorveldse Polder. Je kunt kiezen uit verschillende afstanden van 2,5 (één ronde) tot 15 km (zes ronden). We starten om 11.00 uur vanaf de voetbalkantine van V.V. Voorwaarts, Ariënslaan 2, Utrecht-oost, bij verkeersplein "de Berekuil" en hotel Mitland. De inschrijving is in de kantine van v.v. Voorwaarts. Maandelijks zijn er ongeveer 60 deelnemers. Dat aantal kan omhoog. Opvallend is dat we de laatste tijd niet veel Phoenix-leden bij de Berekuilloop tegenkomen. Dat kan beter. Vandaar deze oproep.

Dus mochten jullie een van de zondagen zin hebben in een loopinspanning naar keuze, kom eens kijken bij de Berekuilloop. Het rondje "Berekuil" is bij uitstek geschikt voor degenen die hun snelheid willen testen of conditie willen opbouwen. De 2,5 kilometer of de 5 kilometer zijn ook geschikt voor kinderen, die hun prestaties willen opbouwen of verbeteren.

Alle leeftijden zijn welkom. Je loopt al mee voor 3 euro en voor een euro meer krijg je een mooie herinnering. Voor kinderen t/m 14 is die gratis. Bij zeven deelnames in een seizoen krijg je het exclusieve Berekuilloop t-shirt uitgereikt.

Noteer de data van de Berekuillopen 2016-2017:

2016

- 11 september
- 16 oktober (Maliebaanloop)
- 13 november
- 11 december

2017

- 8 januari
- 12 februari
- 12 maart
- 9 april
- 14 mei
- 11 juni

Frank Bottenberg & Frits Gerlach

Clubkampioenschappen

De clubkampioenschappen worden dit jaar op zondag 2 oktober gehouden. Deze wedstrijd door en voor Phoenix-leden vindt plaats op atletiekbaan Maarschalkerweerd. Het wedstrijdprogramma voor de jeugd is dit jaar iets gewijzigd ten opzichte van voorgaande jaren. Voor de junioren AB, senioren en masters verandert er niets en 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 vanaf nu tot uiterlijk donderdag 29 september gratis inschrijven voor deze wedstrijd door je inschrijfgegevens te mailen naar woc@avphoenix.nl. Voor elke leeftijdsgroep is er een meerkamp. De winnaars van elke groep mogen zichzelf clubkampioen noemen en krijgen een mooie prijs.

Pupillen B, C en mini's

De meerkamp begint om 14.00 uur en bestaat uit:

- 40 m sprint
- verspringen
- fluitraketwerpen

Pupillen A1 en A2

De meerkamp begint om 14.00 uur en bestaat uit:

- 60 m sprint
- hoogspringen
- kogelstoten

Junioren C en D

De meerkamp begint om 13.30 uur en bestaat uit:

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

Junioren A en B, senioren en masters

De meerkamp voor junioren A en B, senioren en masters zal bestaan uit de inmiddels traditionele Olympische vijfkamp. Deze is in 2015 gewonnen door Lars Janssen en Mariska Bun. Net als vorig jaar zullen er niet alleen prijzen worden uitgereikt aan de clubkampioenen, maar ook aan andere categorieën, zoals "rookie of the year" en "meest talentvolle master". We zijn 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.

Iris, Sacha, Tieme, Sanne en Werner



Dolgelukkig zijn wij met de geboorte van

Rafaël
Merijn Halter

Leuk als je langs komt!

Werner Halter en Marieke van der Kooij
Van de Meenestraat 21 - 3971 VV Driebergen
06-14239631 - 06-16714194

5 juli 2016

87 cm / 3905 g / 12:16 uur / Utrecht



09 augustus 2016

Kaia Lena Marijke

dochter van Arjen & Annemieke

06-15551731 - 06-21243697

Laurens Reaalstraat 50
3551 GP Utrecht

Ontwerp: Kris Kobes

Bas maakt promotie als trainer

Het is even aan de aandacht ontsnapt, die laatste jeugdtraining voor de vakantie. Vast en zeker omdat er zoveel te doen was: de jaarlijkse bliksemeerkamp én de barbecue... Daar had dus ook een promotie en klein afscheid gevierd moeten worden: Bas gaf de laatste keer basistraining aan de junioren C, omdat hij inmiddels sprinttrainer is van de senioren op maandag.

Hij verdwijnt niet uit beeld, verre van dat, hij verlegt zijn horizon. En op woensdag blijft hij sprinttraining geven aan de junioren. Toch was een kleine terugblik wel op zijn plaats geweest. Want zo'n tien jaar training geven aan de junioren C is niet niks. Ga maar na: hele generaties hebben bij hem getraind. Daarom willen we Bas – mede namens alle junioren C sinds ongeveer 2006(!) – heel hartelijk bedanken voor al zijn trainingen, het ploegleiderschap op C-competities, zijn inzichten, inzet en aanmoedigingen...

En we wensen hem superveel succes als sprinttrainer voor minstens nog eens tien jaar (en laten we dan dat jubileum vieren met veel, heel veel taart!!)

De C-Junioren



De container moet vol!

Help je mee?

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



't Phoehtje

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



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

Maarten van Ommen



oktober

2 Anja Steenhof (52)
 2 Eddy Halter (50)
 2 Lotte Stapper (9)
 4 Domien te Kaat (90)
 4 Job van de Vegt (10)
 5 Anton van der Stoep (28)
 5 Sofie Schutte (12)
 6 Quintijn Maasdijk (11)
 7 Krista Bruns (28)
 7 Mohammed Eddeane (10)
 7 Ivar Vink (7)
 8 Ralph Hallo (60)
 11 Matthijs van Leur (43)
 15 Eric Castrop (29)
 16 Marlijne van der Hoek (36)
 16 Alice Achterberg (30)
 16 Olaf Rijnboutt (11)
 17 Jan Kees Brouwer (55)
 17 Nadia Chioue (33)
 18 Frank Straver (32)
 18 Luc Reij (19)
 19 Gwenn Logister (37)
 20 Ruben Gosman (49)
 20 Marjolein Masclee (45)
 22 Rui-Peng Wang (30)
 22 Tanneke Blok (24)
 22 Dot van de Kant (23)
 23 Hans Kingma (36)
 23 Margriet van der Vegt (12)
 24 Hadassa de Velde Harsenhorst (26)
 24 Julina Bastiaanse (16)
 24 Johan Zomer (13)
 24 Jorja Tromp (10)
 25 Paul Roeland (62)
 26 Harmke Bergenhenegouwen (41)
 26 Nicole Lucas (37)
 26 Lotte Berends (37)
 26 Inge van 't Veer (30)
 26 Tom Wevers (27)

26 Rhona Köhne (11)
 26 Arend de Zwart (9)
 27 Hella van der Linden (15)
 28 José de Vries (56)
 28 Esther Havekes (31)
 29 Rick Gijzen (49)
 29 Cathelijne van Stralen (43)
 29 Peter Spanning (31)
 29 Melijn Stegeman (9)
 30 Lieke van Beek (11)
 31 Linette Belo (41)
 31 Julia Oepkes (9)

november

1 Knud Boucher (53)
 1 Marnelle de Groot (31)
 1 Sep Kodden (9)
 2 Mieke van Vliet (55)
 3 Jetske de Jong (53)
 4 Michiel Mooibroek (42)
 4 Zara Göçer (13)
 4 Robin van Oostrum (11)
 5 Anne Kool (66)
 5 Nina van Eijk (19)
 6 Chris Daanen (57)
 6 Ramon van Dijk (41)
 6 Martijn van der Linden (34)
 6 Jonas Mars (20)
 6 Laura Delsink (8)
 7 Peter Alblas (53)
 7 Maartje Vosmar (37)
 9 Manuel da Conceicao Frederico (59)
 10 Floortje Nieuwenhuijs (14)
 10 Ties Kienhuis (8)
 11 Carola Wermer-van Dijk (52)
 11 Arjan Pathmamanoharan (43)
 11 Lorraine Ravestein (30)
 11 Kijara Weijenberg (12)
 11 Tommaso Nicolai (9)
 12 Maurice Beiler (31)

17 Nida Huijben (17)
 17 Juras Huijben (17)
 18 Nena Verdonk (8)
 19 Daniël Godefrooij (29)
 20 Jeroen Peters (49)
 20 Jesse Kayser (34)
 20 Tes Harmsen (9)
 21 Jeroen van den Hoven (46)
 21 Kay Vermetten (13)
 22 Werner Halter (42)
 22 Nadim van Minnen (22)
 22 Jason Brons (12)
 23 Patricia Brienesse (49)
 23 Karien Coppens (36)
 23 Gemma van der Kamp (32)
 24 Pascale Schure (43)
 24 Yannick Brito Alves (13)
 24 Ruben Immerzeel (9)
 25 Jannet Vermeulen-Stulen (61)
 26 Carel van der Werf (53)
 26 Mieke Baldé (46)
 26 Lisa de Ruiter (25)
 26 Imke Boersma (12)
 27 Isabel Delsink (10)
 28 Janne Rust (11)
 29 Jaap Vink (40)
 29 Ok de Kieffe (15)
 30 Kirsten de Meijer (38)
 30 Simon Pot (7)



Commissielid sponsoring Maliebaanloop

Vind jij het leuk om contact te onderhouden met bestaande sponsors en zie je het als een uitdaging om nieuwe bedrijven aan de Maliebaanloop te verbinden? Dan is deze functie echt iets voor jou! Neem dan contact op met Simon van den Enden via sydenenden@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 viabij Margriet van Kammen, te bereiken op penningmeester@avphoenix.nl

Vrijwilligerscommissie

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

Redactieleden voor het clubblad

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

Oudercommissie zoekt ouders van pupillen

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

Jurycoördinator WOC

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

Hulp organisator Berekuilloop

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

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



De BOMBARDON
Kinderdagverblijf op basis van ouderparticipatie

Wat een heerlijk ritme op school!
"Dit was een edere onderafstand zijn!"

