

Jaargang 58
#3, september 2017

't *Phoentje*

Clubblad van de Utrechtse Atletiekvereniging Phoenix

FINISH



Algemene informatie

Bestuur	Voorzitter	Wim Nieuwenhuijse	06-16610755	voorzitter@avphoenix.nl
	Secretaris	Kirsten Huijgen	06-42662529	secretaris@avphoenix.nl
	Penningmeester	Margriet van Kammen	06-50826643	penningmeester@avphoenix.nl
	Jeugd	Léon van der Poel	030-2886063	bestuur@avphoenix.nl
	Recreanten	Peter Bosman	030-2718357	peter.bosman@kpnmail.nl
	Wedstrijd	Siem Uittenhout	06-45624775	wedstrijdenphoenix@gmail.com
	Verenigingsmanager	Karola Mulder	06-13169375	verenigingsmanager@avphoenix.nl

Commissies	CWT	Simon van den Enden	06-45610001	cwt@avphoenix.nl
	Juniorencommissie	Julia Orbons		junioren@avphoenix.nl
	Materiaal	Peter Verburg	0346-573717	tc@avphoenix.nl
	Oudercommissie	Chaya Friedhoff	06-30273920	chaya_friedhoff@hotmail.com
	PR-coördinator	vacant		pr@avphoenix.nl
	Recreantencoördinator	Rini van Blokland		recreantinfo@avphoenix.nl
	Studentencommissie	Marije van der Kamp		studentenavphoenix@gmail.com
	Technische commissie	Karola Mulder	06-13169375	tc@avphoenix.nl
	Trainingscoördinator Wds.atl.	Siem Uittenhout	06-45624775	wedstrijdenphoenix@gmail.com
	Trainingscoördinator Recr.	Mayke Verweij	030-2281541	mayke44@xs4all.nl
	Trainerscoördinator Jeugd	Sacha Boomkens	06-46390862	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 Cuypstraat 13, 3601EW Maarsse (NIET voor aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)	06-42662529	secretaris@avphoenix.nl
---------------------	---	-------------	-------------------------

**Wedstrijd-
inschrijving** **Senioren:** Siem Uittenhout, wedstrijdenphoenix@gmail.com **Jeugd:** Pieter Zwart, 030-2672555, wsjeugd@avphoenix.nl. De kosten van voor inschrijving bij wedstrijden dienen op girorekening NL46INGB0003321733 t.n.v. AV Phoenix, Zeist te worden overgemaakt.

**Wedstrijd-
licentie** Wie aan wedstrijden deelneemt dient in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Deze is één kalenderjaar geldig. De kosten bedragen: senioren en masters €22,70 junioren €14,20 en pupillen gratis. Deze kosten zullen bij de eerstvolgende contributie verrekend worden.

Uitslagen	Peter Verburg	0346-573717	peter.a.verburg@gmail.com
------------------	---------------	-------------	--

Info nieuwe leden	Recreanten	Rini van Blokland	recreantinfo@avphoenix.nl
	Wedstrijd	Bas Jubels	06-14631616 bas.jubels@ziggo.nl

Clubkleding Alle clubkleding via Run2Day te Utrecht (zie advertentie elders in clubblad)

Masseurs Iedere donderdagavond tussen 20:00 en 22:00 uur staat het massageteam klaar achterin de fitnessruimte op Maarschalkerweerd. De kosten zijn €10,- per behandeling (20 min). Reserveren kan via sportmassagemwrd@gmail.com.

Fysio Marvin is iedere donderdagavond als fysiotherapeut aanwezig op atletiekbaan Maarschalkerweerd voor al jullie vragen, advies en eventueel behandeling. Tussen 20:00 en 21:00 uur kun je bij hem langskomen in de fysio/massageruimte in de krachtruimte. Je kunt ook mailen naar jelle@triestotaal.nl of bellen naar 030-2660662. TRIAS Fysiotherapie, Mississippireed 61.

**Leden-
administratie
en contributie** Patricia Brienesse, Valkenkamp 499, 3607 ME Maarsse, 0346-571849, ledenadministratie@avphoenix.nl (aan- en afmeldingen en adreswijzigingen)

Per kwartaal	Machtiging	Acceptgiro	U-pas
Pupillen (Inimini's)	€ 40,20 (€ 30,00)	€ 42,70 (32,50)	gratis
Junioren CD	€ 40,20	€ 42,70	gratis
Junioren B	€ 52,20	€ 54,70	gratis
Senioren /Jun A	€ 52,20	€ 54,70	€ 24,50
Vrouwenloopgroep	€ 24,00	€ 26,50	€ 12,00
Studenten	€ 40,20	(op vertoon van kopie 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. studentenkaart 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.

Inhoudsopgave

Redactioneel	4
Van de voorzitter	5
Nieuwe leden	6
Prikbord	6
Verjaardagen	9
Even voorstellen: Gerrieke Grootemarsink	10
Verfrissende duik na de training bij Maarsseveense plas	10
Vacatures	11
Wedstrijdkalender	12
Utrecht toneel van NK atletiek	14
Het NK atletiek in Utrecht!	15
Phoenix kinderen mooi visitekaartje tijdens het NK	17
Wetenschappelijke Sportweetjes	18
EK masters in Aarhus	19
Het einde van een prachtig evenement: de Berekuilloop	21
Van de studentencie: NL Studentenkampioenschap Baan	23
Dames 1e divisie worden 7e	26
Swiss Alpine 47,2km 1750 D+/D- met start en finish in Davos	28
Horoscoop	30
A.V. Phoenix Swim Bike Run 2017 We gingen hard!	32
Phoenix-mila-and-friends-kampeervestival 4th edition	33
Uitslagen jeugd	35
P-tjes Parade	38
Uitslagen senioren en masters	39
Stermiles	42
Overzicht trainers	44
Overzicht trainingen	45

Redactioneel

Door Annemieke Dunnink

Wat een mooie atletiekzomer!

Als ik geen baan, relatie en kind zou hebben had ik alleen maar atletiek gekeken deze zomer. Vier dagen NK en tien dagen WK, heerlijk!

Maar de realiteit was werken en op vakantie zijn waarbij deels verstopt van internet. Op een camping 2 avonden kunnen spieken naar polsstokhoogspringen, een 10.000 meter en gelukkig een serie met Dafne Schippers. Eèn keertje 5 minuten livestream gekeken om Dafne haar historische 200 meter te zien afleggen en live op de Zweedse radio Sifan brons horen pakken, wat niet heel makkelijk te snappen was.

Nu op de boot terug naar Nederland en eens alles goed terugkijken op het heerlijke internet.

De Phoenix'ers zelf hebben ook een mooie atletiekzomer gehad, lees en kijk gezellig mee!

't *Phoentje*

Een uitgave van:

A.V. Phoenix Utrecht
Verschijnt 5x per jaar

Internet

www.avphoenix.nl

Redactie

Annemieke Dunnink
Tieme Klinkers
Peter Verburg (uitslagen)
Kirsten Huijgen
Anne van der Put

E-mail

phoentje@avphoenix.nl

Advertenties

vacant

Ledenadministratie

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

Coverfoto

Berekuilloop, gemaakt door
Michel Reij

Van de voorzitter

In het begin van september is het altijd een mooi moment om terug en vooruit te blikken. Een lang baanseizoen ligt weer achter ons terwijl langzaam de baanverlichting alweer aan moet om je laatste onderdelen van de training af te werken. En ondanks de matige zomer was het weer goed toeven op het tartan. Niet in de laatste plaats vanwege het NK dat perfect georganiseerd werd op Maarschalkerweerd. Geweldig hoe zoveel vrijwilligers van U-Track, Hellas en Phoenix dit hebben mogelijk gemaakt. Met als prachtige opening het polsstokhoogspringen op het Vredenburg. Zelfs de weergoden lieten de zware regenval keurig netjes een ommetje maken zodat alle onderdelen volgens de draaiboeken konden worden afgewerkt. Da's best wel bijzonder. Hulde voor het team van Edwin van den Berg! Met als kadootje een mooie inloopbaan. Phoenix is zelf bijgesprongen met budget om nu ook voor alle looponderdelen windonafhankelijk te zijn. Zowel in de belijning als in de finishpalen. Dan is het fijn dat je als vereniging een buffer hebt die dat kan ondersteunen. Ook dankzij onze sponsors.



Vooruitkijkend naar de herfstmaanden zie ik weer de mooie Phoenix najaarsklassiekers aan de horizon. Wat te denken van de altijd spannende clubkampioenschappen, de mooie maar zware Panbosclubcross (de kans om te verdwalen is er altijd) en natuurlijk de onvolprezen Maliebaanloop. Voor die laatste snelle wegwedstrijd en prestatie-loop door Utrecht-Oost zoeken we nog vrijwilligers. Er komt zelfs een gezellige avond op de club om nu eindelijk eens uw verkeersregelaarsexamen te halen (laten we eerlijk zijn, toch voor sommigen een stiekeme kinderwens). Maar bovenal zie ik jullie graag óók aan de start van al die mooie wedstrijden. Phoenix leeft; het mooiste bewijs daarvan zijn al die uitslagen van jou en andere leden op menig atletiekwedstrijd die er aan komen! Tot snel op de baan!

Nieuwe leden / Prikbord

Lesley van Almkerk	MLA	lesleyvanalmkerk@gmail.com
Elisa Asscheman	recreant	h.e.asscheman@gmail.com
Ilja Bol	jeugd	oei6x@tipmanager.com
Anne Brouwer	recreant	asbrouwer@gmail.com
Meike van der Burg	jeugd	jannekewitte@hotmail.com
Magali Fleche	MLA	mags254@hotmail.com
Boukje van Gelder	recreant	boukje2@gmail.com
Jasper Gottgens	jeugd	atoepfer@gmx.net
Mao Mao den Heeten	jeugd	jdheeten@gmail.com
Vincent Klarenbeek	recreant	vklaarb@gmail.com
Max Kooijmans	sprint/technisch	maxkooijmans@gmail.com
Caspar van der Lecq	MLA	casparvanderlecq@gmail.com
Thomas Mooi	jeugd	info@mooienbelle.nl
Lars Niëns	jeugd	niek.niëns@arcadis.com
Emmy Overkamp	recreant	emmy_overkamp@hotmail.com
Jonas Roozendaal	jeugd	gkoenderink@amolf.nl
Berend Roozendaal	jeugd	gkoenderink@amolf.nl
Delphine Ruhé	jeugd	miriamdewith@hotmail.com
Aisha Sanneh	jeugd	annemiekboer@hotmail.com
Taco Schaaf	MLA	tacoschaaf@hotmail.com
Lucas van Teutem	MLA	lucas.vanteutem@student.hu.nl
Jeroen Timmers	recreant	jtimmers@yahoo.com
Frans van Vliet	recreant	fr.v.vliet@gmail.com
Arjan Weijenberg	MLA	arjan_weijenberg@hotmail.com
Sil Zaayer	jeugd	machteldvanleeuwen@hotmail.com

Binnenkort te koop: Utrecht RENT met hardlooproutes in en om Utrecht

Door Jannet Vermeulen

Middenin alle drukte rondom werk en bergraces, kwam het verzoek om mee te werken aan Utrecht RENT. Te leuk om te laten lopen, dus toch maar direct aan de slag gegaan met een route in de 'witte vlek' van de loopkaart: Nieuwegein-Noord (het oude Jutphaas). Het is een leuke route geworden al zeg ik het zelf. En ook de foto's zijn goed gelukt! Het boekje komt in oktober uit (Routemakers, Maaïke Marechal) en is heel geschikt als je met vrienden wilt afspreken om te lopen en bij te praten (start en finish altijd bij een restaurant of iets dergelijks). De boekjes Amsterdam RENT, Rotterdam RENT en De Bosch RENT zijn al in de handel. Misschien ook leuk als Sinterklaas of Kerstcadeautje?

Kijk voor meer informatie: <http://www.routemakers.nl/>



Vooraankondiging: Kaderuitje – voor alle Phoenix vrijwilligers Zaterdag 30 september 2017

Met elkaar houden we de boel draaiende binnen de vereniging. Met enthousiasme worden er activiteiten en evenementen georganiseerd. Menig lid van Phoenix zet zich in binnen een commissie, als trainer of op andere wijze. Vrijwillige uren inzet binnen de vereniging. Dat maakt dat we zo groot en succesvol kunnen zijn.

Als dank voor ieders inzet wordt er weer het jaarlijkse kaderuitje georganiseerd op 30 september van 15.00 tot +/- 20.00 uur. De locatie (in of nabij Utrecht) wordt later gecommuniceerd.

In de middag staat er een sportieve activiteit op het programma en aansluitend zullen we samen een hapje eten. Draag of neem makkelijk zittende kleding mee.

Ben je erbij? Meld je aan via secretaris@avphoenix.nl

Vooraankondiging Singelloop Zondag 1 oktober 2017

De oudste stratenloop van Nederland en het leukste loopevenement van Utrecht, aldus de organisatie. Zondag 1 oktober vindt de 67ste editie van de Singelloop Utrecht plaats. De start is op de Maliebaan, er wordt gelopen langs het nieuwe stukje singel, en gefinisht bij het Wilhelminapark, een mooi loopbelevens in de stad dus. Het programma bestaat uit een 10km, 5km en jeugdlopen van 1 en 2 km (afhankelijk van leeftijd), alsmede een bedrijvenloop. Inschrijven kan online (www.singellooputrecht.nl) of op de dag zelf in het wedstrijdsecretariaat in het Wilhelminapark.

11.30 Jeugdloop 1km (4 t/m 7 jaar)

12.00 Jeugdloop 2km (8 t/m 12 jaar)

13.00 5km Singelloop en bedrijvenloop

14.00 10km Singelloop en bedrijvenloop



Vooraankondiging: Maliebaanloop Zondag 15 oktober 2017

De Accountor Maliebaanloop is de grootste en snelste hardloopwedstrijd van de stad Utrecht die georganiseerd wordt door onze eigen vereniging, dit jaar voor de 33e keer. Er is voor ieder wat wils: pupillen kunnen zich wagen aan de 1km jeugdloop, voor recreanten is er een 6km en een 10km en voor de wedstrijdlopers staat er een 10km op het programma. Daarnaast wordt er ook nog een bedrijvenloop georganiseerd.

Inschrijven kan via de website (www.maliebaanloop.nl) of op de dag zelf.

10.30-11.45 Jeugdloop (verschillende leeftijdsgroepen op aparte tijden)

12.15 Prestatieloo en bedrijvenloop 6km en 10km

13.30 Run2Day wedstrijdloop (voor licentiehouders)

Geen zin om te rennen? Helpen als vrijwilliger kan natuurlijk ook!



