



Deze maand:

- * Studenten opgelet:: er is een overeenkomst tussen Aquila en Phanos dat gevolgen voor je kan hebben (p.2)
- * Doe mee aan de enquête die werkgroep 'communicatie' heeft opgesteld (p.3)
- * Potentiële en bestaande juryleden, ga snel naar p.3

Hierover en meer lees je in de nieuwsbrief van Phanos.

Dit keer geen voorwoord van het bestuur, maar een oproep om je aan te melden als vrijwilliger voor genoemde vacatures/klussen.

⇒ **Kan jij onze ambitie aan?**

Phanos en daarvoor Sagitta organiseert al jaren de Olympisch Stadionloop. We hebben nu de ambitie om deze stevig te laten groeien. Er deden de afgelopen jaren ongeveer 1000-1500 deelnemers mee; we willen over enkele jaren groeien naar 5000 deelnemers.

Om deze ambitie te kunnen verwezenlijken, zoeken we nog wel enthousiaste organisatoren voor diverse taken, die bij voorkeur op korte termijn beginnen.

Wind jij die sponsors om je vingers? Kan jij zorgen dat 1000 extra mensen mee lopen? Of zorg je dat de loop zelf piekfijn verzorgd wordt? Neem dan contact op met Jesse de Wit, bestuurslid wedstrijd zaken, jessedewit@gmail.com of 06-10273941.

⇒ **Verbouwing: klussers gezocht**

Er is de afgelopen maanden veel gebeurd: boven zijn de kleedkamers bijna klaar. Tijdens het Phanos Werk Weekend is er een hoop geschilderd. Er moet echter nog steeds veel gebeuren, met name het schilderen van het plafond van de kantine vraagt veel mensen.

De exacte planning volgt nog, maar er wordt in ieder geval geklust op zondag 6 mei. Dan komt Aquila ook helpen, dus gezelligheid is al helemaal gegarandeerd! Geef je dus op voor 6 mei of geef aan dat je de planning wil ontvangen zodra die klaar is! Dit kan bij Jesse de Wit, bestuurslid vrijwilligerszaken, jessedewit@gmail.com of 06-10273941.

⇒ **Wil jij Phanos een goede dienst bewijzen?**

Phanos is op zoek naar leden of ouders van leden, die graag bardiensten willen draaien. Voornamelijk bij evenementen blijkt het een lastig karwei om de bar te bemannen.

Lijkt het je leuk werk om iedereen te voorzien van een natje en een droogje? Denk jij dat je goede verkooptechnieken hebt? Schroom niet om je beschikbaar te stellen voor de bardienst!

Opgeven, vragen of meer informatie: e-mail naar Wouter Hordijk, bestuurslid Phanos, wouterhordijk@hotmail.com.

⇒ **Commerciële tijger (m/v) gezocht**

We zijn op zoek naar een enthousiast Phanos-lid die het leuk vindt om zich bezig te houden met sponsoring. Dit jaar gaat Phanos investeren in onder andere de verbouwing van de kantine, keuken, bestuurskamer, krachthoek, nieuwe website en ledenadministratie, dus Phanos kan de extra inkomsten goed gebruiken! Daarnaast is het belangrijk dat er een compleet en up-to-date overzicht komt van de relaties van Phanos.

Voor studenten is deze functie een mooie manier om ervaring op te doen en een vrijwilligersfunctie op je CV te kunnen zetten. Uiteraard is het ook mogelijk om bijvoorbeeld met twee of meer personen een sponsorcommissie op te zetten.

Als je interesse hebt, stuur dan een e-mail naar Renske Pijnacker, renskep@hotmail.com.

Redactie Nieuwsbrief:

Joyce Peters

Nieuwtjes? Mail naar

nieuwsbrief@phanos.org

Indien je deze nieuwsbrief nog niet per mail ontvangt en je wilt dat graag, stuur dan een mailtje met je e-mailadres naar

ledenadministratie@phanos.org.

Hier kun je ook terecht om wijzigingen van jouw e-mailadres door te geven.

Wedstrijdkalender

11 mei 2012

[Friday Night Run](#)

25 mei 2012

[Polshoogwedstrijd](#)

Sponsors



[Uw advertentie kan hier komen.](#)

Samenwerkingsovereenkomst Aquila en Phanos

Voor nieuwe studentleden van Phanos en Aquila is niet meer mogelijk is om via het USC een goedkope lidmaatschap te verkrijgen. Het USC heeft nl. samen met het VU sportcentrum besloten om alle kortingen te schrappen. Dit betekent dat er dus altijd bij Phanos moet worden ingeschreven. Om een en ander te regelen is op 17 maart 2012 een samenwerkingsovereenkomst tussen Aquila en Phanos getekend.