Betrokken	Betrouwbaar	Betaalbaar
Samen met 2 andere ouders	Met voldoende te achterhalen verplichtingen	€ 1,12 per uur
gaf je een halve dag op 't 6 Kinderen	Hinder €180 en €95 en krijgen jaarlijks inspectie door GGGBU	4 dagen per week met een coördinator €112,60 per maand

Belastingen: 63 | 030-271 8061 | www.debombardon.nl

Wedstrijd- & trimloopkalender

oktober, november, december

door redactie

Wegwedstrijden & Cross

09-10	Soest	Pijnenburg Bosmarathon
09-10	Groningen	4 Mijl van Groningen
16-10	Harderwijk	Athlocross
16-10	Utrecht	Maliebaanloop (10 km)
29-10	Nijverdal	Diepe Hel Holterbergloop
30-10	Etten-Leur	Marathon
30-10	Amersfoort	Vlasakkerloop
05-11	Renswoude	Halve Marathon
06-11	Mijdrecht	Zilveren Turfloop
06-11	Hilversum	Maple Leaf Cross
13-11	Zeist	Clubcross
13-11	Baarn	BAV Wintercup I
20-11	Nieuwegein	Estafettemarathon
26/27-11	Tilburg	Warandeloop
04-12	's-Heerenberg	Montferland Run

Baan-/Indoorwedstrijden

09-10	Breda	Werpfestival AV Sprint (masters)
09-10	Steenwijk	Werpdag
27-10	Breda	Recordwedstrijden Polshoog
29-10	Zutphen	Werp5kamp
29-10	Roermond	Douwe Smit Trofee
29-10	Dordrecht	Indoorrecordwedstrijden
10-12	Zoetermeer	Indoor ARV Ilion

Oriënteringslopen (www.nolb.nl)

02-10	Kootwijk	NK Lang
08-10	Garderen	Nazomercompetitie #2
22-10	Zijpendaal	Nazomercompetitie #3

Trimlopen**

02-10	Zeist	Panbosloop nr. 420
08-10	Houten	Vlinderloop
16-10	Utrecht	Maliebaanloop
30-10	Maarsseveen	Vechtstreek in Beweging
06-11	Zeist	Panbosloop nr. 421
12-11	Houten	Vlinderloop
13-11	Zeist	Clubcross
13-11	Utrecht	Berekuilloop
20-11	Utrecht	Novemberloop (7-loop)
25-11	Zeist	Panbosloop nr. 422
27-11	Maarsseveen	Vechtstreek in Beweging
10-12	Houten	Vlinderloop
11-12	Utrecht	Berekuilloop
18-12	Utrecht	Vechtrun (7-loop)

Jeugd

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

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

** zie ook bij wegwedstrijden en cross

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

.....

oktober

zo	02	Clubkampioenschappen	Allen	Nieuw-Maarschalkerweerd
vr/zo	07/09	Jeugdkamp	Jeugd	verrassing
zo	16	Maliebaanloop	Allen	Maliebaan
vr	21	Kopijsluiting clubblad	Allen	

november

zo	13	Berekuilloop	Allen	Utrecht
zo	13	Clubcross	Allen	Panbos

december

zo	04	Oprichtingsdag AV Phoenix	Allen	Utrecht
vr	16	Kopijsluiting clubblad	Allen	
vr	23	Avondindoor	Allen	Galgenwaard

't Phoehtje

Van 6 tot 10 juli 2016 vonden de Europese Kampioenschappen atletiek plaats in het Olympisch Stadion in Amsterdam. Een evenement wat je als atletiek liefhebber niet hebt kunnen missen. Zelf heb ik het EK bijzonder intens meemaakt. Een week “Athletics like never before”, het motto van het EK.

Ik ga terug naar januari 2015. Een deel van de EK organisatie heeft vorm gekregen. De scheidsrechters, juryleden en callroom medewerkers zijn al bekend. En zijn zelfs al in dit indoorseizoen aan het oefenen bij NK's om goed voorbereid te zijn voor het EK. Zelf informeer ik bij Sebastiaan Durand van U-Track of ze eigenlijk al iemand hebben voor het wedstrijdsecretariaat. Sebastiaan wist al dat hij de “eigen materialen” zou gaan keuren op het EK en wist al wat meer van het EK dan ik. Zelf doe ik bij Phoenix pas een jaar of 15 het wedstrijdsecretariaat bij thuiswedstrijden en na een aantal NK's en de EYOF op Maarschalkerweerd in 2013, leek me de EK wel een hele leuke klus om te doen.

Nee, een wedstrijdsecretaris is er nog niet en mail maar even naar het bondsbureau, was het antwoord. Zo gezegd zo gedaan. Eind maart nog maar eens een mailtje, want het bleef wel erg stil. Afijn, eind juni krijg ik op donderdag een mailtje van de toernooidirecteur of mijn aanbod nog steeds geldt. En als dat zo is, hoe laat hij me morgenochtend mag bellen. Dat mocht vanaf 9 uur en om 8.45 hing hij al aan de lijn. Of ik het “TIC” zou willen aansturen tijdens het EK. En of ik dat samen met Ard Vlooswijk zou willen doen.

Ard is “de broer van Rianne” voor de wat langer gedienden onder ons. En als kind was hij lid bij Hermes (opgegaan in U-Track). En zijn vader is degene die altijd die lekkere appels aan ons levert tijdens de clubkampioenschappen. Hij heeft al de nodige NK indoors gedaan als wedstrijdsecretaris en dat was natuurlijk de reden van de samenwerking. Dat de EK 2 coördinatoren wilde was omdat we 2 locaties hadden tijdens de EK, maar ook dat we akelig lange dagen open moesten zijn.

Maar het “TIC”, wat is dat nu weer hoor ik je denken. Het TIC staat voor Technical Information Center en is eigenlijk de balie van het wedstrijdsecretariaat en het meldbureau. Geen startlijsten maken, geen uitslagen invoeren. Maar wel alle startlijsten verspreiden naar de jury, scheidsrechters, microfonisten, call room etc. Maar niet de pers. Maar weer wel alle meldbrieven innemen, pasjes uitdelen aan de coaches, zodat ze (vanachter de boarding of op de tribune) vanaf de juiste plek hun atleten konden coachen. En verder vooral veel formulieren uitgeven en innemen. Voor dopingcontroles, voor afmeldingen, voor estafette vorgordes etc etc.

Maar goed, ik zei ja en in september 2015 had ik de eerste vergadering ter voorbereiding op het EK. De organisatie-structuur werd uitgelegd en Ard en ik probeerden helder te krijgen waar de grenzen van ons takenpakket lagen. En dat was niet makkelijk om voor elkaar te krijgen. Vanuit European Athletics zijn er de nodige eisen waar het EK aan moet voldoen. Die staan op papier. Dat komt goed. Maar hoorde het maken van de start en uitslagenlijsten er nu wel of niet bij? En toen duidelijk was van niet: hoe communiceren we met de medewerkers van Omega? Waar zitten die? Hoe ziet alles er uit wat we krijgen? Wanneer krijgen we start- en uitslagenlijsten? Komen ze op papier of digitaal? En zo nog veel meer vragen.

Rond januari 2016 hebben we de eerste meeting in Amsterdam met alle coördinatoren, met European Athletics en krijgen we ook een beeld van de organisatie om de wedstrijd heen. Al die TV stations die komen, alle fotografen. Waar mogen ze het veld op. Het zijn er immers “maar 170”. In welke hotels komen de teams. Waar verblijven de officials, de pers. Ook wij zullen tijdens het EK in een hotel zitten. Hoe wordt het vervoer voor de atleten naar het Museumplein geregeld. En waar kunnen de vrijwilligers hun auto parkeren. Reiskosten kan de organisatie niet bieden aan alle 1500 vrijwilligers, maar betaald parkeren kun je niet van ze vragen. Hoe zit het met de beveiliging? Leuk om ook te rest een beetje mee te krijgen van achter de schermen. Daarmee krijg je wel een gevoel hoe groot de organisatie er achter is.

We moeten al een indeling van onze ruimtes inleveren, alle benodigde meubels en materialen bestellen. Ook papier. Tsja hoeveel vel papier hebben we nodig. Sommetjes maken dan maar. Hoeveel onderdelen hebben we. Daarbij hebben we series, halve finales en finales. Hoeveel blaadjes zijn dat? En dan nog eens gokken wie er allemaal hoeveel exemplaren willen hebben. En o ja, we gaan zo papierloos mogelijk werken. Dus ontmoedigen, maar gaat ons dat lukken? We moeten een schema maken met wanneer we waar open zijn. En hoeveel vrijwilligers we wanneer op welke locatie nodig hebben in het TIC. En ook maken we een draaiboek met daarin alle procedures die we bij al die formulieren moet volgen. En beschrijven we alle taken die we moeten gaan doen.

In januari hebben we ook de eerste bijeenkomst met de TIC vrijwilligers. Ard en ik maken kennis met elkaars team en de enkeling die we geen van beiden nog kennen. We hebben nog niet genoeg mensen en via Bas Jubels krijgen we er terplekke al iemand bij. Het EK organisatiebureau gaat uit de vrijwilligerslijst mensen benaderen voor ons om te zorgen dat het team vol komt. In april is het draaiboek bijna af en lopen we dat met het

hele team door op Maarschalkerweerd. Veel vragen uit het team. Het gaat steeds meer leven en het voelt als beginnen aan de laatste loodjes. In de laatste maand is er nog veel onduidelijkheid over wie wanneer de startnummers gaat printen. Het nodige mailverkeer later is eea duidelijk en afgestemd. Al blijkt het achteraf niet zo soepel gelopen te hebben als gepland...

En dan is het eindelijk juli. Op 1 juli ben ik nog tot 19 uur op mijn werk om alles daar af te krijgen, wat echt af moet. 's Avonds pak ik mijn rugzak in, want zaterdagochtend 8 uur vertrek ik naar Amsterdam. Om 9 uur kom ik aan en haal ik eerst mijn kledingpakket op. Ik heb namelijk alleen mijn schoenen pas. Om een of andere reden was er besloten dat mijn kledingpakket niet in de RAI zou liggen, waar alle vrijwilligers hem op konden halen. Maar hij lag in het Olympisch Stadion. In de laatste week kon ik die niet meer op halen. Ik vind de ruimte waar het TIC zit en begin alle meubels op de goede plek te zetten. De balies waren neergezet, maar de deur zat op een andere plek dan in de tekening. Alles een kwartslag draaien dus Postbakjes

uitpakken en stikkeren, laptops ophalen. Bellen voor extra stroomkabels. Bellen om de printers werkend te krijgen. Lege dozen afvoeren, schema's printen en ophangen, laptops testen, afstemmen met Omega. Het wordt gelijk een latertje. Rond half 11 fiets ik met Ard de 6.5 km naar het hotel op Schiphol. Best lekker even fietsen.

Op zondag nog een dag met formulieren printen, zodat we van alles een aantal exemplaren hebben, en de nodige afstemmingen met de gedelegeerden en met Omega die de start- en uitslagenlijsten aan ons aanleveren. En we vullen de mailinglist met de mailadressen die inmiddels binnen beginnen te komen. Net als de eerste meldformulieren. Opnieuw een lange dag waarbij de tijd enorm vliegt.

En dan begint het op maandag echt te worden. 's Ochtends om 10 uur moeten alle meldformulieren binnen zijn, maar dat zijn ze natuurlijk niet allemaal. De hele ochtend zijn we aan het bellen, printen en mailen om alles binnen te krijgen. Rond de lunch is dat eindelijk gelukt. En dan komen de eerste vrijwilligers van het TIC voor hun shifts. Ik loop een rondje met de koeriers, zodat ze weten waar



alle formulieren naar toe moeten. Ook komen de eerste vragen al aan de balie en zijn we bezig om iedereen uit te leggen waar de mappen voor zijn en hoe de stappen die ze op papier hebben gelezen in de praktijk werken. Niet iedereen in ons team heeft een atletiek achtergrond. Aan het einde van de dag komen de startlijsten binnen en ook het testevent vindt plaats. Daar merken wij niet veel van. Het TIC hoeft daar weinig voor te doen. En de startlijsten kunnen we gaan kopiëren.