15 oktober 2017

MALIEBAANLOOP

inschrijven via maliebaanloop.nl

Verjaardagen

september

1 Remy Elderman (33)
1 Piet van der Heijden (60)
2 Lidwien Koot (38)
3 Paul Cosijn (49)
3 Frederique van der Meulen (7)
5 Jasper Commandeur (40)
5 Simon van den Enden (43)
6 Tinc Stieltjes (10)
7 Mark Broekman (32)
7 Leonard Tersteeg (35)
8 Levi Thierry (10)
9 Désanne Bergevoet (15)
10 Jose van Dam (64)
11 Teun Harteveld (61)
12 Israe Boubsi (11)
12 Bert van Eijk (59)
12 Yvette de Jong (27)
13 Roos van der Linden (12)
14 Alima Camara (8)
14 Irma Woud (47)
15 Jill de Gier (23)
15 Marloes de Kovel (28)
15 Jochem Streefkerk (11)
15 Marieke de Swart (26)
15 Lars de Winter (25)
16 Sibren van den Berg (22)
16 Sverre Vroonhof (11)
18 Marit van 't Hullenaar (27)
18 Karin Kluijtmans (55)
19 Carlijn Zwart (17)
20 Joanne van der Poel (15)
20 Claas van Sprundel (9)
21 Léon van der Poel (48)
22 Magali Fleche (33)
22 Judith Kas (25)
22 Piet Wink (68)
23 Caspar van der Lecq (33)
24 Melissa Geçen (9)
24 Kees Verschoor (49)
24 Eise Visser (9)
26 Rogier Overkamp (32)
26 Marcel Stam (56)
27 Thierry Kortekaas (35)
28 Vera Pot (11)
29 Mees Borghuis (13)
30 Maarten van Deuveren (28)

oktober

2 Eddy Halter (51)
2 Anja Steenhof (53)
2 Jesper Vrouwenvelder (22)
4 Job van de Vegt (11)
5 Sofie Schutte (13)
5 Anton van der Stoep (29)

7 Krista Bruns (29)
7 Ivar Vink (8)
8 Ralph Hallo (61)
11 Matthijs van Leur (44)
14 Nikkie van Willigen (30)
15 Eric Castrop (30)
16 Marlijne van der Hoek (37)
16 Olaf Rijnboutt (12)
17 Jan Kees Brouwer (56)
18 Quintus Hinskens (8)
18 Luc Reij (20)
19 Gwenn Logister (38)
20 Marjolein Masclee (46)
23 Sverre Leeferink (11)
23 Depp van Rookhuizen (9)
23 Margriet van der Vegt (13)
24 Xander Amo (39)
24 Julina Bastiaanse (17)
24 Lilian Emanuel (46)
24 Jorja Tromp (11)
24 Hadassa de Velde Harsenhorst (27)
24 Johan Zomer (14)
25 Paul Roeland (63)
26 Inge van 't Veer (31)
26 Tom Wevers (28)
26 Arend de Zwart (10)
27 Hella van der Linden (16)
28 José de Vries (57)
29 Rick Gijzen (50)
29 Peter Spanring (32)
30 Annelot van Aken (11)
30 Elisa Asscherman (27)
30 Lieke van Beek (12)
30 Lukas Van Keijsteren (8)
31 Linette Belo (42)
31 Julia Oepkes (10)

november

1 Knud Boucher (54)
1 Marnelle de Groot (32)
1 Gert-Jan van 't Klooster (50)
1 Sep Kodden (10)
1 Lars Niëns (6)
1 Franz Rockmann (13)
2 Mieke van Vliet (56)
3 Jetske de Jong (54)
4 Zara Göçer (14)
4 Michiel Mooibroek (43)
5 Anne Kool (67)
5 David Zwaal (11)
6 Chris Daanen (58)
6 Laura Delsink (9)
6 Martijn van der Linden (35)
6 Jonas Mars (21)

7 Peter Alblas (54)
8 Aisha Sanneh (9)
Manuel da Conceicao Frederico (60)
9
10 Floortje Nieuwenhuijs (15)
11 Tommaso Nicolai (10)
11 Arjan Pathmamanoharan (44)
11 Lorraine Ravestein (31)
11 Carola Wermer-van Dijk (53)
12 Delphine Ruhé (6)
18 Nena Verdonk (9)
18 Sil Zaayer (8)
19 Daniël Godefrooij (30)
20 Tes Harmsen (10)
20 Jesse Kayser (35)
20 Jeroen Peters (50)
21 Jeroen van den Hoven (47)
21 Kay Vermetten (14)
22 Jason Brons (13)
22 Yme Ruhé (8)
23 Patricia Briennesse (50)
23 Karien Coppens (37)
24 Ruben Immerzeel (10)
24 Pascale Schure (44)
25 Jannet Vermeulen-Stulen (62)
26 Mieke Baldé (47)
26 Imke Boersma (13)
26 Lisa de Ruiter (26)
26 Carel van der Werf (54)
27 Isabel Delsink (11)
29 Jaap Vink (41)
30 Kirsten de Meijer (39)
30 Simon Pot (8)

Even voorstellen: Gerrieke Grootemarsink

Sinds een paar maanden mag ik mezelf trainerscoördinator noemen. Dat houdt in dat ik aanspreekpunt ben voor alle trainers van de wedstrijdathleten, dat ik ga kijken én horen wat er leeft binnen deze groep en ik tevens een schakel ben tussen trainers en bestuur.

Na een paar jaar minder actief te zijn als vrijwilliger bij Phoenix, begon ik het toch te missen. Al snel na die gedachte dat ik wel weer een actieve rol zou willen hebben, kwam het bestuur met deze vraag. $1 + 1 = 2!$

Zoals de foto al een beetje weer geeft, spring ik open en met enthousiasme in de functie als trainerscoördinator.

Gerrieke Grootemarsink

Bereikbaar via mail: g_grootemarsink@hotmail.com

en via telefoon: 0628598631



Verfrissende duik na de training bij Maarsseveense plas

Door Kirsten de Meijer en Marjon Boers

De trainers proberen een zo gevarieerd mogelijk programma aan te bieden aan deze enthousiaste "beginnersgroep" die inmiddels al behoorlijk gevorderd is!

In de zomer wordt er veel 'buiten de baan' getraind en gaan we naar o.a. Oud-Zuilen, de kleine plas, parkjes in de omgeving in de buurt van de Vecht. Zelfs zijn we onlangs naar de Maarsseveense plas gegaan om de training af te sluiten met een verfrissende duik. Ook het Gagelbos ontkomt niet aan deze sportieve gezellige loopgroep en wordt de uitdagende BMX-baan aan de training toegevoegd. De les begint altijd met een warming up, krachtoefeningen en loopscholing. Afgewisseld met een loopspel.

In de winter worden de trainingen vooral op de baan gegeven en soms afgewisseld met trainingen 'buiten de baan'. We nemen dan verlichting mee

De loopgroep is inmiddels uitgegroeid naar een hechte groep waarbij nieuwe lopers/loopsters altijd van harte welkom zijn. Via whatsapp worden er leuke ervaringen uitgewisseld.

Nieuwe loopster/lopers zijn altijd van harte welkom om eens mee te doen met trainen.



Foto: Een van de laatste lessen van het zomerseizoen buiten de baan.

Vacatures binnen A.V. Phoenix

Jeugdtrainers gezocht!

De jeugdtak van AV Phoenix is hard op zoek naar nieuwe (assistent) jeugdtrainers!

Ben jij iemand met een passie voor atletiek, en vind je het leuk om basisschoolkinderen en/of middelbare scholieren hiervoor te enthousiasmeren, dan zijn wij op zoek naar jou!! Of misschien ken jij wel iemand die training wilt gaan geven, zegt het voort!

Ervaring met atletiek is een pre, maar een diploma is niet nodig. Wij bieden een plek in een leuke en actieve groep enthousiaste trainers, een trainersvergoeding op basis van je ervaring en contributievrij trainen bij Phoenix na 1 jaar training geven.



Geïnteresseerd? Neem dan contact op met Sacha Boomkens, trainerscoördinator jeugd. jeugdinfo@avphoenix.nl.

Vacatures binnen A.V. Phoenix

Help jij mee aan een upgrade van de Phoenix-site?

Als vereniging willen we graag een slag maken onze informatievoorziening te verbeteren. De website is daar een belangrijk onderdeel van. De eerste stap is om een team te vormen die het leuk vindt om te brainstormen over hoe we de website kunnen optimaliseren. Het gaat hierbij om de volgende onderwerpen: inhoud, gebruiksgemak, vormgeving en structuur.

- Wat verwacht je op de AV Phoenix website?
- Welke communicatie vindt er op de site plaats en is dit logisch?
- Is alle informatie makkelijk te vinden?
- Is de site intuïtief ingedeeld voor de verschillende groepen binnen Phoenix? (jeugdleden, studenten, wedstrijdatleten en recreanten)
- Is de site intuïtief voor niet-leden of potentiële leden?

Het gaat in dit stadium dus vooral om communicatie en creativiteit, IT-kennis is zeker niet vereist. Het technische gedeelte, het uitvoeren van de plannen, volgt in een later stadium.

Lijkt het je leuk om onderdeel uit te maken van dit projectteam? Of heb je vragen over deze vacature? Neem dan contact op met Kirsten Huijgen: secretaris@avphoenix.nl.

Gezocht: Redactieleden 't Phoentje

Wil jij een bijdrage leveren aan het Phoentje? We zoeken nog naar leuke nieuwe redactieleden die een bijdrage aan het mooie clubblad willen leveren. Het liefst doen we dit met een diverse groep wat een afspiegeling van Phoenix zelf is (bijv. een Mila, Recreant, Technisch en een Jeugd-lid). Het Phoentje verschijnt 4 keer per jaar en heeft evenveel redactievergaderingen.

Wat zoeken we?

- Atleten die willen schrijven over wedstrijden waar ze aan deelnemen en/of toeschouwer van zijn.
- Fotografen die reportages maken van wedstrijden of evenementen.
- Atleten die een column willen schrijven.
- Atleten die de opmaak willen verzorgen in Powerpoint.

Wil je meehelpen? Mail je naam, wat je zou willen bijdragen en bij welke groep je traint naar: phoentje@avphoenix.nl.

Overige vrijwilligers

Vind je het leuk om iets te doen voor de vereniging maar spreken bovenstaande drie vacatures je niet aan, je kunt op allerlei manieren iets betekenen voor AV Phoenix! Neem contact op met Karola Mulder voor meer informatie.

Karola kun je bereiken op 06-13169375 of verenigingsmanager@avphoenix.nl.

Wedstrijdkalender

WANNEER	WAT	WIE	WAAR	EXTRA INFO
Wegwedstrijden				
02/09	Bunniks Mooiste	Iedereen	Bunnik	6 - 12km - kidsloop
17/09	Dam tot Dam loop	Iedereen	Zaandam/Amsterdam	10EM
01/10	Singelloop	Iedereen	Utrecht	5 - 10km - kidsloop
15/10	Maliebaanloop	Iedereen	Utrecht	6 - 10km - kidsloop
29/10	Clubcross	Phoenix leden	Panbos Zeist	Diverse afstanden
19/11	Zevenheuvelenloop	Iedereen	Nijmegen	15km
26-27/11	Warandeloop	Iedereen	Tilburg	Cross, diverse afstanden

Baanwedstrijden

01/09	Trackmeeting #3	Sen. en junABC	Maarschalkerweerd
09/09	NSK Teams	Studenten	Wageningen
15/09	Wageningen trackmeeting	Sen. en junABC	Wageningen
01/10	Clubkampioenschap	Phoenix leden	Maarschalkerweerd



Utrecht toneel van NK atletiek

Door Sibren van den Berg

Superinzet van veel Phoenixvrijwilligers

Het is al weer vele jaren geleden dat de NK atletiek in Utrecht werden georganiseerd, maar van 13 t/m 16 juli waren de NK eindelijk weer terug in Utrecht. De drie Utrechtse atletiekverenigingen Hellas, U-Track en Phoenix (HUP Utrecht) organiseerden samen de NK.

En wát een NK waren het. Volgens velen was het qua sfeer en entourage vele malen beter dan de jaren ervoor.

Het kampioenschap begon spectaculair op donderdag met het polsstokhoogspringen. Dit vond midden op het Vredenburg plaats om zo ook een breed Utrechts publiek kennis te laten maken met atletiek. Het polsstokhoogspringen midden in de stad was een doorslaand succes met prima prestaties en zoveel publiek dat de tribunes te klein waren.

Op vrijdag ging het NK verder op atletiekbaan Maarschalkerweerd. In 3 dagen werden alle onderdelen en finales afgewerkt (zie voor Phoenix-prestaties elders in dit clubblad). Tijdens de NK zijn er naast bijna 750 atleten maar liefst 350 vrijwilligers in actie geweest. Hun taken varieerden van het opbouwen van de baan, tot kaartverkoop, catering en jureren. De meeste vrijwilligers kwamen uit Utrecht en omstreken en hieronder waren gelukkig ook veel Phoenix-leden of -ouders. Velen van hen waren van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat in touw. Af en toe een buitje regen (de eerste dag) en de lange uren deerden hen niet. De sfeer was namelijk goed, de vrijwilligerstent gezellig en de catering prima.

Naast vele positieve reacties van zowel atleten als publiek was ook de Atletiekunie heel tevreden. Veel vrijwilligers hebben al aangegeven dat ze volgend jaar zeker weer willen komen helpen. Zodra de Atletiekunie de data heeft vastgesteld laten we jullie dit weten. Namens de NK-vrijwilligerscoördinatoren willen we iedereen die heeft geholpen deze NK tot een succes te maken nogmaals hartelijk danken voor jullie geweldige inzet. Uiteraard zien we jullie volgend jaar, dan mag Utrecht de NK nogmaals organiseren, graag weer allemaal terug.

NK vrijwilligerscoördinatoren,
Pam van de Bunt – Hellas
Emiel Emmerik – U-Track
Sibren van den Berg - Phoenix



Het NK atletiek in Utrecht!

Superleuk om in Utrecht me stadsie het NK atletiek te zien en/of mee te doen.

Een aantal Phoenix-atleten mochten op eigen baan pieken. Hieronder een verzameling van verslagen van alle dagen NK.

Annemieke:

Het ging er een beetje om spannen, zou ik mee kunnen doen met het NK. Wordt het met voorrondes of alleen finale en met hoeveel springers is de finale dan.

Uiteindelijk nee, maar met een spectaculaire reden; het polsstokhoogspringen was dit keer op het Vredenburgplein. Vetmooie locatie. Er bleek een voorprogramma, kon ik toch nog een soort van mee doen, woehoe!

Om mijn stokken daar te krijgen was met de auto gaan niet heel handig, dus de stokken op de fiets gelegd en er heen gelopen. Daar moest ik mij melden in de callroom in TivoliVredenburg artiesteningang. Door een vrijwilliger door het gebouw geloodst via het medewerkersrestaurant naar de artiestenkleedkamers waar onze Iris zat en bij haar gemeld. Er werd een foto van je gemaakt voor buiten op het scherm.

Het springen is indrukwekkender op zo'n locatie. Het publiek zat op tribunes om de mat heen, je rende naar ze toe. Naast de aanloop stond een cameraman je te filmen en zag je in je ooghoek je hoofd bigger than life op een groot scherm, de speaker kletste gezellige over je en dan maar rennen op een smal verhoogde aanloop, blijf dan maar eens goed geconcentreerd. Uiteindelijk maar 3,20 gesprongen, maar wel op een onvergetelijke plek.

