

## AGENDA 2009

20/6	TRAINING IN DE ROZEMARN VAN 10-12 UUR	ALLEN
24/6	WOENSDAGTRAINING 19-20.30 IN DE ROZEMARN	10+
<b>27/6</b>	<b>DERDE COMPETITIEWEDSTRIJD PUPILLEN</b>	<b>PUPILLEN</b>
27/6	GEEN TRAINING!!!	JUNIOREN
<b>1/7</b>	<b>LAATSTE FEESTELIJKE WOENSDAGTRAINING IN DE ROZEMARN</b>	<b>10+</b>
<b>4/7 - 21/8</b>	<b>ZOMERVAKANTIE</b>	
22/8	TRAINING IN DE ROZEMARN VAN 10-12 UUR	ALLEN
26/8	WOENSDAGTRAINING 19-20.30 IN DE ROZEMARN	10+
29/8	TRAINING IN DE ROZEMARN VAN 10-12 UUR	ALLEN
2/9	WOENSDAGTRAINING 19-20.30 IN DE ROZEMARN	10+
5/9	TRAINING IN DE ROZEMARN VAN 10-12 UUR	ALLEN
9/9	WOENSDAGTRAINING 19-20.30 IN DE ROZEMARN	10+
12/9	<b>GAASPERPLASRUN 10 UUR BIJ ZEILVERENIGING GAASPERPLAS GECOMBINEERD MET CLUBKAMPIOENSCHAPPEN!!</b>	<b>ALLEN INFO VOLGT</b>
16/9	WOENSDAGTRAINING 19-20.30 IN DE ROZEMARN	10+
19/9	TRAINING IN DE ROZEMARN VAN 10-12 UUR	ALLEN
23/9	WOENSDAGTRAINING 19-20.30 IN DE ROZEMARN	10+
26/9	<b>NK ESTAFETTE BIJ STARTBAAN, AMSTELVEEN</b>	<b>ALLEN</b>
30/9	WOENSDAGTRAINING 19-20.30 IN DE ROZEMARN	10+
3/10	TRAINING IN DE ROZEMARN VAN 10-12 UUR	ALLEN
7/10	WOENSDAGTRAINING 19-20.30 IN DE ROZEMARN	10+
10/10	TRAINING IN DE ROZEMARN VAN 10-12 UUR	ALLEN
14/10	WOENSDAGTRAINING 19-20.30 IN DE ROZEMARN	10+
<b>17/10 - 24/10</b>	<b>HERFSTVAKANTIE GEEN TRAINING</b>	<b>ALLEN</b>

Waarschijnlijk gaan we een of meerdere keren op de baan van AV'23 trainen. Welke dagen dat zijn wordt later bekendgemaakt.

## Eerste paal in de grond!

Afgelopen donderdag 18 juni is de eerste paal geslagen voor het nieuwe verenigingsgebouw, sportpark Bijlmerpark. Vanuit het verenigingsgebouw is er een overzicht over de voetbalvelden, cricketveld en de atletiekbaan. Het nieuwe verenigingsgebouw herbergt ruimte voor: kleedkamers, kantoorruimte en ruimte voor kinderopvang en naschoolse opvang. Vaste bespelers worden de sportverenigingen: SV Bijlmer, KSJB, Kismet'82, AV Feniks en Continental Sport. Vanaf september 2010 kunnen de sporters terecht.



Wie van de kinderen schrijft een mooi verslag over het kamp??? Hierboven en -naast staan foto's van het kamp, volgende Nieuwsbrief willen we graag nog meer foto's en veel verhalen... VAN JULLIE!! Mail naar: info@avfeniks.nl

## Meedoen met de competitiewedstrijden

De trainers van AV Feniks willen graag nog even benadrukken hoe belangrijk het is dat uw kind naast de trainingen ook meedoet aan de wedstrijden. Het zijn natuurlijk een lange dagen, maar daar staat tegenover dat het maar om drie wedstrijden per seizoen gaat. De kinderen laten wij tijdens de trainingen allemaal toewerken naar de onderdelen die bij de wedstrijden aan bod komen. Het is frustrerend als de kinderen dan niet meedoen aan de competitie, zowel voor uw kind als voor de trainers... Dus graag niet te gemakkelijk afzeggen! Als er redenen zijn waarom uw kind niet mee kan doen, willen wij het graag horen en hopelijk kunnen we samen een oplossing zoeken, het is zo belangrijk om naar een doel toe te werken!