Ondanks dat alles zo papierloos mogelijk is, moeten er toch nog een stuk of 20 exemplaren van iedere lijst gekopieerd en verspreid worden. (En dan heb ik het nog niet over de pers). Dat mag allemaal op de avond van te voren, maar in de komende dagen zullen we merken dat het soms aardig chaotisch is op het einde van de dag. In de middag ga ik even kijken op het Museumplein. Gezien het feit wat we allemaal nog moesten doen in het TIC in het stadion, vreesde ik het ergste over hoe ik het TIC op het Museumplein aan zou treffen. Eerst zoeken waar het TIC was en toen ik het gevonden had, bleek dat het TIC er nog niet eens was! De tent stond er maar de muurtjes moesten nog gezet worden. Onverrichterzake ging ik terug naar het Stadion.

Op dinsdag fiets ik opnieuw naar het Museumplein. Ik kon het nu makkelijk vinden en eea was echt perfect ingericht. Een paar materialen snel geregeld bij de locatie coördinator. En het testevent kon van start. Een relaxed middagje, waarbij we meer bezig waren met anderen op gang helpen, dan dat we het druk hadden met onze eigen taken. Na afloop fiets ik snel terug naar het Stadion. Daar treffen we de laatste voorbereidingen, want morgen gaan we voor het echie.

Het begint echt! Ik start samen met Ard op in het stadion en fiets dan weer naar het Museumplein. 4 groepen die kwalificatie werpen. Maar 1 event tegelijk en eigenlijk wel een enorm makkie. Na 4 dagen “rennen” even een momentje van rust. Ik zit lekker tegen de muur en kijk op het grote scherm in het TIC naar de livestream van het Museumplein. En merk dat ik eigenlijk al wel erg moe ben. Op de laptop hebben we de livestream van de NOS gezet. Een momentje om even naar de wedstrijd te kunnen kijken. Ook buiten op het Museumplein is het erg druk en leuk. Toeristen vragen wat er aan de hand is en waar ze moeten betalen. Verbaasde gezichten als ze horen dat het gratis toegankelijk is. En met enthousiaste microfonisten, een actieve mascotte Adam en een lekker zonnetje is het echt even genieten daar. Aan het einde van de dag komen er vrijwilligers bij ons naar de livestream kijken tijdens de 10 kilometer. Het wordt steeds gezelliger. Na afloop fiets ik weer terug naar het stadion en merk dat

Ard het enorm druk had. Er kwam zoveel op het TIC af. We besluiten daarom dat ik de volgende dag niet de hele dag op het Museumplein blijf, maar onze vrijwilliger daar help opstarten en daarna terug kom naar het stadion. Is voor haar niet zo gezellig, maar we zijn prima telefonisch bereikbaar en ik heb er alle vertrouwen in. Terug in het stadion zie ik de hektiek zoals die daar gisteren ook was. Het is allemaal niet moeilijk. Iedereen in het team weet zijn taak en voert hem heel goed uit. Maar er komt gewoon enorm veel tegelijk op ons af. Doordat Ard en ik er allebei zijn, kan ik bijvoorbeeld weg naar de coördinator van de pers. Zij probeert middels haar koerier bij het TIC af te dwingen dat we de uitslagen voor hen printen. Maar daar zijn we niet voor en zo is het niet afgesproken. Zij moeten naar het perscentrum. Die zijn speciaal voor hen ingericht. Het kost wat tijd en vasthoudendheid, maar de pers haalt haar kopieën weer in het perscentrum. Of ik kan even langs de Implementsoffice met een Para-atleet. Hij vliegt morgen weer naar huis en wil zijn discussie graag terug, maar wij hebben hem nog niet terug bij het TIC. Een wandelingetje naar de andere kant van het stadion en ook dat is weer geregeld. Als de avondsessie is afgelopen loop ik nog alles na. Startlijsten voor morgen zijn geprint. De schema's voor de eventpresentation zijn geprint en liggen klaar. De coachpassen liggen in de juiste postbakjes. De lijsten waar ze op moeten tekenen zijn er ook. De uitslagen van vandaag zijn naar de coaches gemaild. Evenals de startlijsten voor morgen. Alle vragen zijn afgehandeld, het TIC is opgeruimd en de deur kan op slot.

Vrijdagochtend. Een momentje van rust. Ik kan iets later opstaan. Ard draait de ochtendshift en ik moet terug naar Zeist om mijn oudste dochter op te halen. Ik had een op-pas nodig voor deze middag en avond. Maar meenemen naar het stadion is dan het leukste. Een dagaccreditatie en een shirt waren geregeld. En he wat vervelend nu dat net vanavond de 100 meter dames finale is... Eenmaal in het stadion is ze binnen no time op pad met een paar koeriers die even pauze hebben. En voor ik het weet krijg ik al een foto geappt waar ze op het middenterrein staat. Ik ben daar nog niet eens geweest deze week! Maar ze helpt ook met het stikeren van de bidons voor de halve marathon. En tussendoor neemt ze een kijkje op de VIPtribune. De halve finale van Dafne zien we samen op de VIP tribune. Het eerste stuk wat ik zelf vanaf de tribune mee krijg en niet via de livestream in het TIC. Snel weer terug naar het TIC om te kijken of daar alles goed blijft gaan. Een minuut of 10 voor de finale van de 100 meter gaan we terug naar de VIPtribune en gaan we redelijk vooraan zitten. Maar mijn dochter zegt tegen mij dat ze het niet kan zien. “Dan ga je toch vooraan bij de reling staan” zegt een mevrouw voor ons. Dat laten we ons geen tweede keer zeggen!

En met onze neus op het 90 meter punt staan we vooraan op de tribune. We genieten van de sfeer in het stadion, van de race en van een deel van de ereronde. Ik moet weer terug naar het TIC. Het was de laatste race en dan komt er topdrukke met alle coaches die hun passen willen hebben of andere vragen hebben. Ik heb dan ook helemaal niet door dat ze met een TICcer naar buiten is. Even later een super trotse dochter. Zij werd er als allerlaatste uitgepikt om met Dafne op de foto te mogen. Daarna zorg ik dat alles weer netjes afgehandeld is voor de dag en schrijf ik een overdrachtslijstje voor Ard. Hij start morgen weer op en ik moet mijn dochter weer terugbrengen.

Op zaterdag hebben we weer een nieuwe belevenis. Late afmeldingen voor de estafettes. Nederland meldt bij de 4*400 voor de mannen heel laat nog een geblesseerde atleet af. Dan moeten we snel handelen. Eerst de medisch gedelegeerde bellen. Die moet de atleet zien en oordelen of de wijziging akkoord is. Van de coach willen we een nieuw formulier met de loopvolgorde van de estafette. Die moet door naar Omega. Zij maken een herziene startlijst en die moet als de bliksem gekopieerd worden en door de koeriers rondgebracht worden in het stadion. Ondanks dat we in een digitaal tijdperk leven, er meer dan voldoende laptops aanwezig zijn in het hele stadion, werken de microfonisten (en de volledige pers!!) nog met papier. Via de porto schakelen we met de call room zodat zij weten welke 4 atleten het stadion in moeten. Zucht.. Gered. De lijsten waren op tijd bij de microfonisten.

Even later staat de coach van het Nederlandse team weer bij ons. Nu is het Dafne die op het laatste moment toch niet van start gaat in de estafette. Het hele feest begint opnieuw. En yes, we redden het opnieuw om alles op tijd overall te krijgen waar het moet. Ook hebben we 3 kwartier lang de Turkse coach in het TIC staan. Hij is het niet eens met de baanindeling van de finale van de 200 meter mannen. Zijn atleet was sneller dan Churandy en daarom is het niet fair dat Churandy Martina in baan 6 mag lopen en zijn atleet in baan 3 moet lopen. Onze taak is simpel. Bel de secretaris van de jury d'appel en draag het aan hem over. En ondanks dat deze het helder uitlegt en met het IAAF reglement laat zien dat de banen 3 tm 6 geloot worden met de snelste 4 lopers, blijft de Turkse coach het er niet mee eens. De loting was doorgestoken kaart om de Nederlander de beste baan te geven. Tsjja de loting wordt door Omega gedaan. En dat zijn Duitsers..... Opnieuw ronden we alles aan het einde van de dag netjes af en wordt het rond middernacht dat ik in bed lig. Maar nu in de wetenschap dat de wekker morgen om 5.30 gaat. Om 7.30 gaat het TIC op het Museumplein open ivm de halve marathon. Dat is ietsje verder fietsen dan naar het stadion.

Opvallend fris sta ik de volgende dag op. Na een prima douche en idem ontbijt, stappen Ard en ik op de fiets. Goed 7 uur zijn we er en treffen we de voorbereidingen voor alle drinkflessen die zo meteen bij ons ingeleverd worden en printen we de startlijsten voor de pers en jury. De tijd gaat snel en we krijgen nog allemaal kleine klusjes en wensen van anderen tussendoor. Naast ons is het een chaos in de callroom. Hij staat vol met massagetafels en andere spullen die er niet horen. De coördinator van de callroom zet haar stem op en maakt overduidelijk aan de atleten dat het een callroom is en geen kleedkamer.

Iedereen druipt af en de callroom is weer leeg. En op een geordende manier wordt hij daarna gevuld met atleten die gecontroleerd zijn en straks gaan starten op de halve marathon. Ard en ik rennen nog even naar de start en krijgen daar een stukje van mee. Daarna gaan we lekker binnen achter ons grote scherm de wedstrijd volgen. We zien de misser van een verkeersregelaar die de winnaar vlak voor de finish met de auto's mee het parcours af stuurt. Gelukkig reageert de volgende vrijwilliger alert en stuurt de atleet direct terug de goede kant uit. We wachten op de uitslag om deze te kunnen ophangen in afwachting van eventuele protesten. Die blijven uit. Zonder de misser waren de volgordes hetzelfde geweest. Grote opluchting bij de wedstrijdleder....

Als de halve marathon klaar is, ruim ik het TIC op en ga weer naar het stadion. We bereiden de laatste dingen voor de laatste shift voor en dan heb ik vrij. Ard draait de laatste shift en ik ga in het stadion kijken naar deze laatste sessie. Het zilver van Hassan, het goud van de estafette dames. Bijzonder om dat op deze wijze mee te maken. Vlak achter de boarding, op de finishlijn en naast een van de gedelegeerden. Hoewel ik weet dat ik er eigenlijk niet mag staan, is er niemand die me er wegstuurt en geniet ik van het toernooi wat ik zelf heb mogen helpen neerzetten. Een mooi slot van een schitterende week. Na afloop van de sessie maken we nog foto's met het gehele organisatie team van het EK. En moeten we het TIC opruimen. Moe maar voldaan ben ik om 23 uur in het hotel en keer ik maandag rond lunchtijd weer terug in de normale wereld op kantoor. Een hele drukke werkweek wacht.....