Wat nog vetter was, was om de echte finales te zien. Bij de vrouwen was het spannend wie 2, 3 en 4 ging worden. Femke won met 4,20 door alleen maar in de eerste poging over haar aanvangshoogte te springen. Spectaculairder waren de mannen met goeie muziekkeuzes voor tijdens het springen en meerdere 5 meter plus springers. Daar sparden 3 mannen om de podiumplekken door om en om hoogtes over te slaan, er 3 pogingen over doen om de hoogte te halen. Natuurlijk won de beste, Menno Vloon die als enige met het WK mee mocht doen, met 5,70.



Mariska:

Op donderdagmiddag waren de tribunes op het Vredenburg al goed gevuld. En terecht! Het NK polsstokhoogspringen stond op het programma. En onze eigen Annemieke Dunnink kwam in actie! Onder gejuich van het thuispubliek sprong zij een mooie wedstrijd. De omroeper wist wel 5x te vermelden dat zij met haar stokken op de fiets was gekomen, maar vergat even te vermelden dat de prestaties door de 9 maanden durende blessure misschien wat tegen vielen. Tijdens de rest van de avond was het vooral leuk voor het publiek om de muzieksmaak van de atleten te leren kennen. Dat Femke Pluim en Menno Vloon Nederlands kampioen werden, was natuurlijk geen verrassing.

Op vrijdagmiddag mocht ik zelf in actie komen op de 100m. In de kwalificaties verbaasde ik me over de enorme hoeveelheid thuispubliek op de tribunes. Ik heb nog nooit zoveel mensen horen juichen toen mijn naam genoemd werd. Echt heel tof! Ik ging met 12.26 door naar de halve finales en werd in de halve finales 12e met 12.25. Een mooie prestatie.

De zaterdag...ja, wat zullen we daar eens over zeggen. Met de motivatie zag het wel goed. Ik had er heel veel zin in, maar het was helaas 10m te ver. Gelukkig waren er goede fotografen aanwezig.



Phoenix-kinderen mooi visitekaartje tijdens het NK

Door Sacha Boomkens

Veel Phoenix-kinderen hebben staan shinen tijdens het NK atletiek als mandjesdrager en/of assistent in de prijsuitreikingen. Ze hebben dat met verve gedaan en waren een prachtig visitekaartje voor Phoenix en het evenement. Het is niet makkelijk om 3 lange dagen mandjes met de kleding van de atleten te dragen en daarna keurig stil te staan achter het startblok, ook als het regent! De kinderen hebben dat echt heel netjes gedaan. Ook tijdens de medaille-uitreikingen stonden de kinderen met hun mooiste glimlach klaar om de medailles en bloemen plus Nijntjes uit te reiken aan de kampioenen. Ook dat is een verantwoordelijke taak, alles moet precies goed gaan en dan staat er ook nog eens een echte kampioen voor je neus aan wie je bloemen of een medaille mag uitreiken! Aan het eind was er voor de kinderen nog ruimte om met de kampioenen op de foto te gaan. En hoe leuk is het dan als je op de foto staat met de bronzen medaille winnares Anouk Vetter, die tevens prijkte op alle posters van het NK door de hele stad.

Goed gedaan allemaal!!



Wetenschappelijke sportweetjes

Door Anne van der Put

Iedereen die wel eens een wedstrijd heeft hardgelopen (en dat is toch waarschijnlijk wel het overgrote deel van alle Phoenix-leden) kent het wel: het befaamde loperskuchje. Vooral na crossjes of een 800 meter op de baan is dit een vaak geziene klacht. Met het najaar voor de deur, waarbij het toch wat kouder wordt, kun je hier zomaar last van krijgen komende tijd. Wat iedereen natuurlijk heel graag wil weten is waar dit hoestje vandaan komt, en wat er aan te doen is. Lees dus snel verder voor de antwoorden op deze vragen.



Wanneer je normaal inademt gebeurt dat door je neus. Hierin zitten haartjes en superkleine bloedvaatjes waardoor de lucht die binnenkomt verwarmd en bevochtigd wordt, zodat het inademen geen probleem vormt. Wanneer je echter een grote inspanning levert, heeft je lichaam meer zuurstof nodig en daardoor dus ook meer lucht. Je neus kan deze prestatie niet meer aan, en daarom begin je door je mond te ademen. Deze lucht die dan in je lage luchtwegen terecht komt, is echter wat vervuilerd en droger, en dat zorgt voor irritatie. De lucht komt namelijk direct op je longblaasjes terecht, en daardoor drogen de cellen van de lage luchtwegen sneller uit. Om dit te verhelpen wordt het slijmvlies wat dikker, waardoor de diameter van de luchtwegen kleiner wordt. Door te hoesten forceer je dus eigenlijk de passage van je luchtwegen en krijg je alsnog de zuurstof binnen die je nodig hebt.

Maar waarom heb je hier nou meer last van na een crossje of een korte afstand op de baan? De reden is vooral de koude lucht. Crossen wordt toch vooral gedaan in het winterseizoen, waardoor het buiten ook koud is. Deze koude lucht is een grotere prikkel voor je longen, waardoor er dus meer irritatie plaatsvindt en je het bekende crosskuchje te pakken krijgt. Bij een korte afstand levert je lichaam een grotere inspanning. Zo is bijvoorbeeld de 400 meter voor iedereen wat minder fijn – sprinters zijn niet gewend aan de lange afstand en daarom is het voor hen een grote inspanning, voor lange afstand lopers is het hoge tempo iets wat ze normaal niet doen en zich dus meer moeten inspannen. Omdat je dan dus meer lucht moet inademen dan normaal is dit ook iets waar je longen meer moeite mee hebben en dus droger worden. Daarnaast kan het ervoor zorgen dat slijm onderin je longen loskomt, waardoor je ook weer moet hoesten.

Wat kun je hier aan doen? Niet meer deelnemen aan de clubcross of de Track Meetings is natuurlijk een optie, maar where's the fun in that? Daarom is er nog een aantal andere dingen die je uit zou kunnen proberen om het hoesten wat minder te maken. Ten eerste kun je voortaan alleen nog maar sporten in een warmere, vochtigere omgeving (hoera, regen), maar gezien je het weer in Nederland niet echt makkelijk kunt controleren zit er behalve emigreren niet heel veel op. Ook zou je nog verschillende laagjes kleding aan kunnen doen, zodat je lichaam wat beter warm blijft, ook je longen. Daarnaast helpt een goede warming up ook mee, waarbij je langzaam kan wennen aan het inademen van de koude lucht. Mocht dit echt allemaal niet helpen dan kun je altijd nog een geneesmiddel voor inspanningsastma overwegen, maar dit moet natuurlijk wel in overeenstemming met een arts. Dan toch maar liever kuchjes dan dopingcontroles bij een lokaal wedstrijdje.

EK Masters in Arhus

Door Annemieke Dunnink

Jaaaaaa, we gaan weer!

Twee jaar geleden voor het eerst naar een internationaal Masters wedstrijd geweest en nu voor de 2de keer: naar het EK Masters in Arhus Denemarken.

Stokken mee, NL's outfit mee, vriendje mee, baby mee en heel essentieel trainer Bram mee!

Het EK werd in een lekker groot stadion gehouden met mooie oude houten hallen voor warming up en accreditatie. Op vrijdag 28 juli kwamen we aan, beetje rond snuffelen, de atmosfeer proeven en het klimaat voelen. Warm en nat met vooruitzicht op een hele natte zondag (mijn springdag). Ik word daar altijd heel nerveus van...

En toen was de dag. Ik was heel relaxt, ook omdat ik vergeten te checken was hoe hoog de tegenstand had gesprongen afgelopen jaar. Ik ging voor een als-ik-een-goede-dag-heb-wordt-het-brons dag. Lekker de druk laag houden, word je alleen maar zenuwachtig van.

Onderweg naar het stadion plensde het hard en begon het te onweren. Bij aankomst was de wedstrijd stil gelegd. Gelukkig begon de zon daarna goed te schijnen en werd het lekker warm. Met een half uur vertraging begon de warming up. Het sprong lekker, en Bram vond dat ik maar eens met de nieuwe stok moest gaan springen, net aangeschaft 4 weken voor de wedstrijd. Eng eng, èèn keer weigeren en daarna een soort van gesprongen. Dus klaar voor de wedstrijd!



Eerst sprongen een Spaanse en een Finse en lagen er snel uit. Daarna begon het gezellig spannend te worden. Met vijf 3,40m springsters, waaronder ik. De Duitse, Belgische en Britse begonnen op 2,80 en ik en de Française op 3,00, dan maar kijken wie het verst komt. Na 2,80 werden er al grapjes gemaakt; dat het nu wel mag gaan regenen. Gelukkig haalde ik in 1 keer 3,00. Dan is de stress lekker weg. Daarna 3,20 gesprongen, gehaald, maar de stok was te licht. Dan dus met die nieuwe enge stok...

Hier werd de wedstrijd spannend, wie komt nog verder en in de hoeveelste poging.

Halleluja 3,30 in 1 keer! Heel trots op mezelf. Niet Bram voor niks laten komen en niet voor niks hem een nieuwe stok laten kopen. En nu door!

Bij poging 1 op 3,40 begon het te regenen, bij 2de poging liep ik te mutsen en toen stond ik als laatste klaar voor de 3de poging op 3,40, en yes gehaald! Vetcool om de reactie vanaf de tribune te horen van de Nederlanders. Heel heel heel blij met goud en met 3,40 en met een nieuwe stok gesprongen.

Bij de medailleceremonie een foielelijke medaille opgehaald en genoten van het volkslied. Dank Bram voor je support & dat je weer een takke eind bent gaan rijden op 1 dag.

P.S. Iris Steverink rende de 200 en estafette. Door gebrekkig internet een beetje verstoken van hoe goed het precies ging, ze was in ieder geval tevreden met haar tijden.



Het einde van een prachtig evenement: de Berekuilloop

Door Kirsten Huijgen

Zondagochtend 11 juni, half 11, de parkeerplaats van VV Voorwaarts begint vol te stromen. Uit de auto's en van de fietsen stappen hordes sportievelingen. Vandaag vindt voor de allerlaatste keer de Berekuilloop plaats. Velen willen dit historische moment meemaken. Voor mij is het de laatste, maar ook de eerste, keer dat ik deelneem. De sfeer is goed. Na een korte warming up verschijnt iedereen aan de start. Ik schat een mannetje of 50. Helaas is dit niet iedere maand het geval, anders zou het doek niet vallen voor deze gezellige prestatie-loop. Voorzitter Wim maakt van de gelegenheid gebruik om de vrijwilligers achter deze loop ontzettend te bedanken. Alle aanwezigen klappen luid voor het organisatieteam. Dan het startschot. Sinds lange tijd loop ik weer 5km. Ik ben vrij enthousiast gestart, maar het is een stuk zwaarder dan gedacht en ik moet helaas veel mensen laten passeren. Toch ben ik dik tevreden als ik de finish bereik. Een deel van de deelnemers gaat nog voor een derde, vierde of zelfs zesde rondje. Toppers! Met z'n allen lopen we met de laatste deelnemer mee tot de finish. De allerlaatste finish van de Berekuilloop.



ZOMERKLAAR?



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

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

Koopzondag Utrecht: elke eerste zondag van de maand open!

De complete hardloopwinkel

RUN2DAY

Mariststraat 10, Utrecht
Grote Haag 12, Amersfoort

Het Nederlands Studentenkampioenschap Baan

Door Anne van der Put

Over studenten bestaat nogal eens het imago dat ze naast feesten en bier drinken niet zo veel uithalen. Wie echter op 10 juni in Enschede was zag dat dat ook anders kan! Op deze dag werd namelijk het Nederlands Studenten Kampioenschap baan gehouden, waar vanuit heel studierend en atletiekend Nederland deelnemers op afkwamen. Onder de bezielende leiding van Felix de Fenix was ook Phoenix met twee atleten vertegenwoordigd, in de vorm van Jesper en mij.

Omdat Enschede niet helemaal om de hoek ligt besloten mijn trouwe supporters er een echt uitje van te maken en dus bevond ik me op de vrijdagavond voor de wedstrijd in een bed en breakfast ergens aan de rand van Oldenzaal samen met mijn ouders en zusje. Het feit dat mijn zusje om 9 uur 's ochtends mee zou doen aan het kogelslingeren had hier wellicht ook iets mee te maken. Dat er nog echte fans van het mannelijke oranje zijn bewees onze gastvrouw, die blij was dat we nét arriveerden voor de oefenwedstrijd tegen een of ander onbenullig landje dat hoogstwaarschijnlijk hoger op de FIFA ranglijst staat dan wij. Om dit lieve mensje niet te storen op haar vrijdagavond besloten we het centrum van Oldenzaal daarom te verkennen. Als echte Hollanders wachtten we netjes 2 minuten tot 9 uur met het “kopen” van een kaartje voor de parkeerplaats zodat we gratis de auto konden stallen, waarna we het enigszins doods aandoende stadje inliepen. Een goede vriend wist me echter te vertellen dat op het marktplein een café genoemd Tante Annie een leuke plek was, en toeval had het dat we ons precies op dat moment daar begaven! Als goede student nam ik toch maar een biertje, of was dit om de wedstrijdspanning weg te spoelen? Echt gefeest zou er niet worden, de wekker stond immers al vroeg, al was het bij Tante Annie vast nog lang gezellig.

Het feit dat het Nederlands elftal eindelijk weer eens had weten te winnen had de eigenaresse van de B&B in een opperbest humeur gebracht, want de volgende ochtend stond er een heerlijk ontbijtje voor ons klaar met vers afgebakken broodjes. Aan de voeding zou het dus niet liggen vandaag. En zo gebeurde het dat we als ongeveer eerste atleten op de baan stonden. Om dit niet te vergeten meldde ik me maar gelijk voor de 3000 meter die 5 uur later zou beginnen, en kwam daarmee ongetwijfeld in een illuster rijtje met mensen die zich belachelijk vroeg melden voor hun onderdeel.

Het werd steeds ietsje drukker op de baan, en rond een uurtje of 10 kwam ook Jesper aan vanuit Venray, om te beginnen aan zijn uitgebreide warming-up (en wij Mila atleten maar denken dat sprinters lui zijn). Jesper was vandaag ambitieus en had wel twee onderdelen op het programma staan: de 100 en de 400, waar hij beide harder hoopte te lopen dan eerder in het seizoen. Ik hield het bescheiden bij het langste loopnummer en had niet echt verwachtingen want voor gevoel was de vorm er niet echt, al zou het in ieder geval sneller moeten kunnen dan op de competitie de dag na de Batavierenrace.