Alle studentleden die bij Phanos en/of Aquila binnenkomen, dienen zich in te schrijven bij Phanos. Afhankelijk van het niveau en interesse wordt gekeken bij welke trainingsgroep er wordt aangesloten. De trainingsgroep van Sander van der Kruijssen heeft voorlopig de meeste Aquileten opgenomen, maar uiteindelijk is het de bedoeling dat er een aparte groep ontstaat.

Mocht je als student vragen hebben over Aquila, dan is het altijd mogelijk om langs te komen op donderdagavond tussen 19:00 en 23:00 in de kantine. Aquila verzorgt de gehele donderdagavond bardienst. Voor meer info kun je ook e-mailen naar studenten@phanos.org.

Met vriendelijke groeten,

Wouter Hordijk
Vicevoorzitter A.S.A.V. Aquila
Studentenzaken bestuur Phanos

Vervolg

8 juni 2012
[Friday Night Run](#)

8 juni 2012
[Mission Olympic](#)

10 juni 2012
[Zuidasrun](#)

16+17 juni 2012
[NK atletiek](#)

6 juli 2012
[Polshoogwedstrijd](#)

13 juli 2012
[Friday Night Run](#)

21 juli 2012
[EAP Amsterdam Open](#)

29 juli 2012
[Trainingsloop marathon 20K](#)

29 juli 2012
[Loopmeerkamp](#)

10 augustus 2012
[Friday Night Run](#)

19 augustus 2012
[Trainingsloop marathon 25K](#)

2 september 2012
[D-spelen](#)

8 september 2012
[Trainingsloop marathon 30K](#)

14 september 2012
[Friday Night Run](#)

30 september 2012
[Trainingsloop marathon 30/35K](#)

12 oktober 2012
[Friday Night Run](#)

14 oktober 2012
[Clubkampioenschappen](#)

21 oktober 2012
[Amsterdam Marathon](#)

Maatschappelijk stage lopen bij Phanos?

Vanaf vorig jaar moeten leerlingen in het voortgezet onderwijs verplicht 30 uur stage lopen bij een maatschappelijke instelling. Dat kunnen dus ook sportverenigingen zijn.

Phanos biedt junioren die op de middelbare school zitten de mogelijkheid om een officiële jeugdjury-cursus te volgen. Je moet tussen de 13 en 16 jaar oud zijn. Je krijgt een opleiding bij Phanos, en wordt door ervaren juryleden begeleid. Na de cursus ben je als jurylid actief bij echte wedstrijden. Als je 16 bent, kun je vervolgens doorgroeien van jeugdjurylid naar jurylid.

Alle informatie staat in een folder op de site van de Atletiekunie: <http://www.atletiekunie.nl/upload/File/stefan%20folder/jury/Flyer%20JJP%20maart%202011.pdf>

Doe mee en meld je aan. Wil je niet alleen meedoen? Spreek dan met je trainingsgenoten uit jouw groep af om samen aan de cursus deel te nemen.

Meld je aan bij je trainer of bij verenigingsmanager Ron Jansen, verenigingsmanager@phanos.org

Enquête Phanos

De werkgroep 'communicatie' heeft een vragenlijst en verzoekt alle leden van Phanos om deze in te vullen. De uitkomsten van de enquête wil de werkgroep graag gebruiken om te zien hoe vaak Phanos-leden de website bezoeken, de nieuwsbrief lezen, etc.

De link van de vragenlijst is <http://questionnaire.netq-survey.com/6a7043ba-d553-4625-a6bc-3bcf84f9e65d>. De enquête bestaat uit 10 vragen en het invullen kost ongeveer 5 minuten.

Alvast hartelijk dank voor je medewerking.

Trainingshinder

Ook dit jaar ontkomen we niet aan het feit dat we de komende maanden regelmatig worden geconfronteerd met trainingshinder door activiteiten die in het stadion worden georganiseerd. In de bijlagen van de mail vind je naast deze nieuwsbrief een overzicht met de data en mate van trainingshinder.