Iris Steverink



PRETRENTERS IN DE WEI

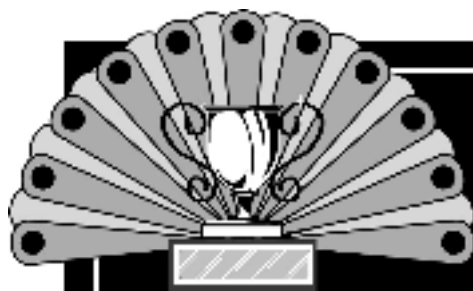


Na al die leuke activiteiten van het afgelopen jubileumjaar laten we in het 26e jaar van de recreantengroep bij Phoenix de meeste activiteiten op de agenda staan, en wel op:

Jaarfeest	??	zaterdag 12 november 2016
Sinterklaas		woensdag 7 december 2016
Kerstfeest	??	zaterdag 17 december 2016

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

De Recreantencommissie



de hoogste kwaliteit
tegen de laagste prijs

NICO PAUW

SPORTPRIJZEN

Hoogstraat 76 3417 HD Montfoort Tel. 0348 - 474359

2014 had de primeur van de eerste editie. Destijds streek het bonte Phoenixgezelschap neer in Zeeland. Een verslaglegging is nooit gepubliceerd. Wetende dat de Phoenixcensuurpolitie sinds jaar en dag mijn literaire uitspattingen nauwgezet volgt en daar zeer kritische kanttekeningen bij zet leek het mij twee jaar geleden weinig zinvol om over te gaan op het indienen van een verslag bij de redactie van dit clubblad; er zou immers geen verhaal meer overblijven.

Maar de tijd gaat hard en zaken veranderen. Wat veranderde er dan zoal? Zie onderstaande tabel voor de statistieken.

	2014	2015	2016
Deelnemers	15	17	12
Mannen – Vrouwen	7 - 8	8 - 9	7 - 5
Gemiddelde leeftijd	26.5	27.5	27.7
Masters	1	2	1
Nachtwandelingen	1	0	0
Liters gedronken bier	80	60	6
Gemiddeld aantal uur slaap per persoon per nacht	4,5	6	8,5
Adellijke personen	0.125	0.125	0.125
Gemiddelde windkracht	8,7	2	2,4
Personen met grijze haren	3	2	1
Lisa's	1	1	0
Naaktslapers	1	1	1
Naaktdouchers	15	17	12
Vegetariërs / weldenkende mensen	1	1	1
Verloren telefoons	0	0	1
Verbruikte mg snuifchilipoeder	0	37	0
Ondervoede personen	0	0	1
Cultlopers	1,5	1	1
Jarig in het weekend	0	1	0
Geblesseerden	1,75	0,8	2,25

Gemiddelde bruto jaarinkomen	€22.321	€23.865	€25.916
Rokers	1	0.5	0
Gemiddeld aantal geconsumeerde worsten p.p.p.d.	9	12	0
Worsteters	2	1	1
Meegebrachte 'thrashmetal' albums	0	0	1
Ziedende refo's	7	0	0
Percentage gepensioneerde campinggasten (excl. Phoenix)	0	8,34	97,78
Caravans	1	0	0
Atleten die ooit een marathon liepen	1	1	0
Atleten die denken topsporter te zijn	3	1	0
Daadwerkelijke topsporters	0	0	0
Voormalig obesen	1	2	1
Vedettes	2	3	8
Single's / in relatie	8 / 7	11 / 6	6 / 6
Relatie met een partner op een ander continent	0	0	1
Kotsende deelnemers	0	0	0
Temperatuur	16,2	28,1	21,4

Leon Graumans



Nieuws uit het meerkampkamp binnen Phoenix: master Rebers (36) stopt met de meerkamp. De afgelopen vier jaar legde Rebers zich toe op de belastende discipline meerkamp. Mede vanwege het fragile postuur van Rebers kwam hij de afgelopen jaren niet verder dan hier en daar een 1500 meterje. 'En dan moet je realistisch en eerlijk tegen jezelf zijn: schitteren op de meerkamp zit er voor mij niet meer in. Het oppakken van een kogel van 7.25kg vind ik überhaupt al een uitdaging, laat staat ermee stoten', aldus Rebers.

'Het speelt natuurlijk ook mee dat ik totaal geen aanleg heb voor technische onderdelen en de sprintnummers. Ik vind er ook geen zak aan. Misschien is dat ook wel een reden waarom ik nog nooit in mijn leven een speer geworpen heb of over een horde gesprongen ben. Toch had het mij fantastisch geleken om een meerkamp te voltooien en de Phoenixmasterwereldjaarranglijst 35-40 aan te kunnen voeren'.

Rebers zal zich vanaf heden volledig toewijden aan de mila binnen de atletiek. 'Dat ik inmiddels al jaren in die groep meetrain maakt dit de meest logische keuze. De 1500m zal ik laten varen, maar wellicht kan ik nog een keer strijden tegen cultloper 'extraordinaire' Van der Vulink op een 3000m of 5000m. Hij heeft trouwens veel meer potentie op de meerkamp dan ik denk ik'.

Ook is Rebers - van origine communicatiespecialist en tegenwoordig voedingsdeskundige - voornemers om de gunstige effecten van het broodje en/of cracker met chips op hardloopprestaties in kaart te brengen. 'Het broodje chips is enorm veelzijdig. Het bevat koolhydraten, vetten, natrium en vitaminen (in het geval van paprika- of uien-chips). Daarbij kan er gevarieerd worden in soort brood en chips. Ik noem croissant, stokbrood, maisbrood, ciabatta, suikerbrood, speltbrood, wit puntje en roggebrood als zomaar enkele voorbeelden. Ook in chips is een enorm assortiment te vinden: pringles, bugles, doritos, ribbelchips, boerenchips, nibbit, noem het maar op. Vreemd eigenlijk dat het broodje chips nog nauwelijks bekend is in het atletiekwereldje'.

Leon Graumans



Het was alweer lang geleden dat ik mee deed met een loopje. Egmond was denk ik de laatste keer. Hoe komt dat? Nou, in de eerste plaats zijn de recreantentrainingen zo leuk dat ik niet zo'n behoefte heb om aan een loopje mee te doen. Je mist dan toch weer zo'n overheerlijke en gezellige training. Daar komt bij dat ik de laatste tijd kamp met allerlei blessuretjes. Pijntje hier, pijntje daar, nooit lang maar ze zijn er bijna altijd. Eigenlijk altijd in mijn voeten, links, recht, boven, onder. Elke keer komt er weer een ander pijntje te voorschijn. Trainen zonder pijn is al een doel op zich geworden, laat staan dat ik een prestatie wil neerzetten. En als ik de training pijnloos ben doorgekomen dan volgt er meestal wel 's avonds alsnog een stijve voet of iets anders dat mij weer keihard op de feiten drukt.

Maar Bunniks Mooiste is een traditie. En daar houd ik wel van. Altijd gezellig sfeer proven vooraf op het plein bij de start, dan lekker rennen met onderweg veel bekenden en na afloop gezellig eten bij Marco en Martine. Dus dit jaar stond ik weer aan de start. Zoals bijna altijd was het weer lekker weer. Marcel Claessens en ik hadden ons voorgenomen rustig aan te beginnen en dan maar te zien. Ook Marcel was niet bepaald in vorm dus dat kwam goed uit. We startten helemaal achteraan, dan moesten wij ons wel inhouden met al dat volk voor ons. Maar toch ging het iets sneller dan gepland. Ik liep makkelijk, Marcel mopperde wat maar volgde zonder problemen. Alleen een paar pijnscheuten in mijn linker voet bevielen mij niet. Zou ik uitstappen? Dat vond ik geen fijn vooruitzicht. Het zou zo'n afknapper zijn. Dus liep ik nog even zo ontspannen mogelijk door, in de hoop dat het weg zou trekken, en ja, zo waar, dat gebeurde. Dus liepen wij ons eerste rondje, ik met speels gemak, wat ingehouden voor wat nog moest komen, Marcel, stug doorlopend, wat minder spraakzaam dan normaal. We zouden bij elkaar blijven dus we stemden de snelheid op elkaar af.

Het eerste rondje ging prima en we waren nog lang niet moe, dus kom maar door met die volgende ronde. Het tempo ging iets omhoog, tandje erbij, maar we hielden het comfortabel. Zo ging het goed tot ongeveer het 10 kilometer punt, waar je weer op het asfalt komt bij de Stayokay. Daar moet je even aanzetten om boven te komen en voelde ik voor het eerst dat het wat minder gemakkelijk ging. Maar ach, het was nog maar twee kilometer dus dat zouden we wel overleven. Marcel nam de kop over en trok de volgende kilometer goed door. Nog een kilometer te gaan. Maar terwijl Marcel steeds meer in zijn element kwam, kreeg ik het gevoel dat het nu toch wel over was met de pret. Ging het nu echt zo veel langzamer of leek dat maar zo? Marcel gooide er nog een schepje bovenop en toen knapte het elastiekje. Langzaam werd het gaafje met Marcel wat groter.

De laatste kilometer ken ik uit mijn hoofd. Veel te lang duurt de rij bomen, dan dat verschrikkelijke winkelcentrum waar ik me altijd vreselijk eenzaam voel, vechtend tegen de vermoeidheid. Het wordt pas weer leuk als de bekenden langs de kant me naar de finish schreeuwen. Bijna verontschuldiging zwaaide ik naar ze, als ik ze zag. Nog twee bochten, gelukkig, het is bijna gedaan. Toch nog maar even aanzetten, ik ben er nu bijna en het is ook wel leuk voor het publiek als ik aan het einde nog even extra mijn best doe. Dan komt het finishdoek in zicht. Nog een soort van sprintje en dan zit het er op. De euforie overheerst na de finish. Marcel en ik zijn we blij. Eindelijk heb ik weer eens lekker gelopen en het ging makkelijker dan ik had gehoopt. 's Avonds geen centje pijn. Het is goed geweest!

De domper komt toch de volgende dag. Het is niet zo zeer de spierpijn. Nee, die is juist lekker. Eindelijk heb ik het gevoel weer eens wat te hebben gedaan. Nee, wat tegenvalt is die stijve poot. Komt ie toch weer. En ook de dagen erna. Dat brengt mij weer helemaal terug in de realiteit. Terug in het traject dat ik mijzelf heb opgelegd. Ik had al nieuwe zoortje van podotherapeut Femke gekregen, de dag erna zou mijn rug weer recht worden gezet en op donderdag lig ik wekelijks op de pijnbank bij een van de masseurs in het massagehok. O ja, ik had ook nog een foto van mijn voeten laten maken om te kijken of ik toevallig al artrose had. Dat bleek gelukkig niet aan de orde dus zet ik door. Dinsdag aanstaande doe ik een Runnerscan bij Trias. Dat leek fysio Lieke toch wel nodig. Na vijftientwintig jaar lopen gaan wij kijken of mijn looptechniek, coordinatie of rompstabiliteit wel in orde is. Het moet niet gekker worden!