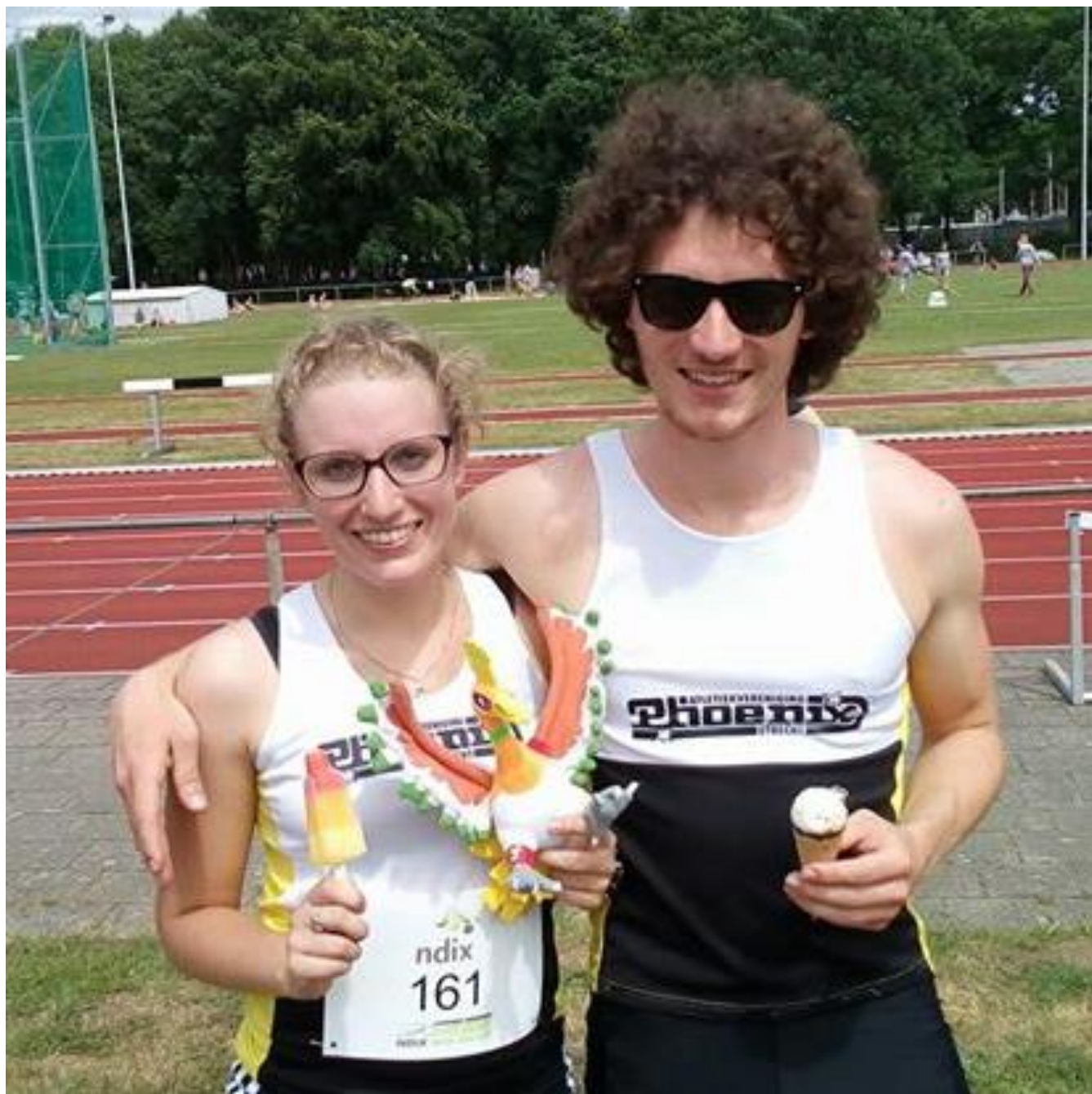
Ondertussen had zich om ons heen een aardig groepje verzameld met allerlei atleten die Jesper en ik kenden. Samen schreeuwden we Jesper dus naar een wat wij hoopten mooie tijd op de 100 meter, maar helaas was hij zelf hier niet zo tevreden over. Gelukkig was er nog een herkansing op de 400. Terwijl Jesper zich ook hier weer uitgebreid voor ging warmlopen besloot ik een half uurtje van tevoren ook maar eens wat te gaan doen. Hoewel de voorspellingen waren dat het heel warm zou worden bleek dat in de praktijk gelukkig mee te vallen, wat heel fijn is voor een 3000. Terwijl ik mijn inloopronde uit kwam hobbelen zag ik nog net Jesper langs sjeezen op de 400, en kon ik het toch niet laten om hem nog even vanaf het bospaadje aan te moedigen. De vrouw die haar hondje uitliep keek me dan ook een beetje raar aan, maar ik was nu helemaal in wedstrijdmodus en trok me er niets van aan.

Aan de start bleek dat ik niet de enige was die zich had ingeschreven voor de 3000 meter, waardoor er een watervalstart gedaan werd. Sommige atletes hadden zelfs nog nooit deze afstand gelopen, waardoor dit voor hen een groot avontuur werd (toegegeven, zelf had ik ook nog nooit een watervalstart gedaan maar toch). Vanaf het begin ging het al lekker, waardoor mijn eerste 1000 meter wellicht iets te snel ging. Toch wist ik het tempo aardig vast te houden, öngewijfeld geholpen door Jesper die me wel 7x moest aanmoedigen. Na 2400 meter was het plezier er echter wel een beetje van af, maar ik wist dat ik onder mijn 3 jaar oude PR kon komen, en dus probeerde ik zo goed en kwaad als het ging het tempo vast te houden. Stiekem wilde ik ook graag trainingsmaatje Inge verslaan, die de week daarvoor een hele mooie 11.21 had neergezet bij een trackmeeting. In de laatste bocht ging het echt niet meer, maar ik wist te finishen in een tijd van 11.18, wel 2 seconden sneller dan ooit! Daarnaast was ik ook nog eens 5e studente van Nederland geworden (en hierbij zeg ik lekker niet dat de winnares bijna 50 seconden sneller was dan ik).

Omdat mijn zusje brons had gewonnen met discuswerpen bleven we nog even hangen op de baan, genietend van het regelmatig toch wel hoge niveau van de deelnemers. De organisatie deelde gratis ijsjes uit, want ja we blijven studenten en die hebben het niet breed. Na de prijsuitreiking was het tijd om weer naar huis te gaan.

Het weekend was echter nog niet afgelopen, want op zondag stond er voor Jesper nóg een onderdeel op het programma, dit keer in het voorprogramma van de FBK Games in Hengelo. Hier werden ook de finales speerwerpen voor mannen en verspringen voor vrouwen gehouden, waar Jinke ook namens Phoenix in actie kwam, al was het dan buiten mededinging (ook niet-studenten mogen meedoen aan NSK's als er niet voldoende studenten zijn, maar zij kunnen dan geen medailles winnen). Jesper deed samen met nog drie andere Utrechtse mee aan de Olympische estafette en nam de 200 meter voor zijn rekening. Helaas lukte het het Utrechtse team niet om mee te doen om de medailles, en werden zij op afstand vierde. Bewegende beelden zijn te vinden op de Facebookpagina van Felix de Fenix, sowieso een aanrader voor iedereen die op de hoogte wil blijven van wat de studentencie zoal uitspookt.!

De rest van de middag genoten we van atletiek op (inter)nationaal topniveau, waar we dankzij deelname aan het NSK baan met veel korting naartoe konden. Terug in de trein naar Utrecht besloten Jesper en ik dat het een geslaagd weekendje was en dat we als studentengroep vaker aan wedstrijden mee gaan doen, dan hopelijk met meer enthousiaste deelnemers. Het volgende weekend is in ieder geval alvast gepland, dan gaan een mannen- en vrouwenteam strijden tijdens het NSK Teams in Wageningen. Hopelijk leidt dat weer tot veel mooie prestaties



Dames 1e divisie worden 7e

Door Miriam Hentzen

Op zondag 18 juni togen de dames richting Veenendaal. Na 2 wedstrijden stonden ze landelijk 6e en dat is zeer mooi. In deze sterke pool (team 9 t/m 20 landelijk, want alleen het NK teams (1 t/m 8) is een hogere divisie). We wisten van tevoren dat een aantal puntentoppers dit jaar niet voor ons uit konden komen en was dus al ingeschat dat een plaats om opnieuw te strijden voor promotie lastig zou worden. Maar handhaven in deze divisie is natuurlijk dan het doel. Daarvoor moeten we bij de eerste 8 ploegen blijven.

Als eerste mogen Iris met kogelslingeren en Jill met hinkstapspringen aan de bak. Iris begint lekker stabiel, met geloof ik direct een seasons best. Maar ze is eager en wil meer. En als ze dan de draai heerlijk te pakken heeft gooit ze een PR (en dat is dus echt haar verste worp ever (oke met 1 cm maar toch)).

Jill wist met hinkstapspong een PR te springen! En ook Margriet ging heel lekker op de 100 horden. Onder de 16 hoopte ze, nou dat deed ze dik! 15.82 is zeer verdienstelijk. Daarna kon ze meteen door naar Hoogspringen. Met een 1.55 sprong was ze niet tevreden, maar veel punten verloren we hier niet op. Jill deed ook mee met hoogspringen. Zij was over dit onderdeel niet tevreden. In elk geval hebben we voor volgend jaar een 2e hoogspringster gevonden en dat is zeer welkom!

Toen kwam Jinke in actie met het hinkstapspringen. De laatste sprong was de beste en dat leverde toch ineens wat extra puntjes op.

En dan komen we bij onze sprint machine. Altijd goed voor errug veel punten. En o zo eager. Ze loopt dit seizoen weer dicht in de buurt van haar PR's en ze wil zich plaatsen vandaag met een goede tijd voor het NK. In een super sterke 200 meter weet ze goed bij te blijven met het veld en dan komt ze zelfs verschillende deelnemers voorbij. Een prachtige 9 punten is haar deel,...maar nog veel belangrijker; een tijd en geldige wind die zeker goed genoeg is voor NK. Haar missie nu al geslaagd.



Ook Iris komt in actie op de 200 meter. Het voelt goed, ze heeft lekkere ferme passen en is tevreden. Totdat ze de tijd hoort; tja soms wil je die gewoon niet horen en lekker rennen. (inmiddels heeft ze het op het NK Masters geweldig goed gedaan,... we noemen dat dus gewoon pieken op het juiste moment).

En als er een atleet is die graag wilt, dan is het Tamar wel. Een top dame, zeer loyaal en biedt vrolijk aan om 2x een 400 meter te lopen. Hoe frustrerend is het dan als je race niet loopt zoals je wil. En dan onze jongste in het team. Femke wilde wel even bij de grote dames de 800 komen lopen. En HOE! Wat een strakke race. Een voor een werden de tegenstanders opgerold, want hun Femke schoof op in het veld en met maar liefst 5 punten en een dik PR van 2.29 vond ik jou de opmerkelijkste prestatie leveren. Topper!

Yara is nog even langs geweest voor Kogel. En ze was tevreden

Een prestatie die wellicht iemand niet zou willen belichten is *hoogspringen* van Jill.... Waar de training makkelijk 1.50 nog even gesprongen werd,.. zullen we het in dit verhaal maar niet belichten.

En dan krijg je nog de “onderdelen waar je toch iemand op moet in zetten” volgens de omroepster. Dat motiveert niet heel erg als je zeer je best doet! Eline kwam namelijk in de baan voor de 400 meter horden. En deed dat eigenlijk heel goed. Zeer mooi, goede passen tussen de horden. Gefinisht deze keer (;) en maar liefst 4 punten opgehaald! En dat zijn zeer waardevolle punten als het om elke punt gaat.

En dan stond voor Margriet alweer het 3e onderdeel op de planning, we houden het erop dat het de schuld van de coach was (die opnieuw druk bezig was in de verspringbak) dat de kogel net over de 11 meter vloog. EN helaas bleef het daarbij. Ach het kan niet elke keer raak zijn, maar hier merk je dan dat je kostbare punten laat liggen aangezien er een heel groepje dames rond de `11.30 stoot, dus als je daar even overheen komt,...

En dan staat de 3000 meter op het programma met Saskia en Anne. In deze warmte die rondjes lopen, mijn petje af. Beide lopen strak, heel strak, de waterpost wordt overgeslagen.

Toen het polsstokhoogspringen. Het is een genot om naar Annemieke te kijken. Zeker als je beseft dat die dame die daar telkens over de lat vliegt gewoon minder dan een jaar geleden bevallen is!

En dan dus de estafettes. De dames zijn gemotiveerd om heel hard te gillen. Oke dat zijn dus de dames aan de kant, de dames in de baan kijken ernstig, het is serieus! En waar Tamar bij de individuele 400 meter niet tevreden was,... loopt ze nu een zeer ontspannen 400 meter in een hele goede tijd. De dames racen en rennen alsof hun leven (of geen degradatie) er vanaf hangt. En dan lukt het ook om hier dezelfde ploegen achter ons te laten. En het is gelukt!

Een prachtige stabiele 7e plek in deze poule van 12 ploegen. Dames het was fantastisch.

Swiss Alpine 47,2km 1750 D+/D- met start en finish in Davos

Door Jannet Vermeulen

Zwitserland is nog altijd mijn tweede thuisland. Vroeger met m'n ouders en zussen jaren in het Wallis gekampeerd en ongeveer alle bergen beklommen. Nog altijd zo heerlijk om er te zijn. Zaterdag 29 juli stond de Swiss Alpine marathon op het programma en daarvoor waren m'n trailvriendin Liesbeth en ik donderdag al naar Davos afgereisd. Donderdagmiddag lekker shoppen op de expo want telkens hebben ze weer nieuwe trailrun snufjes uitgevonden die wij natuurlijk allemaal willen proberen en het liefst ook hebben! Deze keer viel ons een belt op waarin aan de achterzijde je (in 3 delen inklapbare) poles passen. Niet gekocht, want de mijne passen prima achterop m'n loopvest. Vrijdag alvast wat gezonde berglucht happen op de Weisfluhjoch en de Schatzalp waar we de Wasserfallrundweg hebben gewandeld en genoten hebben van een prachtige alpenbloementuin. Ons hotel verschaftte een pasje voor gratis reizen met bus en kabelbaan en zoiets krijg je niet voor niets. Vrijdagmiddag arriveerde ook trailvriend Sjaak en hebben we ons Swiss Alpine avontuur ingeluid met een heerlijke pastamaaltijd bij de Migros.

De oorspronkelijke K78 hadden we een aantal weken geleden al omgeboekt naar een kortere afstand, 78km was bij nader inzien voor ons allen te hoog (of eigenlijk te ver) gegrepen. Voor Liesbeth en Sjaak werd het de K36 en voor mij de K47.

Na de start in Davos volgde een mooi stuk glooiend pad langs de Dischmabach met uitzicht op het adembenemende bergmassief van de Scalettagletscher. Geen tijd om je te vervelen, volop genieten. Het pad werd een paadje en ging over in de beklimming van de Scalettapas.



Voor ik het door had, was ik boven. Daarna een heerlijk stuk dalen, niet te stijl, wel veel losse steentjes dus oppassen geblazen. We liepen het hele Funtaunadal door met heerlijke alpenweiden en goedkeurende koeien en ezels. Na een scherpe bocht naar rechts voegden de parcoursen van de K78, de K36 en K47 zich samen. Plotseling was het druk op het pad en werd passeren of gepasseerd worden wel een dingetje. Het ging nu stevig omhoog en met de top van de Sertigpass in zicht meldde zich daar toch 'die man met die hamer'. Gelukkig stond er een aardige man naast die zei dat ik best iets langzamer mocht lopen... dat was nét de tip die ik nodig had. In een lagere versnelling was ik zo bij de top. Mijn mantra voor die dag (elke pas is er één, kijk vooral goed om je heen) heb ik regelmatig herhaald en heeft er zelfs voor gezorgd dat ik een paar foto's heb gemaakt (heeft me achteraf gezien wel m'n 2e plaats gekost, maar wie daarom maalt...)