## AV FENIKS

**VOorzitter/TRAINER:** Joost Knotnerus, Snodenhoekpark 22, TEL 6910904  
**LEDENADMINISTRATIE/TRAINER:** Wilko Wierffing, Snodenhoekpark 20, TEL 06 304 061 58  
**WEDSTRIJDSECRETARIS:** Petra Rondhuis, Kantershof 269, TEL 6950252  
**PENNINGMEESTER:** Marijke de Jong, Snodenhoekpark 22, TEL 6910904  
**SECRETARIS/TRAINER:** Ingrid Sijmons, Parkhof 3, TEL 6915598  
**TRAINER:** Cees Lijzenga, TEL 6950252  
**TRAINER:** Glenn Alwart, TEL 06 523 122 11  
**ASS. TRAINER:** Pieter Knotnerus en Leoni Fohr

## Vakantie!

Het is alweer bijna zover, we kunnen eindelijk van onze welverdiende rust gaan genieten. Even het afgelopen seizoen overdenken... We zijn dit jaar stevig gegroeid: een flink aantal pupillen en junioren erbij. Dat is leuk en goed voor de club! De junioren hebben het heel aardig gedaan in hun competitie, de pupillen hebben nog één wedstrijd te gaan, maar vooralsnog was het weer een genot om bij de wedstrijden te zijn en onze kanjers aan te mogen moedigen. Trots was ik op de inzet van sommige ouders: het was fijn om zoveel begeleiders te hebben tijdens de wedstrijden (bedankt!). Trots ook op de inzet van onze kanjers. Maar niet alleen hun prestaties, ook de sportiviteit en mentaliteit van onze pupillen heb ik erg bewonderd. Zo deden bijna alle pupillen mee met de duurloop tijdens de competitie, ook de kids die er misschien niet zo'n zin in hadden. Zo zag ik Jan en Rik luid applaudiseren voor onbekende kinderen die de man met de hamer tegenkwamen tijdens de 1000 meter... Geweldig allemaal. Ik hoop dat we dat alles kunnen behouden, ook al zal onze toekomst op sommige gebieden best wel gaan veranderen. Met de komst van de baan (volgend jaar?) gaan we misschien nog wel groter worden, als we tenminste voldoende trainers kunnen vinden/opleiden. Dus ouders die dit jaar het leuk vonden om de kids te begeleiden tijdens de competitie (en anderen die het leuk lijkt): **meld je aan, je bent hard nodig!** (En het is zo leuk...) Maar eerst: een hele fijne vakantie voor iedereen en tot ziens op de 22e augustus in de Rozemarn!  
 groet, Ingrid

**UPDATE: DE JONGENS JUNIOREN D HEBBEN NËT NIET DE GEBIEDSFINALE BEREIKT! HET SCHEELDE EEN HAARTJE....**

# De junioren D competitie 2009



## WEDSTRIJD 1:

Op 17 april was AV Feniks met 11 junioren actief bij AAC in Amsterdam Nieuw-west. Onder belangstelling van veel enthousiaste ouders en met prachtig weer werden de onderdelen keurig door de junioren afgewerkt.

**Estafette** Traditioneel begon de wedstrijd met de estafette, waarbij de dames als eerste hun 4 X 60 meter mochten lopen. Met Jaydee, Tricia, Libby en Dora (Anika stond als reserve) werd een nette race gelopen waarbij alle wissels in 1 X goed verliepen. Daar was dan ook serieus op getraind, inclusief het op tijd weglopen in het aanloopvak. Er werd een fraaie 37.34 gelopen.

Jongens D: Daarna moesten de mannen aan de bak met de 4 X 80. Een mooie start van Jeandro en daar ging het stokje naar Danny, die vervolgens na zijn 80 meter Jawan trof. Bij het laatste wisselpunt mocht het helaas niet zo zijn, de wissel van Jawan op Julian mislukte en daar stond een zeer teleurgesteld jongensteam op de baan. Echter, zij waren zeker niet de enigen want er moest een behoorlijk aantal ploegen overlopen. Het overkomt de besten! Gelukkig vond het overlopen vrijwel meteen plaats en de heren namen prima revanche met een 4 X 80 zonder fouten in 50.62. Om het verslag niet te lang te maken beperk ik me tot de opvallende en bijzondere zaken van deze dag: bij de jongens D een mooie tijdsstrijd op de 80 meter sprint tussen Jeandro en Jonathan. Met slechts 0.3 seconden verschil was Jeandro net iets sneller (11.66). Danny was met de 1000 nog even met z'n gedachten elders, liep de race ontspannen uit met een tijd waarvan hij wist dat dit beter kon. Maar hij heeft 'm toch maar gelopen. Sprint en 1000 meter waren ook Julian zijn onderdelen en op zijn inzet was niets aan te merken! Het zonnetje ging nog wat harder schijnen voor Andy die met een geheel onverwachte en prachtige 1.30 meter met hoogspringen slechts 2 jongens voor zich toestond. Klasse! Jonathan liet op de horden keurig alle horen overeind en finishte in een mooie 16.78. Hij had de smaak te pakken want met ver was zijn prestatie des te beter, 4.10 meter is klasse! Hij was hiermee de 1 na beste. Onze werp- en stootspecialist Jawan kwam vooral voor betonnen ringen van waaruit hij met kracht de kogel