Diederik de Klerk



Die aanbeveling heb ik maar al te graag opgevolgd dit jaar, maar daar was dan ook alle reden toe. Een groot atletiekenement in eigen land, een behoorlijke groep Nederlandse atleten die in Brazilië aan zou treden, daar wilde ik maar al te graag bij zijn dit jaar en met een langdurige periode van voorbereiding zou dat wel lukken.

In vogelvlucht duik ik nog even in mijn geheugen voor die voorbereiding. Met dank aan een select gezelschap aan cartografen was de keuze voor het conferentieoord zeer strategisch, in augustus 2015 was het al verzamelen geblazen in Rio de Janeiro en met dank aan erg handige contacten kon ik zelfs al kijken naar een te huren appartement, ruim genoeg voor 5 of 6 mensen en met ook mijn broer, schoonzus en 2 nichtjes als Olympische toeschouwers in 2016 hoefden we niet lang na te denken. Een grote verrassing was het al om in Rio te kijken naar een winnende Dafne, al was het toen nog op een grote tv in het hotel, direct na het ontbijt.

In het najaar kreeg het programma steeds meer vorm, met het bestellen van tickets (met hier en daar logistiek wat al te enthousiaste dagprogramma's) en hoewel ik een ruim assortiment aan sporten gekozen had, de 4 dagen van de meerkampen reserveerde ik hoe dan ook voor een verblijf in het atletiekstadion.

Daar was deze zomer toch al geen gebrek aan, want Amsterdam was gastheer van het EK Atletiek dit jaar en daar wilde ik zeker ook bij zijn, meer dan ooit tevoren en dat gold voor heel veel Phoenix-leden, of ze nu op de tribune zaten of actief achter de schermen (en op het veld). De belevenissen van het TIC met ondermeer Iris en Edwin staan al elders in dit clubblad beschreven, maar ik vond het na al een heel stel wedstrijden bij de EDM wel mooi geweest. Deze keer zou ik alles vanaf de tribune bekijken.

Amsterdam stond al weken van tevoren in het teken van het EK, zoals te zien was op levensgrote posters op diverse plekken in de stad en op weg naar het stadion op 6 juli doken al steeds meer bekenden op in de trein en tram.



Eerst maar eens mijn plek op de tribune opzoeken, waar ik voor die week thuis was, naast ondermeer de Tilburgse fans die later in die week nog wel even hun jarige dochter Anouk in Utrecht gingen opzoeken. Anouk van de bootcampgroep bij Phoenix.... en uiteraard waren er de hele week wel ontmoetingen met bekenden, van familie tot vele Phoenixleden en natuurlijk ook vele bekenden van het jurywerk.

In al die dagen zag ik een enorm goed toernooi, dat op vele punten een enorm compliment verdient. Bijvoorbeeld het Medal Plaza voor het stadion, waar je ook nog even mee kon vieren met de winnende sprinters en, na 7 sterke nummers, ook Anouk Vetter de gouden medaille kwam ophalen.

De kwalificatie van verschillende werpnummers op het Museumplein was ook prachtig om live te zien, het Rijksmuseum was ook een prachtig decor voor de halve marathon. Dat was dan ook het enige dat ik ervan op een tv-scherm gezien heb, want al snel was ik weer op weg naar Amsterdam voor de 10 km (wegens onwillige voet een DNF) en vervolgens weer terug voor het slotstuk met een stel prachtige estafettes en vooral ook de spannendste finish van het jaar. Nee, niet een race van Churandy Martina (wel een goede tweede, wat dat betreft), maar geen enkele race eindigde zo spannend als de 5000 meter van het EK (zie hierboven).

Tenslotte was het chronoloog zo opgezet dat je in hoog tempo veel onderdelen kon zien, zeker de eerste dagen ook nog de tijd kreeg om 's avonds wat van Amsterdam te zien als je dat nog wilde en met wat geluk kon ik nog eenmaal gebruik maken van de rijkunsten van Paul Kommeren op zondagavond; bedankt voor de luxe taxiservice!

Precies 30 dagen later stond ik alweer op Schiphol, op naar Rio! De eerste dagen nog even wennen en rondkijken in de stad, maar atletiek het belangrijkste onderdeel van de Olympische missie.

Ditmaal wel beperkt tot uitsluitend de dagen van beide meerkampen, maar door een gelukkige planning vielen ook de 10km-finale dames, estafette-voor-rondes, de 100m-finale dames en beide 200m-finales op deze dagen.

Die 10km-finale was al meteen een wereldrecord van formaat, met daarachter ook een erg knap (en gedurfd) gelopen race van Susan Kuijken, wat op tv veelal buiten beeld bleef en afgaande op de massa pr's misschien ook niet zo leek. Tegelijkertijd is er genoeg te doen over whereabouts en de (on)mogelijkheid van out-of-competition dopingcontroles op afgelegen plekken, om voor al die beste prestaties je hand **niet** in het vuur te steken, maar dat terzijde. Onder andere flink aangemoedigd vanuit Nijmegen (waar Ruud van Suijdam bij de fans zat) liep ze een topwedstrijd.

In het lang niet zo druk bezette stadion als bedoeld (de toegangsprijzen waren echt te hoog!) was het wel opvallend makkelijk om rond te zwerven naar een plek vanwaar je het op dat moment gehouden onderdeel het beste kon volgen, dat scheelde dan weer. Het programma bood er ook meer dan genoeg ruimte voor, ik heb daar tussendoor zelfs nog even het TIC van het EK voor benaderd, zou toch fijn zijn als het Olympisch chronoloog opgesteld kan worden aan de Molenweg 22-b te Zeist. misschien voor de kaartverkoop (en vooral de geldbuidel van het IOC) niet zo handig om zo'n toernooi in 5 of 6 dagen af te werken, maar het is voor de toeschouwers in het stadion (en al helemaal voor wie aan de buis gekluisterd was, midden in de nacht) echt veel aantrekkelijker. Als je publiek aan je wilt binden, was het EK-programma veel beter geweest.

Ondertussen bood dat wel weer voldoende mogelijkheid om eens op het gemak uit te zoeken hoe je met een telefoon en een verrekijker de actie in het stadion nog dichterbij kunt halen (behoorlijk veel, zie de hordes), even in de leere gaan bij Björn Paree hoe je de grootste atletiekfan van een land kunt worden en verder vooral goed rondkijken naar wat er zoal gebeurt, ook op de inloopbaan.

Tussendoor kom je natuurlijk het nodige aan atletiektoppers tegen, en hier en daar valt er toch best een selfie te maken. Als je getrouwd bent met Ashton Eaton en je eigen toernooi erop zit, dan kom je wel even langs om te kijken natuurlijk - Brianne Theissen-Eaton had daarna genoeg tijd voor heel wat fans en het duurde ook wel even voor ze vertrekken kon.



Het was ook de middag dat Lars en Peter lekker op de bank zaten te kijken naar de wedstrijd, het was in ieder geval zo rustig dat ik vlak achter een oosteuropese coach de wedstrijd kon volgen. En denk maar niet dat je dan onopgemerkt blijft, zeker niet voor de spiedende ogen van dit illustere duo.

Na een behoorlijk lange pauze tot aan de avondsessie (genoeg tijd om ondanks de drukke treinen naar huis en naar het centrum te gaan) brak de avond aan waarop gewacht was. Wat is er mogelijk op de 200m, na het blessureleed eerder die week? Tweede, absoluut een top-prestatie (helemaal na het blessureleed van die week) maar op dat moment nog

even niet, zo bleek. De ereronde bleef in ieder geval uit.

De laatste dag van de tienkamp is in een olympisch toernooi altijd behoorlijk rustig, zeker als 's middags alleen het polsstokhoogspringen aan de gang is. In afwachting daarvan ging ik maar eens rondkijken en met de in-/uit-loopaccommodatie direct naast het stadion was daar best veel te zien en te bespreken, onder andere met een stel, duidelijk een echtpaar dat op iemand staat te wachten. Nog een beetje over atletiek gepraat (da's niet zo gek daar), de estafette liep helemaal niet zoals gepland, het kwartje viel bij mij en toen haar vader zijn telefoongesprek beëindigde was het duidelijk. Dafne komt er nu aan en is moe, we gaan ook meteen weg, maar als je nou snel een foto maakt....

Na een nieuwe lange pauze, ditmaal op het terras naast het stadion, klaar voor de laatste avond atletiek met de Olympische 200m-finale van Usain Bolt en daarmee ook mijn verblijf in het atletiekstadion in 2016.

Tussendoor en daarna heb ik nog veel meer gezien, van handbal tot mountainbiken, van hockey tot beachvollebal, en met (vooral) roeivrijwilliger Sibren van den Berg heb ik nog gekeken naar de moderne vijfkamp en de hockeyfinale van de dames, waar wel heel duidelijk was dat je als dominante ploeg niet moet vergeten te winnen.

Het slotstuk was nog een snel geregelde actie van de Atletiekunie om voor 21,63 met 10 personen naar de Ivo van Damme-Memorial in Brussel te gaan, een heel zacht prijsje zelfs al ben je maar met 7 mensen. Weer een erg leuke avond, maar ik heb nu voor dit jaar genoeg atletiek gekeken vanaf een plastic stoeltje.... zodra de ticketverkoop voor 2020 start ben ik dat allemaal weer vergeten!

Ontspannen staan ruim 500 trailers om 8:30 uur aan de start: een tocht van 45 km met 2850 hoogtemeters wacht aan de andere kant van de streep. Het is prachtig weer en dat is belangrijk voor een tocht van een volle dag in de bergen. Eénmaal het dorp uit gaan we via een mooi bospad naar Andalo waar de serieuze klim naar de eerste top begint. De benen voelen meteen goed, dus als ik op tijd eet en drink en m'n hartslag niet te hoog op laat lopen, wordt vooral genieten. Er zijn vandaag veel 'cancello orario's' om te zorgen dat niemand in het donker onverantwoorde dingen hoeft te doen. Later in de tocht ga ik snappen waarom.

Maar nu eerst genieten van de prachtige uitzichten op het Brenta-massief waar de zon voor spectaculaire kleurschitteringen zorgt. De eerste officiële Refugio bereiken we na 15,5km. Daarvoor moeten we vanaf de Passo Grosté (2442m) naar beneden onder een kabelbaan afdalen over een pad met louter losse steenslag, een enerverende klus. Maar bij Graffer hebben ze lekkere koffie en met 2 blokjes kaas en 2 blokjes chocola op zak ga ik gauw weer verder.

Er volgt een prachtig stuk om een massief heen, het Sento del Fridolin. Mooie uitzichten maar zeker ook goed opletten met veel grote en kleine rotsblokken en continu de afgrond aan je rechterzijde. Na Graffer volgt Brentei en na Brentei volgt Tucket. En telkens staat er een vrijwilliger met een scanner die je startnummer registreert. De organisatie is ook vandaag weer perfect. Na Tucket volgt een pad door een soort 'maanlandschap': waar je ook kijkt, alleen maar stenen. Indrukwekkend. We gaan al richting 30km dus het hoog(s)tepunt van deze trail komt er nu snel aan.