Na die laatste pasovergang volgden nog 17km afdaling. In het begin wat steil en stenig, maar daarna lekker over paden en door een prachtig bos waar de boomstronken ervoor zorgden dat je bij de les bleef. Voor ik er genoeg van had, was Davos alweer in zicht en met 7uur48:10 op de klok bij de finish (3e V60 van de 11) was dat precies een mooie zonnige werkdag waarop je een kwartiertje smokkelt. Drie kwartier later finishten ook Liesbeth en Sjaak op hun K36, chapeau!



De verzorging bij deze trailmarathon bestond uit 8 posten waar je altijd water en sportdrink kon krijgen en vanaf post 4 ook cola en bouillon. Verder stukjes banaan en energierepen. 'Normaal' bij trails is 1 post per 10km, dus dit was uitzonderlijk veel. Aan de andere kant was het eet-assortiment hier weer wat mager. Meestal ook dingen als stukjes kaas, gedroogd fruit, chips of tucjes (zout), winegums (zoet) en dat soort dingen. Ikzelf vind het prettig om zoveel mogelijk zelf mee te nemen in m'n lopersvest zodat ik weet wat ik eet en drink en het kan nemen als het nodig is. Zo doe ik het erg goed op ranja met mini snickers!

Zondagochtend onze finish gedrieën gevierd op de Jakobshorn (2590m) met een cappuccino en een megastraal uitzicht. Met een vakantiegevoel van minstens een week huiswaarts. Wat een heerlijk weekend!

Al zin gekregen om ook eens zoiets te proberen? Dan zijn er binnenkort twee trails in de omgeving van Utrecht om het eens te proberen: Panbos trailrun 10km op 17 september en Haarijn trailrun 8/15/20km op 22 oktober. Heb je nog vragen? Stel ze gerust: jannet@demare.eu.



Horoscoop

Door Anne van der Put

Maagd (23 augustus – 23 september): Tijdens de zomervakantie heb je je vrije tijd goed benut door alle disciplines van de atletiek te beoefenen. Hierdoor is het idee in je hoofd gekropen dat de meerkamp jouw focus verdient het komende jaar. Ga even samenzitten met je trainer zodat je ook tijdens de herfst voldoende aandacht kunt besteden aan alle onderdelen.



Weegschaal (24 september – 23 oktober): Jij hebt de zomer vooral gebruikt om veel te feesten en je sociale leven te onderhouden. De agenda voor het najaar staat ook al weer volgepland met allerlei sociale activiteiten. Het liefst zou je je dus een weekje eenzaam opsluiten. Daar is natuurlijk niks mis mee, maar vergeet niet dat je vrienden wel een feestje verwachten voor je verjaardag.

Schorpioen (24 oktober – 22 november): Na een zware zomer is er weer hoop aan de horizon voor de Leeuw. Terwijl al je vrienden op vakantie waren heb jij je een beetje verveeld, maar gelukkig staan er genoeg trainingen op het programma de komende tijd om weer lekker bij te kletsen!



Boogschutter (23 november – 21 december): Tijdens de zomervakantie heb je eindelijk eens de tijd gehad om je te verdiepen in spiritualiteit. Mindfulness, wierook, tarotkaarten, je kunt het zo gek niet bedenken. Geef komende tijd extra aandacht aan de loopscholing, zodat je over de baan zult zweven.

Steenbok (22 december – 20 januari): Na een vakantie vol rust is het tijd om weer aan de slag te gaan. Niet alleen van school/werk heb je een tijdje vrij genomen, ook van de trainingen heb je een tijdje vrij genomen. Prima natuurlijk, maar zorg dat je snel weer op de baan verschijnt om weer lekker aan de slag te gaan!



Waterman (21 januari – 19 februari): Je zomer was fantastisch! Je hebt een mooie reis gemaakt, en ook wanneer je thuis bent gebleven heb je je prima vermaakt. Het slechte weer heeft je geen parten gespeeld, maar je bent gewoon door gegaan met trainen ondanks de zomerstop. Houd dit vast, en je zult een reeks mooie PR's neerzetten in het najaar.



Vissen (20 februari – 20 maart): Tot nu toe was 2017 nog niet zo jouw jaar, maar een ontmoeting tijdens de zomer heeft hier verandering in gebracht. Natuurlijk is het goed om fanatiek te sporten, maar probeer een training over te slaan om wat quality time met deze persoon door te brengen. Uiteindelijk word je hier veel gelukkiger van.



Ram (21 maart – 20 april): Tijdens de zomer heb je helaas door moeten werken, zodat je niet zo veel van de vrijheid hebt kunnen genieten als je zou willen. Wees niet getreurd, jouw tijd komt nog! De sterren voorspellen dat je plannen voor het najaar je veel nieuwe inzichten gaan geven waardoor je verzekerd bent van een mooie tijd.

Stier (21 april – 21 mei): Afgelopen vakantie ben je iets te diep gegaan. Die duurloop van 3 uur in de volle zon zonder water was natuurlijk ook niet zo verstandig. Blessures liggen dan ook op de loer. Doe het komende periode even wat rustiger aan, zodat je nog wat van het winterseizoen kunt maken.



Tweelingen (22 mei – 21 juni): Na een succesvol NK atletiek in eigen stad (als deelnemer dan wel toeschouwer) ontbreekt het je nu aan een planning voor het najaar. Hierdoor heb je tijdens de zomer dan ook wat trainingen overgeslagen. Begin na de vakantie weer met goede moed; bouw rustig op zodat je volgend jaar een nóg betere prestatie op het NK neer kunt zetten.

Kreeft (22 juni – 22 juli): Het geren achter Waterman aan heeft nog niet veel zoden aan de dijk gezet. Misschien moet je duidelijk zijn en je gevoelens uitspreken. Tijdens de vakantie heeft Waterman namelijk even goed nagedacht, en het is zeker de moeite om het moeilijke gesprek nu aan te gaan.



Leeuw (23 juli – 22 augustus): De zomer was jouw topmoment dit jaar: je hebt genoten van het reizen en weg zijn van de vereniging. Dit zorgt ervoor dat je vol frisse moed weer aan de slag gaat in je commissie. Voor goede ideeën richten je commissieleden zich dan ook tot jou komende tijd.

A.V. Phoenix Swim Bike Run 2017 | We gingen hard!

Door Jasper Commandeur

Al heel vroeg zaterdagmorgen, 1 juli 2017, streden maar liefst 56 recreanten om de befaamde A.V. Phoenix 'Swim Bike Run'-bokaal, alleen of in teamverband. De eerste horde was plonsen. Ongeveer 400 meter zwemmen in de Haarrijnseplas, waar het water door de hitte van afgelopen weken en de regen van de nacht ervoor best aangenaam was. Het was goed wakkerworden. Zwembroek of Speedo, badpak of bikini, met of zonder muts, er kon er maar één als eerste de kade aan tikken, en dat was Michiel in een tijd van 06:53. De toon was gezet, het record van 2016 verbroken...

Snel afdrogen, ganzenpoep al skippend ontwijken en de wetsuits inruilen voor een trisuits. Of hardlooplegging, we blijven natuurlijk wel recreanten hè. Op naar de Phoenix tijdrit, waar het weer stukken beter en de wegen minder glad waren dan bij onze Oosterburen in Düsseldorf. En dat had invloed op de tijd. Er werd bijna net zo hard gereden. Zo tikte Bert het Beest bij vlagen de 47 km p/u aan. En nee dat was niet bergaf op een colletje, maar gewoon op een landweggetje genaamd de Thematerweg. Bert deed 31:29 over iets meer dan 18 km, maar liefst 9 minuten sneller dan 2016. Dat belooft wat voor 2018!

En na de Swim, Bike komt natuurlijk de Run. 6,2 km door 't Natte Laand. Want als je het Panbos een weekendje over moet slaan, dan moet dat wel ingeruild worden door minstens zoveel groen en onverharde wegen. Missie geslaagd! En deze afstand werd het snelst gerend door Roelof. In 26:24. Geen record, dat staat namelijk nog op naam van Saskia (24:35), maar wel snel! En dit maakt het volgende klassement:

1. Jesper
2. Roelof
3. Marnelle

En in teamverband:

1. Team Jan Bert, Bert, Jan Bert, etc.
2. Max, Oskar en Hans (Team Mayke)
3. Team Jan-Kees, Amarens en Femke

Gefeliciteerd allen! Dat volgend jaar alles net zo hard mag gaan. Namens de recreanten willen we de organisatie en de vrijwilligers hartelijk danken voor deze sportieve ochtend. We had a blast. En spierpijn. Benieuwd hoe de dag eruit zag? Bekijk de beelden op: avphoenix.nl/beelden/bevroren-momenten.

Phoenix-mila-and-friends-kampeervestival 4th edition

Door Leon Graumans

Het begon in 2014 met het idee om met een groepje mila'ers te gaan kamperen. Dat idee liep uit de hand want met 18 deelnemers is er nog steeds sprake van de meeste succesvolle editie. De highlights van toen zou ik graag met terugwerkende kracht benoemen maar dat durf ik niet aan met de beruchte sensuurpolitie van 't Phoentje. Samenvattend kan ik zeggen dat het seks, drugs and rock 'n roll gehalte hoog was. Al zal die beleving per deelnemer anders zijn...

In 2017 zijn we een paar jaartjes ouder. En ja, hoe pijnlijk is de confrontatie met jezelf wanneer je je als 28-jarige meldt bij de receptie en je de vraag krijgt of er nog jonge kinderen bij zijn... Voorlopig nog niet, maar met al die (bijna) dertigers die present waren in Landal Greenparks The Rabbit Hole in Uddel is het een kwestie van tijd voordat de eerste spruiten gaan volgen.

Al zal dat bij de enige aanwezige 'friend' nog wel even duren. De 21-jarige Jesper maakte zijn debuut in het spektakel en deed dat sterk. Al werd zijn ongenueanceerde gelul op den duur een beetje veel van het goede. Opmerkelijk overigens dat voortrekkers van het festival Leon en Peter slechts één 'friend' wisten te strikken. Zijn wij eng? Het is een eer om uitgenodigd te worden. Waarschijnlijk was men niet goed op de hoogte van het feit dat niet deelnemen als niet-mila'er uitsluiting voor het jaar daarop tot gevolg heeft.



Graag zou ik beschrijven wat een ziekelijke avonturen zich in 2017 hebben voorgedaan, maar eerlijkheidshalve moet ik bekennen dat er niet zoveel spannends heeft plaats gevonden. Het gedrag van de groep was conform leeftijd. Al voelt het voor mij nauwelijks anders dan de eerste zelfstandige vakanties als 16-17 jarige. Oordeel zelf; het meest spannende was het verdwalen met Gerrieke tijdens een duurlooptje in het bos nabij de camping waarbij ik mezelf afvraag of dat zat in het verdwalen of in überhaupt het samenzijn met Gerrieke in een bos. Daarnaast de standaard taferelen die altijd leuk blijven; het snuiven van allerhande specerijen, schudden met het hoofd en daar een foto van maken en de D-day training op zaterdag.

2018 wordt de jubileum-editie. Dan gaan we er weer tegenaan. Het zal absurder en idioter dan ooit worden. Schijt aan de leeftijd en de verwachtingen die daarbij horen, simpelweg hard gaan! Laat de gehele maand augustus van 2018 voorlopig vrij en voor de niet-mila'ers: doe je uiterste best om een uitnodiging te bemachtigen! Dat komt namelijk geen enkele niet-mila'er zomaar aanwaaien.



Uitslagen Jeugd

Door Peter Verburg

Mis je een uitslag?

Mail deze dan naar

peter.a.verburg@gmail.com



<u>25-5-2017</u>	<u>Pupillenwedstrijd</u>	<u>Den Haag</u>	
jpa			
60m	Rens Feringa	9.91	
1000m	Rens Feringa	4.09.23	
ver	Rens Feringa	3.37	
kogel_2	Rens Feringa	5.23	p

<u>3-6-2017</u>	<u>GOK</u>	<u>Heerde</u>	
md			
60m	s Coos Veldpaus	8.46	
60m	hf Coos Veldpaus	8.39	p
Coos verbeterde bijna het CR van Eva Boot. Daarvoor moet ze 8.33 lopen.			
hoog	Coos Veldpaus	1.25	p
discus_0,7	Coos Veldpaus	17.66	p

<u>10-6-2017</u>	<u>CD-competitie (2)</u>	<u>Amersfoort</u>	
jc			
100m	Sam Bogers	15.64	p
100m	Kay Vermetten	17.04	p
ver	Jur Delissen	3.90	
hoog	Jur Delissen	1.35	
kogel_4	Kay Vermetten	5.08	
discus_1	Kay Vermetten	13.79	p
totaal	10 Phoenix jc	2845	
4x100m	Phoenix jc	57.36	

jd			
80m	Daniël van der Poel	11.39	
80m	Olaf Rijnbout	11.60	p
80m	Iker Bruggink	12.45	p
80m	Mees Borghuis	13.44	p
1000m	Daniël van der Poel	3.21.91	
1000m	Dat de Kieft	3.29.62	
1000m	Iker Bruggink	3.33.14	p
1000m	Mees Borghuis	3.52.06	
1000m	Merijn Gijzen	4.11.03	p
1000m	Thijmen Immerzeel	4.17.96	p
80mhrd_76	Olaf Rijnbout	16.79	
80mhrd_76	Dat de Kieft	17.88	
80mhrd_76	Arend Verkerke	18.51	p
80mhrd_76	Merijn Gijzen	19.87	p
ver	Antoni Elkenbracht	3.74	
ver	Nico Kalmeijer	3.70	p
ver	Jordan Asontoe	2.65	p
hoog	Antoni Elkenbracht	1.25	
hoog	Thijmen Immerzeel	1.10	p
kogel_3	Nico Kalmeijer	6.87	
kogel_3	Jordan Asontoe	7.44	p
discus_1	Antoni Elkenbracht	13.28	p
discus_1	Arend Verkerke	11.52	p
speer_400	Daniël van der Poel	31.87	
speer_400	Mees Borghuis	17.79	p
4x80m	Phoenix jd	47.06	
4x80m	Phoenix jd	54.58	
totaal	4 Phoenix jd	4893	
totaal	11 Phoenix jd	2697	