stootte en discussen wierp. Voor de prestaties: zie verslag wedstrijd 2. Tijdens wedstrijd 1 was Danny Jawan de baas met discus met een mooie worp van 17.44 meter. Dat was goed voor een 3e plaats, Jawan daarachter 4e met 16.93. Meisjes D: Op de 60 meter 2 sprintsters die onze eer mochten hooghouden: Zowel Dora als Jaydee liepen geconcentreerd en vliegensvlug een mooie 60 meter. Jaydee in 9.37 en Dora in 10.23. De 1000 meter, een altijd populair onderdeel, werd verslonden door diezelfde Jaydee, wiens lopen er altijd zo ontspannen uitziet, hoe doet ze dat toch?? Een keurige 4e plaats werd door haar afgedwongen in 3.48. Bijna net zo snel als Danny! 60 Meter met hordenhindernissen onderweg was Libby's pakkie aan en dat ze haar mantje staat bleek uit een mooie 13.71. Op hoog was Libby wederom te bewonderen en met 1.25 had ze daar een nette prestatie neergezet. Dora vergezelde Libby en moest het met 5 centimeter minder doen, wat nog steeds heel goed is. Maar waar blijven nou Tricia en Anika? Welnu, Tricia had de zandbak gevonden en wist na 3.18 meter veilig te landen. Anika kogelde ontspannen naar 7.40 meter waarmee ze nog 4 dames achter haar liet. Speer was voor Tricia en Anika gezamenlijk, altijd leuk zo'n tweestrijd. Deze werd gewonnen door Anika die 12.65 meter ver wierp. Eindstand: De dames eindigden op de 1e competitiedag van de 8 deelnemende verenigingen op een 6e plaats en de heren stonden op een nette 4e plaats met nog 2 andere clubs achter zich. Een keurige prestatie voor een eerste competitiewedstrijd onder de vlag van AV Feniks!!

## WEDSTRIJD 2:

Amsterdam Noord was het toneel voor de 2e competitiewedstrijd. Op een tussen de bomen gelegen fraaie baan was het eigenlijk heel lekker sportweer. De voorspelde regen bleef vrijwel geheel achterwege en de wind viel nog mee. Estafette: Met een ongewijzigde ploeg was er natuurlijk maar één doel: een betere tijd. En dat werd, in bescheiden mate, net niet behaald. Wel 7 hondersten van een seconde werd verloren. Hiermee kunnen we stellen dat we een zeer constante ploeg hebben :-). De jongens hadden een andere



loper 3. Jawan was reserveloper geworden en Jonathan stond nu op de baan. De jongens liepen de race keurig zoals op de baan was getraind, met wissels juist voor- of achterin het wisselvak.. Alle wissels verliepen prima en met 48 seconden liepen ze ruim 2 seconden sneller dan in wedstrijd 1: keurig!

Meisjes D: Nieuwe ronde, nieuwe kansen, en dat met maar liefst 2 extra dames in het team: Isabel en Hanna. Op de 60 meter sprint wist Dora haar tijdens wedstrijd 1 gelopen tijd net niet te verbeteren, Jaydee wist er wel 2 tienden van een seconde af te snoepen en werd 7e van de 17 deelnemers. Tricia, met erg stoere broek, completeerde onze sprintafvaardiging en zij zette een mooie tijd neer: 10.53. Onder aanmoediging van haar ploegmaatjes zwichtte Jaydee (wel vereerd) om de 1000 te lopen en daarbij werd zij vergezeld door Isabel. Jaydee liep een puike race en werd 4e in een tijd van 3.35, maar liefst 13 seconden sneller dan in wedstrijd 1!! Isabel had pech want zij wist de 1000 meter niet uit te lopen. Jammer Isabel, goed geprobeerd en een volgende keer beter. Horden was ook niet meer het alleenrecht voor Libby want Hanna koos ook voor dit onderdeel.