Nog een bocht en, ja hoor, de Bocca di Brenta (2552m), in vol ornaat. Een gigantische reus van rotsen, zo steil dat je je hoofd maximaal achterover moet doen om de top te kunnen zien. Een leger aan bergreddings-vrijwilligers staan ons verspreid over de berg op te wachten om in nood te helpen. M'n hartslag vliegt omhoog. Moet dit echt? Drie keer zuchten en ik ga ervoor. Yes you can. In een gestaag maar ritmisch tempo ga ik pas voor pas van rots naar rots. Hoewel ik geen hoogtevrees heb, besluit ik onderweg niet om te kijken. Verder naar boven ligt er nog wat ijs, moeten we langs touwen en kabels.

Maar gelukkig zijn er ruim genoeg vrijwilligers die ons op kunnen vangen als we vallen. En dan, vlak boven me, zie ik opeens de man op de top.

Nog een paar grote stappen over rotsblokken. I did it! Nu toch even omkijken en genieten van een afgrond vol met nog ploeterende miniatuurtrailers. Reus, ik heb je! Trots en dankbaar draai ik weer om richting Refugio Pedrotti (uit 1884) die een klein stukje lager al op me staat te wachten. Alle Refugio's in deze omgeving zijn statige, uit steen opgetrokken, grote gebouwen uit eind 19e/begin 20e eeuw. Op zich al de moeite waard om eens te zien. Een beker cola, weer een stuk kaas en een stuk chocola en de lange afdaling van 16km kan beginnen. Het miezert wat en de stenen zijn glad, dus het is oppassen geblazen.

Afdalen is niet m'n sterkste kant en de spronglenigheid is niet meer wat ie ooit was, maar ik geniet met volle teugen want als je daalt zie je veel meer dan wanneer je stijgt. Langzamerhand wordt het landschap weer groener en vriendelijker. Met het Brenta massief in de rug zie ik na een bocht om een hoge rots opeens het Lago di Molveno in de diepte liggen. Het ontroert me; het gaat lukken! Even verder herken ik de paden van de verkenningwandeling die we de dag ervoor hebben gemaakt (met de kabelbaan naar boven gegaan hoor).

Met de euforie van de finish in het verschiet, geniet ik van iedere meter die nog voor me ligt, over hobbelige boomstronkpaadjes door het resterende bos, door het dorpje Molveno, langs het meer, over het prachtig met bloemen versierde bruggetje en dan nog een klein stukje grasveld. Yes, de finishboog, na 9uur53 als 39e van de 55 donna's. Hulde aan alle vrijwilligers. Dankbaar voor deze geweldige tocht door zo'n indrukwekkend natuurgebied.

Jannet Vermeulen-Stulen



Het begon allemaal als een jubileumactiviteit: de swim-bike-run! Een heuse mini-triatlon van 350 meter zwemmen, 18 kilometer fietsen en 6 km hardlopen. Wegens het succes vorig jaar kon het evenement dit jaar niet uitblijven. Met voor elk wat wils! Een elftal dat het avontuur individueel aan durfde te gaan en 30 atleten die de samenwerking zochten en er voor kozen om te vlammen op één of twee onderdelen. Aan de vooravond van dit evenement werd er al druk gespeculeerd wie op welk gebied kanshebbers waren, werden transfers tussen de teams beklonken en gelegenheidsformaties gevormd. Een schare aan vrijwilligers en supporters maakte het familiegevoel compleet.

In alle vroegte gaf Edwin het startsein, waarna de menigte via een korte sprint over het zand met wild gespetter in het water belandde. De Haarrijnse plas vormde het decor. Vooraf boezemde het zwemmen bij veel mensen angst in. Zenuwen waar ieder op zijn of haar eigen manier mee omging. Sommige deelnemers waren al ruim op tijd aanwezig voor de nodige mentale voorbereiding. Anderen sprongen vrijwel direct na aankomst het water in. Michiel, Gertjan en Jan Kees kenden een vliegende start en gleden soepel door het open water. De rest van het veld had het aanzienlijk zwaarder, getuigen de gefronste rimpels op de gezichten; vereeuwigd door fotograaf Michel. Ondertussen werd er ook genoten van het water - dat helemaal niet koud bleek te zijn - en het zonnetje dat af en toe doorbrak.

Even afdrogen en op naar het tweede onderdeel: fietsen. Het peloton kende een grote variatie in materiaal: van een stadsfiets met fietstassen tot semiprofessionele



wielrenfietsen. Alle soorten en maten kwamen voorbij. Enige paniek ontstond op het parcours toen bleek dat het bezaaid lag met glasscherven. Wonderbaarlijk genoeg reed niemand lek. Team Bert Kamphorst en team Bert van Eijk kwamen als eerste aan bij het wisselvak; in hun kielzog gevolgd door team De Vries. Zij zouden met z'n drieën de medailles gaan verdelen.

Tot slot mochten de pretrenners weer de wei in. Hier waren veel mensen in hun element. Natuurmonumenten had hun terrein geheel belangeloos ter beschikking gesteld aan Phoenix. Dit inclusief het afdak en de toiletten, met verwarmde wc-bril. Beiden kwamen goed van pas op deze dag met enkele stevige verdwaalde regenbuien en het vele drinken als de zon zich weer liet zien (al dan niet op sterk aandringen van onze jeugdige, maar erg bedreven waterploeg). De hevige regenval in de laatste hardlooprondte zorgde voor heroïsche taferelen. Uiteindelijk ging team de Vries er – wederom – met de hoofdprijs van door. Na een ware broederstrijd (om niet te zeggen: broedermoord) werd het individuele podium bezet door Jesper en Gerwin de Groot. Een verdienstelijke bronzen plak was weggelegd voor Paul, die de eer van Phoenix hoog hield. Andere prijzen gingen naar het team van Anouk en Bart voor het buitengewoon originele ijzersterke swim-bike-run-shirt en de vakjury (met flair vertegenwoordigd door chef de mission Mayke) wees Marjon unaniem aan als de meest fotogenieke deelnemer. En zoals het een echte recreantenactiviteit betaamt sloten we af met een heerlijke – zelfbereide – maaltijd. Op naar volgend jaar!

Marnelle de Groot



Het geslaagde recreantenweekend in 2015 naar Parijs was voor herhaling vatbaar. Dus togen acht dappere recreanten op 17 september naar België voor een weekend vol gezelligheid en een mooi 'offroad' hardloopevenement door het prachtige Pajottenland. Ik had er veel zin in! Maar vroeg me vooraf wel af waar Pajottenland nu eigenlijk ligt en hoe serieus het offroad parcours zou worden. En wat is eigenlijk een Pajot?

Mijn reisgenoten (in alfabetische volgorde Bart, Fred, Gwenn, Jasper, Marcel, Marnelle, Peter) hadden er gelukkig ook veel zin in. Op vrijdagavond arriveerde iedereen in het huisje in Hillegem. Lang leve de routeplanners die ons uiteindelijk door de maisvelden heen geloodst hebben om het huisje in het donker te vinden. De eigenaar van het huisje had net de eigenaardigheden van het huisje uitgelegd. Ik zal jullie niet met alle details vermoeien. Maar voor een kok is het wel even slikken als je hoort dat je maar een van de vier kookplaten gelijktijdig mag gebruiken. En dat we de auto niet op de oprit mochten zetten, om te voorkomen dat de buurvrouw zou gaan panikeren.

Dus eerst rustig zitten aan tafel, de reis en de toelichting laten bezinken, kopje koffie en thee erbij, en een groot stuk taart. Want – recreantenweekend! – we hadden met 8 personen samen 2 aardbeientaarten, een appel cranberry crumble taart, een zoete Italiaanse snijbietentaart en een monchou taart weg te hakken in 2 dagen tijd. Na de koffie snel over op het echte werk: lokaal gebrouwen Arend bier: de lekkerste tripel ter wereld. Met 5 mensen één fles bier delen is wel karig, maar het was zeker de moeite waard. En de door Fred gemaakte pesto en tapenade smaakten er goed bij.

Zaterdag

Ons huisje lag tussen Gent en Brussel in. Daar ligt Pajottenland dus! En Gent ligt dichtbij genoeg om een dagje de toerist uit te hangen. In twee auto's rijden we voorspoedig naar Gent. Het parkeren van de auto blijkt lastiger te zijn. Na een paar rondjes om Parkeergarage Zuid gereden te hebben, op weg naar een andere parkeergarage, besluiten we toch maar in Parkeergarage Zuid te parkeren. Van daaruit loop je toch vrij eenvoudig (noordwaarts!) waar het oude centrum van Gent.

Er is veel moois te beleven. Zo staan er overal bordjes met een "i", en als je die allemaal volgt heb je al een prachtige stadswandeling achter de rug. De tourist information blijkt goed verstopt, maar vinden we toch naast een mooi terras waar we net neer willen strijken. Met wat boekjes en kaarten van Gent in de hand, drinken we eensgezind cappuccino met melk.

We besluiten eerst het Drakensteen te gaan bezichtigen. Een groots stadskasteel. We wanen ons even terug in de middeleeuwen met harnassen, steek- slag- en vuurwapens, een verzameling duimschroeven en andere nuttige gereedschappen om mensen de waarheid te laten opbiechten, en een handige uitvinding van meneer Guillotine (het mes was nog authentiek). Ook interessant was de latrine (de voorloper van de Dixie, die je tegenwoordig ook bij hardloopevenementen aantreft. Doel en stank zijn in al die eeuwen weinig veranderd).

Na een lunch aan het water bewonderen we in de Sint-Baafskathedraal het 15e eeuwse retabel "Het Lam Gods" van de gebroeders Van Eyck. Op het hoofdpaneel staat 'onze' Utrechtse Domscoren in beeld. Zo voelen we ook nog even verbonden met het Utrechtse.

Denkend aan Utrecht en Phoenix beginnen de loopkriebels op te komen. Morgen aan de bak, en het zou lekker zijn om nog even een rondje los te lopen in het prachtige weer. Terug naar het huisje dus, maar niet voordat we nog een bonusrondje om Parkeergarage Zuid weten te rijden. Vanuit het huisje kunnen we een stukje offroad al snel oefenen. Van asfalt naar betonnen fietspad, naar steenslag, trekkerspoor, koeienpad tot dwars door het weiland. Prima om de sfeer al vast te proeven en de enkels te laten wennen aan de ondergrond.

Gelukkig laat de elektriciteit ons niet in de steek bij het koken, en kunnen we genieten van spinazie-zalm-lasagna, een vegetarische bieten/linzensalade en een luchtige bavarois als dessert. Als Jasper weer een potje Sint Petersburg gewonnen heeft duiken we weer ons nest in (of vechten nog een robbertje met wat muggen).



Zondag

De muggen hebben van nacht op punten gewonnen. Maar dat mag de pret niet drukken en na een goed ontbijt en wat ontspanning rijden we naar Roosdaal, waar de start is. Tijdens het inlopen zien we al wat stevige klimmetjes op de route. Rustig beginnen dus.