<u>mc</u>			
80m	Floortje Nieuwenhuijs	11.94	p
80m	Sophie Leerink	12.06	p
80m	Dana Rincon Ruiters	12.96	
800m	Daantje Mekel	3.14.16	
300mhrd_	Suus Warmelts	58.94	
300mhrd_	Floortje Nieuwenhuijs	59.81	p
300mhrd_	Dana Rincon Ruiters	67.94	p
ver	Sophie Leerink	3.85	p
hoog	Suus Warmelts	1.25	p
kogel_3	Daantje Mekel	5.29	p
speer_500	Daantje Mekel	12.62	p
totaal	8 Phoenix mc	3541	

md			
60m	Coos Veldpaus	8.42	
60m	Jessica Vrijenhoek	9.05	p
60m	Imke Boersma	9.08	
60m	Koosje van der Molen	9.71	
60m	Roos van der Linden	10.56	p
60m	Margriet van der Vegt	11.20	p
1000m	Noor Broekstra	3.58.22	p
Noor liep voor het eerst onder de vier minuten.			
1000m	Veerle Dijkstra	4.11.50	
1000m	Roos van der Linden	4.23.29	
1000m	Margriet van der Vegt	4.38.47	
1000m	Lieke van Beek	4.42.76	p
ver	Margriet van der Vegt	2.81	p
ver	Koosje van der Molen	3.50	
ver	Veerle Dijkstra	3.91	
2,2			
ver	Imke Boersma	4.23	p
hoog	Camille Morren	1.20	
hoog	Farah Visser	1.20	p
kogel_2	Coos Veldpaus	10.17	p
kogel_2	Lieke van Beek	5.39	p
kogel_2	Vonne Slabbekoorn	5.91	p
kogel_2	Camille Morren	7.40	p
discus_0,7	Farah Visser	15.21	p
discus_0,7	Vonne Slabbekoorn	16.80	p
discus_0,7	Coos Veldpaus	18.09	p
4x60m	Phoenix md	35.69	
4x60m	Phoenix md	39.69	
totaal	13 Phoenix md	2887	
totaal	3 Phoenix md	4779	

Uitslagen Jeugd

<u>17-6-2017</u>	<u>Pupillencompetitie (3)</u>	<u>Almere</u>					
jpa2				hoog	Olaf Malda	1.00	p
60m	Aaron Grul	10.32	p	hoog	Dinand van Zijl	0.95	p
60m	Jochem Streefkerk	10.40		hoog	Ilias Suijker	0.90	p
60m	Willem Bakker	10.57	p	hoog	Lars Beijk	0.90	p
60m	Tom Ubels	11.50		vortex	Ilian van Schaik	0.80	p
60m	Job van de Vegt	9.54	p	vortex	Olaf Malda	32.24	p
1000m	Aaron Grul	3.45.54	p	vortex	Lars Beijk	18.70	p
1000m	Jochem Streefkerk	3.54.72	p	vortex	Dinand van Zijl	17.11	p
1000m	Willem Bakker	3.58.66		vortex	Ilian van Schaik	11.78	p
Willem liep ook voor	het eerst onder de 4.			4x40m	Ilias Suijker	11.29	p
1000m	Job van de Vegt	4.08.44		jpc	Phoenix jpb	30.85	
1000m	Tom Ubels	4.15.48		40m	Quintus Hinskens	7.77	
ver	Tom Ubels	3.10	p	40m	Teun Westein	8.15	p
ver	Aaron Grul	3.22	p	40m	Simon Pot	8.22	p
ver	Willem Bakker	3.30	p	40m	Lukas van Keijsteren	8.33	p
ver	Jochem Streefkerk	3.39	p	40m	Mads Foolen	8.57	
ver	Job van de Vegt	3.94		600m	Teun Westein	2.24.22	p
vortex	Tom Ubels	15.22	p	600m	Lukas van Keijsteren	2.30.37	p
vortex	Willem Bakker	19.74	p	600m	Quintus Hinskens	2.32.54	p
vortex	Aaron Grul	22.70	p	600m	Mads Foolen	2.42.97	p
vortex	Jochem Streefkerk	25.73	p	600m	Simon Pot	2.50.15	p
vortex	Job van de Vegt	39.63	p	ver	Quintus Hinskens	2.77	p
4x60m	Phoenix jpa	42.33		ver	Lukas van Keijsteren	2.67	p
jpa1				ver	Teun Westein	2.59	
60m	Djibril Ndiaye	9.20	p	ver	Mads Foolen	2.54	p
60m	Felix Bosschaart	9.72	p	ver	Simon Pot	2.39	p
60m	Jaouad Boussakout	9.84		vortex	Simon Pot	13.49	p
60m	Rico Osnabrugge	10.50	p	vortex	Mads Foolen	12.80	p
60m	Rens Feringa	10.11		vortex	Lukas van Keijsteren	12.55	p
60m	Yuri Vink	10.63	p	vortex	Quintus Hinskens	12.02	p
60m	Ruben Immerzeel	11.41		vortex	Teun Westein	9.36	p
1000m	Djibril Ndiaye	3.20.24	p	4x40m	Phoenix jpc	31.80	
1000m	Jaouad Boussakout	4.15.48		mpa2			
1000m	Felix Bosschaart	4.19.90		60m	Laia Bruggink	9.93	
1000m	Ruben Immerzeel	4.21.51		60m	Esther van der Sluijs	9.96	p
1000m	Yuri Vink	4.24.47		60m	Lara van den Broek	10.06	p
1000m	Rico Osnabrugge	4.34.57	p	60m	Ariane Elkenbracht	10.22	p
ver	Djibril Ndiaye	3.79	p	60m	Anna Kompier	10.45	
ver	Felix Bosschaart	3.66	p	60m	Vera Pot	10.51	p
ver	Rens Feringa	3.64		60m	Feadan van Schaik	10.58	
ver	Jaouad Boussakout	3.36		Faedan liep een halve seconde van haar pr af			
ver	Rico Osnabrugge	3.30		60m	Bobbie van Vulpen	10.77	p
ver	Ruben Immerzeel	3.21		60m	Annelot van Aken	11.41	
ver	Yuri Vink	3.16	p	60m	Diede Slaman	11.61	p
kogel_2	Jaouad Boussakout	6.71	p	60m	Sophie Zomer	11.64	
kogel_2	Felix Bosschaart	5.69	p	1000m	Lara van den Broek	4.01.63	p
kogel_2	Rico Osnabrugge	5.54		1000m	Ariane Elkenbracht	4.03.29	p
4x60m	Phoenix jpa	36.92		1000m	Esther van der Sluijs	4.06.77	
kogel_2	Djibril Ndiaye	5.45		1000m	Anna Kompier	4.12.11	p
kogel_2	Rens Feringa	5.34	p	1000m	Laia Bruggink	4.21.00	
kogel_2	Ruben Immerzeel	4.97	p	1000m	Vera Pot	4.35.51	
kogel_2	Yuri Vink	4.57		1000m	Feadan van Schaik	4.36.75	
jpb				1000m	Diede Slaman	4.37.99	
40m	Olaf Malda	6.92	p	1000m	Bobbie van Vulpen	4.40.60	
40m	Lars Beijk	7.40	p	1000m	Sophie Zomer	4.40.97	p
40m	Dinand van Zijl	7.76					
40m	Ilias Suijker	8.09					
40m	Ilian van Schaik	8.36	p				
1000m	Olaf Malda	3.55.69					
1000m	Lars Beijk	4.09.83					
1000m	Dinand van Zijl	4.16.29					
1000m	Ilian van Schaik	4.28.04	p				
1000m	Ilias Suijker	4.36.64					

Uitslagen Jeugd

ver	Ariane Elkenbracht	3.69	p	30-6-2017	Werp3Kamp	Rijssen		
ver	Esther van der Sluijs	3.69	p	jd				
ver	Vera Pot	3.29	p	kogel_3	Daniël van der Poel		7.28	p
ver	Lara van den Broek	3.22		discus_1	Daniël van der Poel		20.09	p
ver	Annelot van Aken	3.14	p	speer_400	Daniël van der Poel		31.62	
ver	Diede Slaman	2.65	p					
ver	Bobbie van Vulpen	3.09	p	1-7-2017	Zap 2017	Amersfoort		
ver	Anna Kompier	3.04		mc				
ver	Feadan van Schaik	2.96	p	600m	Sanne van Enk		2.11.21	p
ver	Sophie Zomer	2.78	p					
ver	Laia Bruggink	3.70	p	11-8-2017	Trackmeeting (4)	Utrecht-Nw. Mw.		
vortex	Laia Bruggink	21.48	p	jc				
vortex	Ariane Elkenbracht	20.81	p	800m	Mattijn Jorna		2.30.07	p
vortex	Sophie Zomer	16.16	p					
vortex	Vera Pot	15.99	p	26-8-2017	Jeugdwedstrijd	Papendrecht		
vortex	Anna Kompier	14.86	p	jpa				
vortex	Feadan van Schaik	13.81	p	60m	Jaouad Boussakout		9.83	
vortex	Esther van der Sluijs	13.64	p	60m	Rens Feringa		9.88	
vortex	Lara van den Broek	11.00	p	1000m	Rens Feringa		3.59.30	
vortex	Bobbie van Vulpen	10.78	p	1000m	Jaouad Boussakout		4.26.54	
vortex	Diede Slaman	7.16	p	ver	Rens Feringa		3.67	
vortex	Annelot van Aken	7.86	p	ver	Jaouad Boussakout		3.55	p
4x60m	Phoenix mpa	38.51		bal180	Jaouad Boussakout		23.22	
mpa1				bal180	Rens Feringa		17.87	p
60m	Frida Cornelissen	10.27	p					
60m	Janna Swenneker	10.93	p					
60m	Luka Goedhart	11.29	p					
60m	Julia Oepkes	12.57	p					
1000m	Julia Oepkes	4.44.30	p					
1000m	Janna Swenneker	4.56.68						
1000m	Luka Goedhart	5.05.47						
1000m	Frida Cornelissen	5.07.15						
ver	Luka Goedhart	2.46	p					
ver	Julia Oepkes	2.67	p					
ver	Janna Swenneker	2.96	p					
ver	Frida Cornelissen	3.02	p					
kogel_2	Janna Swenneker	3.42	p					
kogel_2	Julia Oepkes	3.78	p					
kogel_2	Luka Goedhart	3.84	p					
kogel_2	Frida Cornelissen	5.36	p					
4x60m	Phoenix mpa	44.09						
mpb								
40m	Femi van Buuren	7.80	p					
40m	Nena Verdonk	8.04						
40m	Lulia Zekarias	8.13	p					
1000m	Femi van Buuren	4.25.44	p					
1000m	Lulia Zekarias	4.34.45	p					
1000m	Nena Verdonk	4.48.90						
hoog	Nena Verdonk	0.85	p					
hoog	Femi van Buuren	0.80	p					
hoog	Lulia Zekarias	0.80	p					
vortex	Nena Verdonk	16.44	p					
vortex	Femi van Buuren	15.30	p					
vortex	Lulia Zekarias	10.58	p					
mpc								
40m	Dana Weisscher	7.95						
600m	Dana Weisscher	2.29.39	p					
ver	Dana Weisscher	2.92	p					
vortex	Dana Weisscher	9.01	p					
mpd								
40m	Zee de Kiefte	10.01						
600m	Zee de Kiefte	3.02.84	p					
ver	Zee de Kiefte	1.88	p					
vortex	Zee de Kiefte	5.28	p					

Peter's P'tjes Parade

JUNIOREN

atleet	cat.	punten
Coos Veldpauw	md	32
Daniël van der Poel	jd	26
Antoni Elkenbracht	jd	25
Imke Boersma	md	21
Joanne van der Poel	mc	18
Camille Morren	md	17
Iker Bruggink	jd	13
Koosje van der Molen	md	13
Merel Jorna	md	13
Dat de Kieft	jd	11
Mees Borghuis	jd	11
Thijmen Immerzeel	jd	11
Anna Verstedden	md	11
Farah Visser	md	11
Jessica Vrijenhoek	md	11
Olaf Rijnboutt	jd	9
Noor Broekstra	md	9
Jur Delissen	jc	8
Bas Schutjes	jd	8
Floortje Nieuwenhuijs	mc	8
Margriet van der Vegt	md	8
Roos van der Linden	md	8
Veerle Dijkstra	md	8
Kay Vermetten	jc	7
Mattijn Jorna	jc	7
Nico Kalmeijer	jd	7
Dana Rincon Ruiters	mc	7
Sophie Leerink	mc	7
Merel Wassenaar	md	7
Arend Verkerke	jd	6
Tim Röell	jd	6
Daantje Mekel	mc	5
Vonne Slabbekoorn	md	5
Sam Bogers	jc	4
Susanne Konings	mc	4
Belle Schyns	md	4
Kijara Weijenberg	md	4
Merel van den Dool	md	4
Mojalefa Kloprogge	jc	3
Douwe Slijderink	jd	3
Jordan Asontoe	jd	3
Merijn Gijzen	jd	3
Ines van den Berg	mc	3
Suus Warmelts	mc	3
Arwen Visser	md	3
Lieke van Beek	md	3
Johan Zomer	jc	2
Sanne van Enk	mc	2
Anieke Cools	md	2
Cas Dijkstra	jc	1
Floris Mulder	jd	1

PUPILLEN

atleet	cat.	punten	atleet	cat.	punten
Jaouad Boussakout	jpa	34	Milou van den Berg	mpb	8
Vera Pot	mpa	30	Loulou Mooi	mpc	8
Rico Osnabrugge	jpa	29	Willem Bakker	jpa	7
Simon Pot	jpc	29	Lode Sanders	jpc	7
Rens Feringa	jpa	28	Ella Schepper	mpa	7
Nena Verdonk	mpb	28	Hannah van Boven	mpa	7
Yuri Vink	jpa	24	Nynke Faber	mpa	7
Ilian van Schaik	jpb	23	Evy ten Brink	mpa	6
Tom Ubels	jpa	22	Arend de Zwart	jpa	4
Ariane Elkenbracht	mpa	22	Joras Weijenberg	jpa	4
Feadan van Schaik	mpa	22	Levi Thierry	jpa	4
Ruben Immerzeel	jpa	21	Melijn Stegeman	jpa	4
Ivar Vink	jpc	20	Sverre Vroonhof	jpa	4
Lars Beijik	jpb	19	Eise Visser	jpb	4
Esther van der Sluijs	mpa	19	Fabian van Geelen	jpb	4
Frida Cornelissen	mpa	19	Annabel Wijnen	mpb	4
Diede Slaman	mpa	18	Marthe Snijder	mpb	4
Jochem Streefkerk	jpa	16	Lude Thierry	mpc	4
Anna Kompier	mpa	16	Florian van der		
Lara van den Broek	mpa	16	Meulen	jpa	3
Dana Weisscher	mpc	16	Tinc Stieltjes	jpa	3
Roos Kuijpers	mpa	15	Tjalling van Leerdam	jpb	3
Gabriel van Lokhorst	jpa	14	Tim Rolvink	jpd	3
Lynn van Hulsten	mpa	14	Daphne Disselkoen	mpa	3
Laia Bruggink	mpa	14	Elfie Coppiëns	mpa	3
Aaron Grul	jpa	13	Feijo de Josselin de		
Djibril Ndiaye	jpa	13	Jong	mpa	3
Job van de Vegt	jpa	13	Stephanie Disselkoen	mpb	3
Dinand van Zijl	jpb	13	Wende Daalder	mpc	3
Ilias Suijker	jpb	13	Frederique van der		
Olaf Malda	jpb	13	Meulen	mpd	3
Lukas van Keijsteren	jpc	13	Jula Hendriksen	mpd	3
Mads Foolen	jpc	13	Emma de Vries	mpd	2
Quintus Hinskens	jpc	13	Ingmar Samuels	jpa	1
Teun Westein	jpc	13	Lodewijk van		
Bobbie van Vulpen	mpa	13	Leerdam	jpa	1
Femi van Buuren	mpb	13	Nora Dijk	mpb	1
Lulia Zekarias	mpb	13			
Felix Bosschaart	jpa	12			
Janna Swenneker	mpa	12			
Julia Oepkes	mpa	12			
Luka Goedhart	mpa	12			
Casper van Elst	jpb	11			
Claas van Sprundel	jpb	10			
Hugo Evers	jpc	10			
Sophie Zomer	mpa	10			
Sara Evers	mpd	10			
Sep Kodden	jpa	9			
Zee de Kieft	mpd	9			
Evan van Eck	jpb	8			
Ayso Malda	jpd	8			
Annelot van Aken	mpa	8			
Mia Vergeer	mpb	8			