Jurycursus voor toekomstige juryleden

Voor toekomstige juryleden hebben AAC en Phanos samen een jurycursus georganiseerd op dinsdag 22 mei, donderdag 24 mei, dinsdag 5 juni en donderdag 7 juni van 19.30 uur t/m 22.00 uur. De cursus wordt gegeven in het clubhuis van AAC in Osdorp. Cursusleider is Erik van Oudenallen. Leden die al hebben laten weten dat zij willen deelnemen, worden persoonlijk benaderd. Andere leden kunnen zich opgeven via verenigingsmanager@phanos.org of vrijwilligers@phanos.org.

Ben je al jurylid, dan...

Bijscholing jurylid 'algemeen' op 15 mei

Op 15 mei kun je deelnemen aan een bijscholingscursus jurylid 'algemeen'. De cursus vindt plaats in ons clubhuis en begint om 19.30 uur. Eindtijd is ongeveer 22 uur. Tijdens deze bijscholing worden de laatste wijzigingen op het wedstrijdreglement verteld en toegelicht. Er is ook voldoende tijd om vragen te stellen over waar u tegen aanloopt tijdens het jureren.

Aanmelden kun je via <http://www.atletiekunie.nl/index.php?page=119>, achter de cursus de aanmelden aanklikken en de gegevens invullen.

Voor vragen kun je terecht bij Dienneke Bliklager, blik.wies@inter.nl.net.

Vervolg

9 november 2012
[Friday Night Run](#)

11 november 2012
[Olympisch Stadionloop](#)

24 november 2012
[Indoorwedstrijd CD-junioren](#)

12 december 2012
[Friday Night Run](#)

23 december 2012
[Indoorwedstrijd senioren/AB-junioren](#)

13 januari 2013
[Indoorwedstrijd senioren/AB-junioren](#)

20 januari 2013
[Vondelparkloop](#)

27 januari 2013
[Indoorwedstrijd polshoog](#)

3 februari 2013
[Indoorwedstrijd senioren/AB-junioren](#)

23 februari 2013
[Indoorwedstrijd pupillen](#)

Herdenking 4 mei

Op het voorplein van het Olympisch Stadion vindt op 4 mei een herdenking plaats voor sporters die zijn omgekomen in de Tweede Wereldoorlog. Hier worden symbolisch vijf kransen gelegd in de kleuren van de vijf Olympische ringen. Omdat het thema dit jaar het Olympisch Comité tijdens de Tweede Wereldoorlog is, worden er na de herdenking door bekende sporters 5 sportclimics gegeven bedoeld voor jonge sporters in de sporten atletiek, judo, voetbal, hockey en boksen.

Pupillen van Phanos worden uitgenodigd om deel te nemen aan deze clinic. Er is plaats voor 15-20 kinderen in de leeftijd van 10 t/m 12 jaar.

De dag bestaat uit de herdenking om 12.30 uur met kranslegging en om 13.15 uur de clinic. De kinderen moeten deze middag aanwezig zijn van 12.00 tot 14.30 uur. In de bijlagen van de mail vind je naast deze nieuwsbrief ook meer informatie over de 4 mei-herdenking.

Heb je interesse, meld je aan bij Ron Jansen (verenigingsmanager@phanos.org). We zijn ook op zoek naar hulp in de kantine (van 10-15 uur). Ook hiervoor graag aanmelden bij Ron Jansen.



Opzeggen lidmaatschap

Het lidmaatschap van Phanos geldt voor een héél kalenderjaar, dus van 1 januari t/m 31 december. Het lidmaatschap wordt automatisch elk jaar verlengd, tenzij vóór 1 november schriftelijk is opgezegd. Opzegging na 1 november van het lopende verenigingsjaar betekent dus dat het lidmaatschap pas op 31 december van het daaropvolgende kalenderjaar eindigt. Je kunt je uitschrijven door middel van het formulier op www.phanos.org. Voor meer informatie kun je e-mailen naar de ledenadministratie (ledenadministratie@phanos.org).

Zin in een uitdaging op korte termijn? Doe dan mee aan de Beneluxrun

Van 2-5 mei a.s. doe ik mee aan de Beneluxrun. Aflopen maandag heeft zich een deelnemer afgemeld. Daarom het verzoek aan een goed getrainde loper om deze uitdaging aan te gaan. De persoon die zich aanmeldt, zal meelopen en is geen reserveloper!