Als Bart ons veel succes heeft gewenst gaan we met een paar honderd mensen van start. Na de start komen we meteen de eerste kuitenbijter tegen. Maar de klim is kort en het uitzicht is fraai. De organisatie heeft echt een leuk parcours uitgezet in het glooiende Pajottenland. Over holle wegen, bolle wegen, trappetjes en bruggetjes, paadjes door weilanden en maisvelden, door stukjes bos, langs de begraafplaats en de kerk. Ook was er voldoende eten en drinken onderweg om in het zonnige weer de finish te halen. En ondanks dat de enkels het zwaar te verduren hadden, kwam iedereen heelhuids en tevreden over de finish.

Na de finish wachtte ons als verrassing een herstelruimte met masseurs, drinken, rijstepap en koekjes, een ijsbad en een paar mooie sokken. Jasper en Marnelle waren bij de top 3 geëindigd en mochten nog op het podium een prijs in ontvangst nemen. Aangezien we daar nog even op moesten wachten, konden we ondertussen nog navraag doen naar de betekenis van "Pajottenland". Een van de medelopers begon vol trots te vertellen over de mooie streek Pajottenland. Dat Roosdaal het op een na mooiste dorp van Vlaanderen is. En dat een Pajot een soort grappenmaker is. Dat weten we dan ook weer!

Na lang wachten was de prijsuitreiking en volgende nog een lange tombola. Dat is een loterij waaraan alle rugnummers mee doen, maar als de eigenaar er niet meer is (en dat is niet zo gek 2 uur na de finish) worden net zo lang nieuwe nummers getrokken van deelnemers tot er wel iemand de prijs komt halen.

We hebben het einde van deze loterij niet meer afgewacht en zijn naar ons huisje terug gereden. Het was ondertussen al later dan verwacht en we besloten niet meer uit eten te gaan. In plaats daarvan aten we nog een stapel tosti's, de laatste stukken taart, wat fruit en yoghurt. Snel douchen, opruimen en dan huiswaarts.

Thuisgekomen was ik nog benieuwd wat er op internet aan verklaringen over de betekenis van Pajottenland te vinden is. De betekenis van de naam Pajottenland is zoiets als het terugvinden van het gestolen paneel "De Rechtvaardige Rechters" uit het schilderij "Het Lam Gods" van de gebroeders Van Eyck. Er wordt veel over gesproken en geschreven, iedereen heeft zijn uitleg, maar tot op heden is er nog niemand in geslaagd om het mysterie op te lossen. De mooiste uitleg is dat Pajottenland het land van de Pajotten is. En een Pajot is een inwoner van dat mooie Pajottenland. En deze wijsheid neemt niemand ons meer af. Ben benieuwd of we volgend jaar, bij de volgende buitenlandse trip van de recreanten, weer naar zo'n mooi en gastvrij gebied gaan. Ik houd me van harte aanbevolen.

Guus de Ruiter

Uitslagen

5,9km "an offroad run is fun"

Jasper Commandeur	00:22:14	2 ^e
-------------------	----------	----------------

15,5km "need some speed to compete"

Guus de Ruiter	01:18:28	22 ^e
Gwenn Logister	01:28:03	10 ^e
Peter Bosman	01:32:44	34 ^e
Marcel Stam	01:32:49	44 ^e

26,5km "try before you die"

Marnelle de Groot	02:14:03	3 ^e
Fred Inklaar	02:22:11	38 ^e



Fred in nieuw clubtenu, te koop in Nieuw-Zeeland?

Wie de afgelopen jaren met regelmaat op woensdagavond op Maarschalkerweerd is geweest kan niet om ze heen; de mila-junioren. Deze groep fanatieke BCD junioren trainen voor afstanden van 800m en langer. De meeste deelnemers trainen op maandag en donderdag bij de reguliere juniorengroepen en vinden het leuk om als aanvulling op hun training ook hard te lopen. Enkele atleten trainen zelfs mee met de mila-senioren. De insteek van de groep is om wedstrijden te lopen, maar iedereen is welkom die hardlopen leuk vindt. Op deze pagina stel ik graag steeds een van de atleten aan u voor. In deze tweede editie Mojalefa Klopogge (15).

Naam: Mojalefa (Mo) Klopogge

Geboortedatum: 15-09-2001

Ik spreek Mo ongeveer 2 uur na afloop van de nationale C spelen in Amsterdam, waar hij de 1500m liep. In deze wedstrijd wordt er tegen leeftijdsgenoten gelopen en de series worden ingedeeld op tijd. Met een snelle 1500m van 4:18 in juni stond Mo 8e op de ranglijst bij deze wedstrijd. In de snelste serie eindigde Mo uiteindelijk als 9e. In de rommelige race, waarvan de eerste ronde in 74 traag te noemen was kwam Mo tot een tijd van 4:21.86. Een prima prestatie, al dacht Mo daar direct na afloop van de race anders over.

Hoe kijk je terug op de C-spelen, nu zo'n twee uur na afloop?

Het was een onrustige race. Direct na afloop van de race baalde ik. Ik had het gevoel dat ik niet alles had kunnen geven en de power niet meer had op het laatste stuk. Nu we 2 uur verder zijn kan ik toch wel tevreden terugkijken. Een aantal jongens heeft snellere pr's dan ik en dit was pas mijn 3 kampioenschapsrace.

Wat had je vooraf van de race verwacht?

Ik had eigenlijk hoger willen eindigen dan nu gebeurt is. Doel was om de top-6 te halen. Ook had ik wel een snellere tijd in gedachten.

We stappen van het heden even terug in het verleden en wel helemaal naar het begin van jou bij Phoenix. In januari 2015 kwam je bij de mila-junioren trainen. Hoe was je destijds bij de groep gekomen?

Ik deed op een gegeven moment mee met de Berekuilloop. Er was een trainer van Phoenix aanwezig die zelf ook meeliep. Wie het was weet ik niet meer, maar hij raadde me aan om bij Phoenix te gaan trainen. Dat kwam goed uit want ik was al aan het kijken naar een geschikte atletiekvereniging.

Wat was je eerste indruk die je had van de mila-junioren groep toen je voor het eerst op de atletiekbaan verscheen?

De eerste indruk was dat we direct gingen trainen op een manier die mij erg beviel en ik leuk vind. Ik kan me herinneren dat ik direct goed met de groep mee kon en iedereen toonde wel belangstelling naar me. Dat gaf me een welkom gevoel en dat vond ik prettig.

Vanaf het moment dat je bij de mila-junioren kwam ben je vrijwel direct het lopen van wedstrijden gaan oppakken. Ik kan me herinneren dat je in die periode aangaf dat hoe langer de afstand is, hoe leuker je het vind. Hoe sta je daar tegenwoordig in?

Ik vind nu de korte afstanden leuker. Ik wilde eerst voor de 5km/5000m gaan en af en toe wat langer, maar nu vind ik de 800m/1000m/1500m leuk om te doen. Op deze afstanden ben ik ook beter dan in de langere afstanden heb ik gemerkt.

Niet in de auto op de terugweg hadden we het al over wat je beste afstand is. Op welke afstand zien we jou de komende jaren het meest terug?

Ik denk toch de 800m. Het karakter van een 800m past mij denk ik wel. Er zit snelheid in en het is niet zo lang als een 1500m. Ik denk dat ik daar goed in ben.

Wat is het meest waardevolle aan hardlopen voor jou?

Het bewegen op zich. Ik hou erg van bewegen en actief zijn. Dit kan ik het best in het hardlopen kwijt.

Als je een junior, of misschien wel pupil, iets zou moeten zeggen over de mila-junioren, wat zou je tegen hem of haar zeggen?

Ik zou de groep aanraden. Je boekt progressie omdat je specifiek traint. Ik denk dat als je hardlopen leuk vindt en daarvoor kiest je in deze groep gaat vinden wat je zoekt.

Wat vind je positieve kant van de training en de begeleiding?

De diversiteit bevalt me erg goed. Hoewel er zeker regelmaat in de training zit doe je nooit hetzelfde in een training. Elke week doen we iets nieuws. Dat is uitdagend en dat maakt het leuk. Ook positief is natuurlijk dat de groep zelf erg leuk is. Ik vind dat deze zaken goed in balans zijn.

Afgelopen woensdag (24/08) waren er twee nieuwe jongens aanwezig die jonger zijn dan jij (11 jaar) terwijl Tim en Femke 16 jaar zijn. Kijkend naar de samenstelling van de groep, wat vind je van deze verschillen in leeftijd?

Het leuke daaraan is dat je merkt dat de jongere in de groep geïnspireerd kunnen raken door de wat ouderen. Zelf heb ik dat ook bij de senioren waar ik meetrain. Eigenlijk maakt het leeftijdsverschil niet zoveel uit. Iedereen komt om te lopen en het programma is individueel afgestemd. Het is dus nooit zo dat de een moet wachten op de ander omdat we elkaar niet bij kunnen houden.

Wie waren toen jij binnenkwam degenen waar jij tegen op keek, in de positieve zin van het woord?

Tim en Femke. Zij hadden toen al een behoorlijk niveau. Ik kon in het begin direct wel meekomen bij Tim maar dat ging niet vanzelf. Ik was echt wel onder de indruk van zijn capaciteiten.

Als jij zelf iets anders zou mogen doen in de mila-juniorengroep, wat zou dat zijn?

Ik zou in een periode van minder wedstrijd wat meer snelheidswerk doen. Zeg maar bijna voluit lopen. Misschien krijg je daar meer zelfvertrouwen van, omdat je weet dat je een bepaald tempo kunt lopen.

Je zei het al, maar je doet ook al een tijdje mee met de mila-trainingen van de senioren, wat zijn daar de namen waar je van onder de indruk bent.

Arjen van der Logt om mee te beginnen en zeker ook Jeroen Rodenburg. Natuurlijk moet ik ook trainer Joost Borm noemen. Hij heeft vroeger heel hard gelopen. En van de dames Karin Gorter en Nikkie van Willigen. Vooral vanwege hun pr's, maar ook vanwege de manier zoals ze trainen en lopen. Het ziet er makkelijk en mooi uit.

Stel je de Mojalefa van 2021 eens voor. Dan ben je bijna 20. Sta je dan nog steeds op de atletiekbaan en wat heb je tegen die periode bereikt?

Ik sta zeker nog op de atletiekbaan en heb ik mijn pr's flink verbeterd en ik weet dan ook voor welke afstand ik ga. Ik wil dan ook aan grote kampioenschappen meedoen. Ik denk aan de WK onder 23, maar om te beginnen ook onder de 20.

Heb je een idee hoe de weg daarheen er uit ziet?

Ik heb een trainer nodig die me kan ondersteunen in mijn doelstelling. In de training moet ik denk ik stapje voor stapje een opbouw hebben zodat ik mijn niveau kan verbeteren. Dat doe ik graag samen met mijn trainer.