Uitslagen Senioren en Masters

25-5-2017	Golden Tenloop	Delft	10-6-2017	NSK Baan	Enschede	
hsen			hsen			
100m	Lester Houtenbos	42.19	100m	Jesper Vrouwenvelder	12.55 p	
			400m	Jesper Vrouwenvelder	54.03 p	
5-6-2017	Pinkstermeerkamp	Amstelveen	d5en	5	Anne van der Put	11.18.38 p
d5en			ma		Jinke van der Sluis	5.36
200m	Eline Albers	29.73	ver			
800m	Eline Albers	3.14.18 p	10-6-2017	Halve van	Zwolle	
100mhrd_84	Eline Albers	18.10 p	d5en	12	Lysanne Aarden	1u33.17
ver	Eline Albers	4.67	3000m			
hoog	Eline Albers	1.44 p	ma			
kogel_4	Eline Albers	7.37 p	ver			
speer_600	Eline Albers	17.12 p	11-6-2017	Kopiesloop	Delft	
zevenkamp	Eline Albers	2846 p	h40	14	Dennis Magermans	21.00 p
			5km			
5-6-2017	T Meeting	Tilburg	11-6-2017	B-competitie (2)	Leiden	
hsen			jb			
100m	Marco Jansen	12.04	400m	Tim van Enk	55.39 p	
hoog	Jonas Mars	1.70				
hoog	Tieme Klinkers	1.98	13-6-2017	Avondwedstrijd	Best	
d5en			hsen			
100m	s Mariska Bun	12.21	3000mst_91	Siem Uittenhout	10.20.26	
100m	f Mariska Bun	12.12				
Slechts 1 luizige 100e boven haar eigen CR			15-6-2017	Spectades Games	Vierpolders	
ma			hsen			
100m	s Jinke van der Sluis	13.05	kogel_7	Martijn Spaan	8.90	
ver	Jinke van der Sluis	5.49	discus_2	Martijn Spaan	26.09	
7-6-2017	Zomeravondcup (4)	Utrecht	16-6-2017	Soester Loopgala	Soest	
h50			jb			
10km	4 Aartjan van Pelt	43.25	800m	Tim van Enk	2.07.47	
d5en						
5km	Vera Teepe	22.54 p	16-6-2017	Tartletos Loopgala	Wageningen	
10km	11 Sanne Huizer	49.16 p	hsen			
d50			1500m	Arjen van der Logt	3.58.45	
5km	Fieke Schoots	26.24	5000m	Arjen van der Logt	14.56.83 p	
9-6-2017	NK Masters	Gouda	5000m	Arjan Weijenburg	16.19.92 p	
h35			5000m	Leonard Tersteeg	16.23.67 p	
200m	s Erik Deiman	24.33	5000m	Hans Rebers	16.40.51 p	
h40			5000m	Kasper Kerver	17.31.85 p	
110mhrd_100	1 Lars Janssen	16.57				
ver	3 Lars Janssen	6.21	17-6-2017	KroondomeinTrail	Apeldoorn	
h50			h50			
400m	10 Eric de Jonge	61.61	14,7km	9 Fred Inklaar	1u13.08	
ver	2 Eric de Jonge	5.19 CR	d35			
kogel_6	6 Carel van der Werf	9.72	14,7km	9 Gwenn Logister	1u24.52	
discus_1,5	6 Carel van der Werf	31.91	d40			
d35			14,7km	5 Nisha Alberts	1u18.11	
pols	1 Annemieke Dunnink	3.31	17-6-2017	Gouden Spike	Leiden	
d40			ma			
100m	2 Pascale Schure	13.58	ver	Jinke van der Sluis	5.39 2,7	
d45			18-6-2017	Veluwezoomtrail	Dieren	
100m	1 Iris Steverink	14.23 2,5	h35			
200m	3 Iris Steverink	29.81 2,2	33km	30 Jasper Commandeur	3u06.17	
200m	Iris Steverink	31.15	d5en			
d60			33km	7 Marnelle de Groot	3u06.12	
5000m	2 Jannet Vermeulen-Stulen	22.15.80 CR				

Uitslagen Senioren en Masters

18-6-2017	Seniorencompetitie 2e div. (3)	Hilversum	h35		
hsen			1500m	Hans Rebers	4.35.11
100m	Marco Jansen	11.64	d5en		
100m	Jeroen Heesbeen	12.01	100m	Eline Albers	14.13 p
200m	Marco Jansen	23.66	200m	Mariska Bun	25.72
200m	Bas Jubels	24.75	200m	Mirthe Muilwijk	33.25
400m	Jesper Vrouwenvelder	53.66	800m	Gerrieke Grootemarsink	2.25.37
400m	Erik Deiman (h35)	56.07	800m	Inge van 't Veer	2.33.96
800m	Arjen van der Logt	1.56.22	ver	Mirthe Muilwijk	4.12
5000m	Luuk Hendrixx	16.06.46			
5000m	Siem Uittenhout	17.23.73	25-6-2017	Masterscompetitie (2)	Alphen a/d Rijn
110mhrd_106	Lars Janssen (h40)	17.15	h40		
110mhrd_106	Siem Uittenhout	18.70	800m	Simon van den Enden	2.21.78
hoog	Jonas Mars	1.70	5000m	Jaap Vink	16.46.80
hink	Siem Uittenhout	10.86	ver	Eric de Jonge	5.13 3,8
pols	Jonas Mars	2.80	h50		
kogel_7	Bas Jubels	9.44	200m	Eric de Jonge	26.92
kogel_7	Martijn Spaan	9.48	kogel_6	Carel van der Werf	9.73
discus_2	Martijn Spaan	26.73	kogel_6	Peter Verburg	9.53
4x400m	Phoenix hsen	3.38.37	kogelsl_6	Carel van der Werf	35.56
totaal	10 Phoenix hsen	7080			
18-6-2017	Seniorencompetitie 1e div. (3)	Veenendaal	30-6-2017	Werpwedstrijd	Lisse
d5en			hsen		
100m	4 Mariska Bun	12.12	kogel_7	Martijn Spaan	9.29
Weer maar 1/100 boven haar CR...			discus_2	Martijn Spaan	27.24
200m	4 Mariska Bun	25.46	30-6-2017	NK Junioren	Vught
en 5/100 boven haar CR.			ma		
200m	Iris Steverink (d45)	30.40	ver	2 Jinke van der Sluis	5.74 p
400m	Tamar Nijhof	64.69			
800m	Femke Brouwer (mb)	2.29.25	1-7-2017	Zap 2017	Amersfoort
3000m	Anne van der Put	11.49.47	jb		
3000m	Saskia van Vugt	11.12.79	600m	Tim van Enk	1.30.48 p
100mhrd_84	Margriet van Kammen	15.81	d5en		
400mhrd_76	Eline Albers	82.16	1500m	Gerrieke Grootemarsink	4.57.47 p
hoog	Jill de Gier	1.30			
hoog	Margriet van Kammen	1.55	7-7-2017	Track Meeting (2)	Wageningen
hink	Jinke van der Sluis (ma)	10.50	hsen		
hink	Jill de Gier	8.97	100m	Bas Jubels	12.13
pols	2 Annemieke Dunnink (d35)	3.40	400m	Jesper Vrouwenvelder	52.89 p
kogel_4	Margriet van Kammen	11.14	400m	Bas Jubels	54.33
kogel_4	Yara van Dee	9.32	1500m	Siem Uittenhout	4.24.66
totaal	9 Phoenix d5en	69	5000m	Lesley van Almkerk	15.40.31 p
Zw. estafette	Phoenix d5en	2.24.31	5000m	Arjan Weijenborg	16.15.51 p
kogelsl_4	Iris Steverink	29.86	5000m	Jeffrey Vullink	17.21.41 p
22-6-2017	Werpwedstrijd	Zwolle	h40		
h50			5000m	Jaap Vink	16.52.92
discus_1,5	Carel van der Werf	33.53	d5en		
kogelsl_6	Carel van der Werf	36.76	100m	Mirthe Muilwijk	15.98
			1500m	Marieke Gimbel	5.29.37
			100mhrd_84	Mirthe Muilwijk	18.95
23-6-2017	Trackmeeting (3)	Utrecht-O.	8-7-2017	Kogelslingeren	Boskoop
hsen			hsen		
100m	Jesper Vrouwenvelder	12.03	kogelsl_7	Martijn Spaan	22.25
100m	Michel van Veluwen	12.39			
200m	Jesper Vrouwenvelder	24.50	9-7-2017	Werpwedstrijd	Amersfoort
1500m	Tim de Graaff	4.58.03	h50		
3000m	Robert Hogerwerf	9.17.78	kogelsl_6	Carel van der Werf	37.82
ver	Eric Castrop	4.78	gewicht_11	Carel van der Werf	13.12
hoog	Tieme Klinkers	1.90			
kogel_7	Martijn Spaan	9.36			
discus_2	Martijn Spaan	25.35			

Uitslagen Senioren en Masters

9-7-2017	<u>Arena Games</u>	<u>Hilversum</u>	11-8-2017	<u>Trackmeeting (4)</u>	<u>Utrecht-Nw. Mw.</u>
dsen			hsen		
100m	3 Mariska Bun	12.23	150m	Hubert Wezenbeek	18.80 2,2
100m	s Mariska Bun	12.27	800m	Jeroen Rodenburg	2.03.19
			800m	Siem Uittenhout	2.08.63
9-7-2017	<u>NK Senioren Side Event</u>	<u>Utrecht</u>	1500m	Leon Graumans	4.11.65
d35			1500m	Taco Schaaf	4.29.46 p
pols	Annemieke Dunnink	3.21	1500m	Leonard Tersteeg	4.36.25
			1500m	Jeffrey Vullink	4.45.61
9-7-2017	<u>Instuif</u>	<u>Woerden</u>	3000m	Roel Kwaaitaal	9.29.65 p
h50			200mhrd	Bas Land	28.05
400m	Eric de Jonge	60.11 CR	ja		
Het oude CR was van Joost Borm.			150m	Luc Orbons	18.07
ver	Eric de Jonge	5.17	jb		
			800m	Tim van Enk	2.09.22
10-7-2017	<u>NK Senioren</u>	<u>Utrecht-Nw. Mw.</u>	dsen		
hsen			150m	Eline Albers	21.79 2,2
100m	Marco Jansen	11.98	800m	Gerrieke Grootemarsink	2.23.04 p
200m	Marco Jansen	23.63	Haar oude pr stamde uit 2012! (2.23.31)		
200m	Bas Jubels	24.13	3000m	Jill de Gier	11.32.06 p
400m	Jeroen Rodenburg	53.08	200mhrd	Mariska Bun	31.67
400m	Bas Jubels	56.70	200mhrd	Mirthe Muilwijk	36.88 p
1500m	Arjen van der Logt	3.56.77	200mhrd	Nina Hellebrekers	37.35 p
3000mst_91	Siem Uittenhout	10.24.75	200mhrd	Eline Albers	37.83 p
hoog	Tieme Klinkers	1.97	200mhrd	Kirsten Huijgen	38.61
dsen			speer_600	Jill de Gier	25.81
100m	Mariska Bun	12.25 s	speer_600	Mirthe Muilwijk	25.28
100m	Mariska Bun	12.26 hf	speer_600	Kirsten Huijgen	24.90
200m	Mariska Bun	54.04	d45		
400m	Tamar Nijhof	65.95	150m	Harnie Mertosemito	22.96
3000mst_76	6 Gerrieke Grootemarsink	11.59.84 p			
ma			18-8-2017	<u>Werpwedstrijd</u>	<u>Lisse</u>
ver	Jinke van der Sluis	5.45 2,1	hsen		
			kogel_7	Martijn Spaan	9.63
			discus_2	Martijn Spaan	22.65
21-7-2017	<u>Zomeravondinstuif</u>	<u>Heiloo</u>	23-8-2017	<u>Baancircuit</u>	<u>Rotterdam</u>
hsen			hsen		
400m	Jesper Vrouwenvelder	53.54	3000m	Leon Graumans	9.00.74
1500m	Arjan Weijnenborg	4.34.32 p	3000m	Mischa Petie	9.26.77
3000m	Leonard Tersteeg	9.39.00	3000m	Siem Uittenhout	9.32.44
dsen			dsen		
1500m	Jill de Gier	5.28.62 p	3000m	Gerrieke Grootemarsink	10.54.43 p
3000m	Marieke Gimbel	11.59.28			
speer_600	Jill de Gier	30.20 p	25-8-2017	<u>Kaas- en Stroopwafel</u>	<u>Gouda</u>
Met deze worp komt Jill op de 6e plaats aller tijden.			hsen		
4-8-2017	<u>Zomeravondinstuif</u>	<u>Heiloo</u>	100m	Bas Jubels	12.24
hsen			200m	Bas Jubels	24.03
100m	Jeroen Rodenburg	12.50			
200m	Jeroen Rodenburg	24.96			
1000m	Leonard Tersteeg	3.00.16 p			
kogel_7	Martijn Spaan	9.56			
discus_2	Martijn Spaan	25.88			

Stermiles

Door Bart Broex

Vorige keer kondigde ik al aan dat er 12 keer per jaar Stermiles verdeeld worden, helaas ben ik daar in de vakantieperiode niet in geslaagd om van juni en juli tijdig een overzicht te publiceren. Het leken ook erg rustige maanden, gezien de hoeveelheid verslagen op de website leek er weinig meer te zijn dan de NK's en een wedstrijd van de masters-competitie. En afgezien van de wedstrijden waar ik toevallig zelf bij be, moet ik op 2 bronnen vertrouwen: www.avphoenix.nl en (hulde) gelukkig biedt www.uitslagen.nl wel de in www.atletiek.nu broodnodige functionaliteit, namelijk te zoeken op de naam van de vereniging, op zoek naar uitslagen van de Phoenix-atleten. Wat dat betreft kun je je natuurlijk ook tekort gedaan voelen omdat ik je prestatie niet de waardering heb gegeven die je wel verdient..... ik had het dan ook graag anders gezien, maar het is een te tijdrovende klus om de uitslagen op te zoeken, als je jouw uitslagen (en die van je clubgenoten op die wedstrijd!) niet van voldoende pr voorziet door er een mooi artikel over te schrijven (of laten schrijven) op de website. Als het schrijven je niet zo ligt, een lijst met uitslagen van alle Phoenix-atleten op die bewuste wedstrijd is ook van harte welkom!