Nou hadden we hier een erg vervelend voorval, tijdens het oefenen kwam Libby lelijk ten val tijdens het passeren van een horde. Een vervelende pijnlijke plek was het gevolg. Voorzichtig aan dus Libby, tijdens de race, en dat bleek want de tijd uit wedstrijd 1 kwam niet meer in beeld. Maar klasse dat je 'm toch gewoon nog gelopen hebt, je bent niet voor één gat te vangen! Hanna ging atletisch naar een mooie tijd, 13.84 werd er geklokt toen zij de finishlijn passeerde. Maar 1 tiende minder dan Libby in wedstrijd 1. Op hoog sprongen Dora en Libby allebei 1.20 en waren ze zo sportief tegenover elkaar om de 1.25 te laten voor wat het was. Isabel was koningin van het verspringen omdat Tricia voor sprint koos in wedstrijd 2. Isabel sprong een afstand die je vaak tegenkomt als aanbiedingsprijs, 2.99 (meter), en de volgende keer gaat ze dus netjes over de 3 meter heen, Tricia en Anika kogelden deze keer gezellig samen en Anika stootte netjes 12 centimeter verder dan in wedstrijd 1: 7.52 meter. Tricia kwam tot 6.27 meter. En met speer mochten Anika en Hanna optreden, helaas had Anika in wedstrijd 1 wat meer kracht en nu bleef ze iets meer dan 1 meter onder

de afstand van wedstrijd 1. Hanna imponeerde op de training waarmee ze een wedstrijdplaats afdwong, echter op de baan kwam het er helaas niet helemaal uit. Goed je best gedaan Hanna en de volgende keer gaan we je gewoon ook over de 10 meter krijgen!

Jongens D: Het koningsnummer, de 80 meter sprint, kende een iets anders deelnemersveld dan in wedstrijd 1, omdat Jonathan op horden was gezet. Jeandro liep met 11.82 net ietsje langzamer dan bij AAC maar werd gewoon keurig 4e. En ook voor Julian was de tijd net ietsje minder snel dan bij AAC. Onze 1000 meter knallers waren wederom Danny en Julian. Danny zette een mooie race neer en werd 5e in 3.27, keurig en een verbetering van maar liefst 12 seconden! Julian had een spannende eindsprint in petto waar hij zijn achterblijver zijn hielen liet zien en met 8 seconden tijdswinst t.o.v. wedstrijd 1 mag hij heel tevreden zijn. Hordenloper Jonathan zette met 17.61 een nette tijd neer op de 60 meter horden, en dat voor een atleet die hier toch nog niet heel veel op had getraind. Dat de zon zich weinig liet zien in Amsterdam Noord leidde tot een ten opzichte van wedstrijd 1 teleurstellende 1.15 voor Andy bij het hoogspringen, het zat er gewoon niet in deze dag en het was gewoon niet anders, een volgende keer weer beter voor Andy. Ook het verspringen bleef achter t.o.v. wedstrijd 1, waar Jonathan ruim 20 centimeter verder haalde. Nieuwkomer op ver was Jeandro. Vraag: wie springt er 3.88? Op wie je ook gokte, het was allebei goed, hoe krijgen ze het voor elkaar, allebei 3.88 meter. Andy en Jawan in de kogelring brachten vuurwerk. Jawan stootte met 7.31 bijna 1/2 meter verder dan bij AAC, heel mooi! Ook Andy liet van zich weten met een mooie 5.85 meter. Discus was nog spectaculairder. Wederom Jawan en Danny in de kooi. Compliment aan Danny dat hij, ondanks een tijdens discus pijnlijk voelende blessure, toch doorzette!! Danny tipte bijna aan z'n prestatie uit wedstrijd 1. Jawan wierp in de laatste worp een prachtige 20.02 meter, wat een klasse en wat een power zat er in die worp. Zo moet het Jawan, keurig!

Eindstand: De dames zijn t.o.v. wedstrijd 1 één plaatsje gestegen en ze werden hiermee 5e van de 8 ploegen. Keurig!! Het aantal behaalde punten was op één na gelijk met die van wedstrijd 1, opvallend :-). De jongens D bleven consequent en stonden wederom op een 4e plaats. Met iets minder punten dan in wedstrijd 1 door het ver- en hoogspringen. Maar wederom een mooie eindstand hoor! Tijdens wedstrijd 2 was, naast Joost, ook Ingrid nog een paar uur van de partij, hartstikke leuk dat zij de prestaties van onze junioren kwam(en) bekijken. Al met al waren het 2 geslaagde dagen, zag ik veel vrolijkheid bij de deelnemers van AV Feniks en moet ik zeggen dat het me erg positief opviel, dat veel bij elkaars onderdeel gekeken werd en er flink werd aangemoedigd. Ook het enthousiasme van de ouders sprak boekdelen. Met daarbij dank voor het assisteren bij het jureren! Een leerpunt is wel om in de nabijheid van wedstrijdonderdelen, tijdens het meedoen, kijken en/of aanmoedigen, het met elkaar dollen achterwege te laten. Dat kan verstorend werken en dat is niet de bedoeling.

Groetjes, Wilko