De trainer over Mojalefa

Toen Mojalefa de eerste keer op de atletiekbaan verscheen was ik onder de indruk van zijn capaciteiten. Hij vertelde over deelname aan de Driebergenloop, waar hij iets van 23 minuten over had gedaan. Ik vond dat een aardige tijd voor een junior van 13 over 5km. Later kwam ik erachter dat de afstand geen 5 maar 6km was...!

Wat direct opviel aan Mo was zijn plezier in het lopen en zijn leergierigheid. Wedstrijden pakte hij direct op en na enkele baanwedstrijden gelopen te hebben kreeg hij steeds meer lol in de middellange afstand. Zijn prestaties schieten vooruit en er zijn al diverse clubrecords gevestigd.

Ook op zijn huidige 7e plaats op de jaarranglijst van de junioren C op de 1500m mag hij trots zijn. De combinatie van gedrevenheid, plezier in het lopen hebben, een sterke zelfreflectie en een leergierige en vragende houding maakt dat Mojalefa succes kan boeken als atleet. Ik zie Mojalefa vooral als een 800/1500m loper. Hij heeft snelheid en een uitstekend uithoudingsvermogen. Aandachtspunt voor komende periode is zijn techniek.

Die is zeker niet slecht (en de vraag waarom veranderen als er grote progressie wordt geboekt is te rechtvaardigen), maar met bijvoorbeeld een hoger pasritme denk ik dat Mojalefa nóg efficiënter kan gaan lopen en nóg snellere tijden gaat realiseren. Waar Mojalefa op moet letten is dat hij de lat niet té hoog gaat leggen voor zichzelf. Er komt een periode dat niet elke wedstrijd een pr oplevert. De kunst is, juist bij een wedstrijd die minder goed of anders dan gehoopt gaat het positieve mee te nemen en daar op verder te gaan. Al weet ik zelf als wedstrijdlatleer hoe lastig dat is!

Leon Graumans

Pr's Mojalefa

800m	2:04.70	18/08/2016
1000m	2:50	17/04/2016
1500m	4:18.07	12/06/2016
3000m	10:34.78	11/04/2015
5000m	18:15.53	04/09/2015
5km (weg)	17:31	20/03/2016
10km (weg)	37:51	18/10/2015



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!

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

Chris Daanen & Sascha van Onck
T: 0046-43350161



OVERZICHT TRAINERS

Sprint

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

Technisch

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

Midden- & Lange Afstand

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

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Bert van Eijk 030-2203264 (ma, basisgroep) <bvaneeijk58@gmail.com>
 Kirsten de Meijer (ma, basisgroep)
 Marjon Boers 06-10402632 (ma, basisgroep en wo)
 Barend Janbroers 020-6254944 (ma en wo, midden/snelle gr.) <ba.janbroers@net.hcc.nl>
 Paul van Schaik 0343-755460 (ma, zaal en za) <pvenschaik000@ziggo.nl>
 Marco Antonietti 030-2612642 (ma, zaal en za) <faustoc@hetnet.nl>
 Diederik de Klerk 030-2715835 (ma, zaal en wo) <diederikdeklerk@planet.nl>
 Ruud Kamp 06-27060509 (za) <ruudkamp1970@gmail.com>
 Rixt Bode 06-48634660 (ma, midden/snelle gr. en wo) <rixtbode@gmail.com>
 Claudette Corinde 06-18059317 (di, vrouwenloopgroep) <yolanda35@live.nl>
 Jannet Vermeulen (wo, basisgroep)
 José van Dam 06-36162949 (wo, bootcampgroep) <josevandam@ziggo.nl>
 Karin Muzerie 06-53192078 (wo, middengroep) <k.muzerie@live.nl>
 Herman Lenferink 06-53787190 (wo, parktraining Lombok) <hlenferink@lombok.nl>
 Joris Koenders 06-41051629 (do, basisgroep)

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Hadassa de Velde Harsenhorst	030-2718676 (mini's/Pup C ma)	Tamar Nijhof	(Pup A1 do)
Claudette Corinde	06-18059317 (mini's/Pup C ma)	José van Dam	06-36162949 (Pup A2 ma en do)
Lars de Winter	(mini's/Pup C do)	Joris Koenders	06-41051629 (Pup A2 ma en do)
Rogier Overkamp	(mini's/Pup C do)	Sibren v/d Berg	06-11179972 (Jun D ma en do)
Amber Dings	(mini's/Pup C do)	Kyra Pluimakers	06-81355910 (Jun D ma en do)
Jorieke Beernink	0346-564859 (Pup B ma en do)	Bas Jubels	06-14631616 (Jun C ma)
Sacha Boomkens	06-46390862 (Pup B ma)	Mariska Bun	0114-316975 (Jun C ma)
Luna van Velzen	06-15060982 (Pup B do)	Joris Koenders	06-41051629 (Jun B ma)
Paul van Schaik	0343-755460 (Pup B do)	Nadim van Minnen	06-31745989 (Jun BC do)
Fieke Witte	06-44860336 (Pup A1 ma en do)	Sibren v/d Berg	06-11179972 (Bostraining zo)
Jaap Vink	06-55737161 (Pup A1 ma)		
Monique van Schip	(Pup A1 do)		

Jeugd Differentiatie

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

WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag			
Pupillen C + mini's	Overvecht	17.45-18.45	Hadassa de Velde Harsenhorst en Claudette Corinde
Pupillen B	Overvecht	17.45-18.45	Jorieke Beernink en Sacha Boomkens
Pupillen A 1e jaars	Overvecht	17.45-18.45	Fieke Witte en Jaap Vink
Pupillen A 2e jaars	Overvecht	17.30-18.45	José van Dam en Joris Koenders
Juniores D	Overvecht	17.30-19.00	Sibren v/d Berg en Kyra Pluimakers
Juniores C	Overvecht	17.30-19.00	Bas Jubels en Mariska Bun
Juniores B	Overvecht	19.00-20.30	Joris Koenders
Woensdag			
Juniores BCD (diff MLA)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Leon Graumans
Juniores BCD (diff sprint)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Bas Jubels
Juniores BCD (diff hoog)	Maarschalkerweerd	19.00-20.00	vacant
Donderdag			
mini's / Pupillen C	Maarschalkerweerd	17.30-18.30	Lars de Winter, Rogier Overkamp en Amber Dings
Pupillen B	Maarschalkerweerd	17.30-18.30	Jorieke Beernink, Luna van Velzen en Paul van Schaik
Pupillen A 1e jaars	Maarschalkerweerd	17.30-18.30	Monique van Schip, Fieke Witte en Tamar Nijhof
Pupillen A 2e jaars	Maarschalkerweerd	17.30-18.30	José van Dam en Joris Koenders
Juniores D	Maarschalkerweerd	18.30-20.00	Sibren v/d Berg en Kyra Pluimakers
Juniores BC	Maarschalkerweerd	18.30-20.00	Nadim van Minnen
Vrijdag			
Juniores BCD (diff horden)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans
Juniores BC (regio horden)	Maarschalkerweerd	17.30-19.00	Henk van der Lans
Zondag			
Juniores BCD + pupillen A 2e jaars	bos (vertrek vanaf Maarschalkerweerd)		
		10.00-11.30	Sibren van den Berg

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

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

SPRINT / TECHNISCH

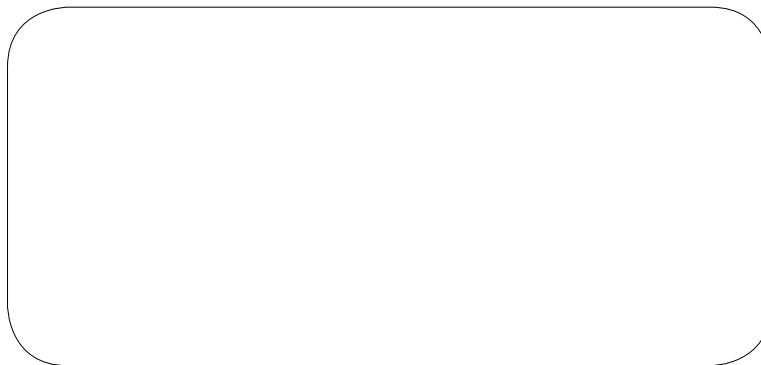
	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Overvecht	19:30-21:30	Bas Jubels
	sprint/kracht	Overvecht	19:00-21:30	Mustapha Elorche
	krachttraining	Overvecht	19:00-21:00	vrije training
	werpen	Overvecht	19:00-20:00	Miriam Hentzen
	springen	Galgenwaard	19:30-21:30	Egbert van den Bol
Dinsdag	polshoog	Galgenwaard	19:30-21:30	Bram Kreykamp
	krachttraining	Overvecht	20.15-21.00	Miriam Hentzen
	krachttraining	Overvecht	18:30-20.15	Miou Notermans
	krachttraining	Overvecht	19:45-21.00	Miou Notermans
	400/800	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm
Woensdag	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Mustapha Elorche
	werpen	Galgenwaard	19:30-21:00	Miriam Hentzen
	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Egbert van den Bol
Donderdag	sprint/horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Mustapha Elorche
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joris Koenders
	horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Henk van der Lans
Vrijdag	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	vrije training
	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
	bos/heuveltraining	Panbos Zeist	10:00-12:00	Mustapha Elorche

MIDDEN- & LANGE AFSTAND

Maandag	zaaltraining	Stedelijk Gymnasium	19:30-21:00	Henny Meijvis
Dinsdag	baantraining	Overvecht	19:00-21:00	Bert Kamphorst, Leon Graumans, Karin Gorter
Woensdag	400/800	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm
	parktraining Lombok	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
Donderdag	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joris Koenders
	baantraining	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm, Bert Kamphorst
	NB Zorg bij baantrainingen dat je 15 minuten ingelopen hebt, zodat je om 19:00 aan de oefeningen kunt beginnen.			
Zaterdag	bostraining	Panbos Zeist	14:00-16:00	Joost Borm
	NB Verzamelen 13:25 op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			

RECREATIEF

Maandag	zaaltraining (v.a. 1 nov.)	Gerrit Rietveldcollege	20:00-21:30	Marco Antonietti/Diederik de Klerk/Paul van Schaik
	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	basisgroep - Marjon Boers/Bert van Eijk/Kirsten de Meijer
Dinsdag	looptraining	Overvecht	19:00-20:00	midden- en snelle groep Rixt Bode/Barend Janbroers
	(vrouwenloopgroep)			Claudette Corinde
Woensdag	looptraining	Maarschalkerweerd	18:30-19:30	startgroep - Rixt Bode en Marjon Boers
			19:30-21:00	basisgroep - Jannet Vermeulen
				middengroep - Karin Muzerie
				snelle groep - Diederik de Klerk, Rixt Bode, Marjon Boers
	bootcamptraining	Maarschalkerweerd	20:00-21:00	José van Dam
Donderdag	parktraining	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
	basisgroep (studenten)	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joris Koenders
	bostraining	Panbos Zeist	09:15-10:45	Marco Antonietti/Ruud Kamp/Paul van Schaik
Zaterdag	NB Verzamelen 9:00 uur op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys			



afzender: K. Huijgen
Albert Cuypstraat 13
3601EW Maarssen