Genoeg geklaagd nu, snel door naar de gelukkigen.

JUNI

5 miles

Je moet er maar op komen, nog net in de eerste helft van het jaar meedoen aan het NK in jouw categorie en dan de spanning tot het eind erin houden. Die laatste sprong van 5.74 levert Jinke van der Sluis een prachtige zilveren medaille op, bij de meisjes A.

4 miles

Arjen van der Logt krijgt deze miles voor zijn prachtige 14.56.83 bij het Tartlétos Loopgala in Wageningen.

3 miles

Dit was absoluut de snelste maand van het jaar voor Mariska Bun, die met 12.12 en 25.46 heel duidelijk op pr-vorm afkoerst, maar net nog één of een paar honderdsten tekort komt. Dat moet een kwestie van tijd zijn, om daaraan toe te komen!

2 miles

Voor de Amstelveense Pinkstermeerkamp (2846 punten en ook nog eens 5 pr's in de wedstrijd) verdient Eline Albers haar plek in deze ranglijst.

1 mile

De laatste mile gaat naar bezielend ploegleider en motivator van de heren masters, die ondertussen ook nog een CR pakt bij de h50. Eric de Jonge sprong bij het NK Masters namelijk 5.19 en ook bij de masterscompetitie sprong hij een mooie 5.13. Zelfs als een jonge god, want op een of andere manier was hij weer 40+, terwijl hij bij de 200m als h50 over de baan snelde. Het hoe en waarom van de verjongingskuur moet je nog maar eens uitleggen, Eric.

JULI

5 miles

Atlete van de maand, zonder twijfel, is Gerrieke Grootemarsink, die de 1500m bij de ZAP-wedstrijden in Amersfoort aflegt in een flitsende 4.57.47 en daarna ook van het prachtig aangeklede NK op eigen baan geniet, maar vooral ook een prachtige 3000 meter steeple neerzet, met een 6e plek en 11.59.84 als nieuw pr.

4 miles

Bij een zomeravondinstuif in Heiloo duikt een nieuwe naam op, met een wonderlijke combinatie van pr's. Een 1500m in 5.28.62 en een speerworp van 30.20, daar draait Jill de Gier haar hand niet voor om.

3 miles

1.30.48 bij de ZAP-wedstrijden in Amersfoort is het nieuwe pr van Tim van Enk op de 600m.

2 miles

Een kwartet 100meters, variërend van 12.23 tot 12.27 en daartussen 12.25 en 12.26, dat is een toonbeeld van regelmaat en verder vergeef ik ook een troostmile aan Mariska Bun. Wie er was, heeft gezien wat er gebeurde en ik maak er geen enkel woord meer aan vuil.

1 mile

Het is nog best moeilijk kiezen, maar tussen alle nieuwe namen valt de prestatie van Lesley van Almkerk het meeste op. Zo'n 15.40.31 op de 5000m bij de Wageningse Track Meeting is een prachtige binnenkomer en doet verlangen naar meer.

AUGUSTUS

5 miles

Het houdt niet op, Gerrieke Grootemarsink levert weer een stel prachtprestaties met een 800m in 2.23.04 en de 3000m in 10.54.43.

4 miles

De Zomeravondinstuif in Heiloo trekt altijd wel een select gezelschap Phoenix-leden, zo ook deze keer. Leonard Tersteeg leverde van het aanwezige kwintet de meest aansprekende prestatie door op de 1000m zijn pr aan te scherpen tot 3.00.16.

3 miles

Allerlei nieuwe namen duiken op bij de zomerse Track Meeting. Taco Schaaf liep er een knappe 1500m in 4.29.46 en dat is ook nog eens een nieuw pr, voorzover we weten.

2 miles

Op de dubbele afstand waren 2 anderen actief, waarvan het maar moeilijk kiezen is, wie nou de beste prestatie leverde. Daarom delen Roel Kwaaitaal en Jill de Gier deze miles, met hun nieuwe pr's van 9.29.65 en 11.32.06.

1 mile

Bij het bekijken van de door Peter verzamelde uitslagen vielen nog wel wat pr's op, maar uiteindelijk valt de keus toch op iemand die terugkeert in de uitslagen. Kirsten Huijgen zoekt in aanloop naar een meerkamp immers weer naar het wedstrijdgevoel en deed dat door een 200m horden (38.61) en een serie speerworpen (25.81). Wel of niet voldoende, dat weet ik niet maar reden genoeg voor de laatste mile van deze zomer.

	Oud	Nieuw	Stand				
Arjen van der Logt	15	4	19	Anne van der Put	3		3
Jinke van der Sluis	10	5	15	Tim van Enk		3	3
Mariska Bun	9	5	14	Taco Schaaf		3	3
Luuk Hendrikx	13		13	Lars Janssen	2		2
Wim Nieuwenhuijse	10		10	Jonas Mars	2		2
Gerrieke Grootemarsink		10	10	Eline Albers		2	2
Nicole Schellekens	9		9	Caro Ebskamp	1		1
Eric de Jonge	8	1	9	Fred Inklaar	1		1
Mischa Petie	6		6	Hans Metz	1		1
Tamar Nijhof	5		5	Ronald Ouwerkerk	1		1
Jill de Gier		5	5	Jaap Vink		1	1
Mirthe Overkamp	4		4	Anouk Vos	1		1
Lisa de Rooter	4		4	Inge van 't Veer	1		1
Leonard Tersteeg		4	4	Lesley van Almkerk		1	1
Marco Jansen	3		3	Roel Kwaaitaal		1	1
				Kirsten Huijgen		1	1

Overzicht trainers

Jeugd <jeugdinfo@avphoenix.nl>

Femke Beernink	030-5648659	(Inimini's ma en Pup B do)
Puck Mekel	06-18170506	(Inimini's ma)
Milou Eijsbroek	06-81576545	(Inimini's do)
Theo Vrijenhoek	06-28485098	(Inimini's do)
Marieke van Steijn	06-21505367	(mini's ma)
Hadassa de Velde Harsenhorst	06-29121152	(Pup C ma)
Leanne van Est	06-37375974	(Pup B ma, mini/Pup C do)
Lars de Winter	06-39893024	(mini's/Pup C do)
Rogier Overkamp	06-28385746	(Pup B ma)
Mirthe Muilwijk	06-34278543	(Pup B do)
Jaap Vink	06-55737161	(Pup A1 ma)
Claudette Corinde	06-18059317	(Pup A1 ma)
Paul van Schaik	06-23412680	(Pup A1 do)
Tim van den Akker	06-19700705	(Pup A1 do)
José van Dam	06-36162949	(Pup A2 ma en do, Jun D do)
Alexander van Zijll	06-39238977	(Jun D ma en do)
Kyra Pluimakers	06-81355910	(Jun D ma en do)
Coen van Eck		(Jun BC ma)
Max Verbrugge		(Jun B ma)
Joris Koenders	06-41051629	(Jun BC do)

Jeugd Differentiatie

Leon Graumans	06-28742600	MLA (wo)
Vacant		hoog (wo)
Bas Jubels	06-14631616	sprint (wo)
Miriam Hentzen	06-15159427	werpen (wo)

Overzicht trainers

Sprint/Technisch

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

Midden- & Lange Afstand

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

Recreatief <recreantinfo@avphoenix.nl>

Kirsten de Meijer		(ma)	
Marjon Boers	06-10402632	(ma en wo)	
Rixt Bode	06-48634660	(ma en wo)	<rixtbode@gmail.com>
Barend Janbroers	020-6254944	(ma en wo, midden/snelle gr.)	<ba.janbroers@net.hcc.nl>
Paul van Schaik	0343-755460	(ma, zaal en za)	<pvanschaik000@ziggo.nl>
Marco Antonietti	030-2612642	(ma, zaal en za)	faustoc@hetnet.nl>
Diederik de Klerk	030-2715835	(ma, zaal, wo en za)	<diederikdeklerk@planet.nl>
Claudette Corinde	06-18059317	(di, vrouwengroep)	<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>
Ruud Kamp	06-27060509	(za)	<ruudkamp1970@gmail.com>
Bert van Eijk	030-2203264	(za)	<bvaneijk58@gmail.com>

Studenten <studentenavphoenix@gmail.com>

Joris Koenders	06-41051629	(do, basisgroep)	
Bas Jubels	06-14631616	(ma, sprint)	<bas.jubels@ziggo.nl>
Miou Notermans	06-37005887	(di, kracht)	<miou.notermans@gmail.com>

Overzicht zomertrainingen

Van 1 maart tot en met 31 oktober

Jeugd

WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag			
Inimini's	Overvecht	17:50-18:40	Femke Beernink en Puck Mekel
Mini's	Overvecht	17:45-18:45	Marieke van Steijn
Pupillen C + mini's	Overvecht	17:45-18:45	Hadassa de Velde Harsenhorst
Pupillen B	Overvecht	17:45-18:45	Rogier Overkamp en Leanne van Est
Pupillen A 1 ^e jaars	Overvecht	17:30-18:45	Claudette Corinde en Jaap Vink
Pupillen A 2 ^e jaars	Overvecht	17:30-18:45	José van Dam en Alexander van Zijll
Junioren D	Overvecht	17:30-19:00	Sibren van den Berg en Kyra Pluimakers
Junioren C	Overvecht	17:30-19:00	Coen van Eck en vacant
Junioren B	Overvecht	19:00-20:30	Coen van Eck en Max Verbrugge
Woensdag			
Junioren BCD (diff MLA)	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Leon Graumans
Junioren BCD (diff sprint)	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Bas Jubels
Junioren BCD (diff werpen)	Maarschalkerweerd	19:30-21:00	Miriam Hentzen
Junioren BCD (diff hoog)	Maarschalkerweerd	18:00-19:30	<i>vacant</i>
Donderdag			
Inimini's	Maarschalkerweerd	17:50-18:40	Milou Eijsbroek en Theo Vrijenhoek
Pupillen C + mini's	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Leanne van Est en Lars de Winter
Pupillen B	Maarschalkerweerd	17:45-18:45	Mirthe Muilwijk en Femke Beernink
Pupillen A 1 ^e jaars	Maarschalkerweerd	17:30-18:45	Paul van Schaik en Tim van den Akker
Pupillen A 2 ^e jaars	Maarschalkerweerd	17:30-18:45	José van Dam en Alexander van Zijll
Junioren D	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Sibren van den Berg en Kyra Pluimakers
Junioren C	Maarschalkerweerd	17:30-19:00	Joris Koenders en <i>vacant</i>
Junioren B	Maarschalkerweerd	19:00-20:30	Joris Koenders

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.

Overzicht zomertrainingen

Van 1 april tot en met 31 oktober

Sprint / Technisch

	WAT	WAAR	HOE LAAT	DOOR WIE
Maandag	sprint	Overvecht	19:30-21:30	Bas Jubels
	sprint/kracht	Overvecht	19:00-21:00	Mustapha Elorche
	krachttraining	Overvecht	19:00-21:00	vrije training
	springen	Maarschalkerweerd	19:30-21:30	Egbert van den Bol
	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
Dinsdag	krachttraining	Overvecht	18:30-20:15	Miou Notermans
	krachttraining	Overvecht	19:45-21:00	Miou Notermans
Woensdag	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Mustapha Elorche
	werpen	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Miriam Hentzen
Donderdag	sprint	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Egbert van den Bol
	sprint/horden	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Mustapha Elorche
	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joris Koenders
Vrijdag	krachttraining	Overvecht	18:00-19:30	vrije training
	polshoog	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Bram Kreykamp
Zaterdag	Bos/heuveltraining	Panbos Zeist	10:00-12:00	Mustapha Elorche

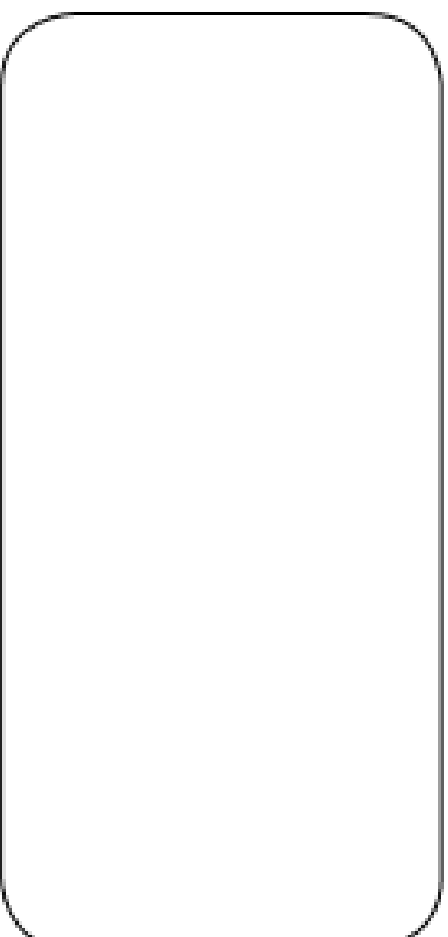
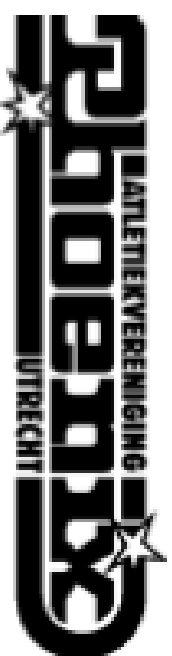
Midden- & Lange afstand

Maandag	baantraining	Overvecht	19:30-21:00	MILA
Dinsdag	bostraining	Panbos	19:30-21:00	Joost Borm
		(april en september)	19:00-20:30)	
NB verzamelen 19:00 (april en september 18:30) op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys				
Woensdag	400/800	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm
	parktraining Lombok	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117				
Donderdag	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joris Koenders
	baantraining	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joost Borm, Bert Kamphorst

NB Zorg bij baantraining dat je 15 min ingelopen hebt, zodat je om 19.00 kunt starten met oefeningen.

Recreatief

Maandag	looptraining	Overvecht	19:30-21:00	Basisgroep - Marjon Boers / Bert van Eijk / Kirsten de Meijer midden- en snelle groep - Rixt Bode / Barend Janbroers / Paul van Schaik
Dinsdag	looptraining	Overvecht	19:00-20:00	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 - Hanz van de Pol
Donderdag	Bootcamp	Maarschalkerweerd	20:00-21:00	José van Dam
	parktraining	Park Oog in Al	19:30-21:00	Herman Lenferink
	NB Verzamelen t.o. Leidsekade 117			
Donderdag	basisgroep	Maarschalkerweerd	19:00-21:00	Joris Koenders
Zaterdag	bostraining	Panbos	19:30-21:00	Joost Borm
NB verzamelen 09:00 op de Museumlaan tegenover het Hooghe Huys				



afzender: K. Huijgen
Albert Cuypstraat 13
3601EW Maarssen