Korte info:

- ⇒ Start woensdagavond 2 mei 21.00 vanuit La Roche en Ardenne, aankomst zaterdag 5 mei te Delfzijl.
- ⇒ Vervoer vanaf station Breukelen met een busje, zelf per trein reizen naar Breukelen.
- ⇒ Afstand 810 km gedeeld door 12 personen dus p.p. ongeveer 67 km. Kan p.p iets meer worden indien er nog uitvallers zijn.
- ⇒ Bedoeling is twee ploegen van 6 personen te formeren. Per ploeg 4 uur lopen in trajecten van rond de 800m om snelheid erin te houden. Dus 800 m lopen en dan 5x800 m rust. Dat 4 uur lang. Dan 4 uur tijd om naar volgende wisselpunt te rijden en te rusten. Kan af en toe anders uitpakken, omdat busje niet overal op parcours kan meerijden.
- ⇒ De loop is nonstop met halverwege neutralisatie. Lopen we snel, dan is er dus halverwege extra rust.
- ⇒ We doen mee aan de wedstrijdloop.
- ⇒ Voorgaande twee jaar heeft ons team (Teamhol-land) de Den Helder-Maastricht estafeteloop gewonnen, mede dankzij het goed uitpakkende 800 m schema waardoor we goed tempo konden blijven houden.
- ⇒ We lopen voor goed doel 'Artsen zonder Grenzen'. Persoon die zich nu nog aanmeldt, zal daar niet (zoveel) meer aan kunnen bijdragen.

Meer informatie: www.teamhol-land.nl

Meer informatie bij mij.

Groet,

Ritsert Haitsma (lid van Phanos, traint dinsdag- en donderdagavond bij Gerard Bouwman)
Telefoon (030) 2361010
Telefax (030) 2361036
mobiel 06-16015598

Loopcircuit Amsterdam

Voor alle deelnemers die minimaal twee keer hebben meegedaan aan een wedstrijd van het Loopcircuit Amsterdam (voorheen Rondje Mokum) ligt er in de winkel van Lopers Company, Gustav Mahlerlaan 50a te Amsterdam de Dopper klaar.

De Dopper is het ideale flesje voor kraanwater, duurzaam, handig en mooi. Wegwerpflesjes heb je niet meer nodig, dus dat scheelt plastic afval! De Dopper wordt klimaat neutraal in Nederland geproduceerd, is vrij van BPA en draagt bij aan drinkwaterprojecten in Azië en Afrika.

Trainingshinder

Ook dit jaar ontkomen we niet aan het feit dat we de komende maanden regelmatig worden geconfronteerd met trainingshinder door activiteiten die in het stadion worden georganiseerd. In de bijlagen van de mail vind je naast deze nieuwsbrief een overzicht met de data en mate van trainingshinder.

Stichting MS-Anders stelt startbewijzen voor de Dam tot Damloop beschikbaar

Veel mensen zijn zeer teleurgesteld dat zij geen startbewijs hebben kunnen bemachtigen voor het grootste loopevenement van Nederland: de Dam tot Damloop. Toch zijn er nog plekken beschikbaar!

Stichting MS-Anders heeft voor 23 september a.s. maar liefst 50 startbewijzen weten te bemachtigen, verdeeld over 5 teams van 10 lopers.

Multiple Sclerose

Stichting MS-Anders zet zich in voor mensen met Multiple Sclerose (MS). Deze slopende, ongeneeslijke ziekte tast het centrale zenuwstelsel aan. Dit resulteert in o.a. oogklachten, extreme vermoeidheid, verzwakking, geheugenstoornis, spasmen, controleverlies over blaas en darmen en stuurloosheid van bewegingen. MS treft mensen meestal tussen het twintigste en veertigste levensjaar, veelal in de bloei van hun leven.

Wie we zijn en wat we doen

Sinds 1996 zet stichting MS-Anders zich in voor een betere kwaliteit van leven voor mensen met MS. Niet de ziekte of de patiënt, maar de mens staat centraal. Daarom financiert MS-Anders niet alleen wetenschappelijk onderzoek, maar maakt zij zich ook hard voor de leefomgeving van de patiënt, zijn/haar partner en kinderen, de zorg eromheen. Voor verdere informatie zie onze website: www.ms-anders.nl

Kinderweekenden

Het geld dat wordt opgehaald met de Dam tot Damloop zal worden gebruikt voor onze kinderweekenden, die vier keer per jaar worden georganiseerd. Kinderen met een chronisch zieke ouder worden over het algemeen zwaarder belast dan andere kinderen. Onder begeleiding van deskundigen mogen deze jonge mantelzorgertjes even al hun zorgen opzij zetten. Knutselen, zeilen, zwemmen, tehater, noem maar op. Naast al deze bezigheden is er de nodige aandacht voor MS en de thuissituatie.

Wie loopt mee voor dit goede doel en helpt deze kinderen aan een fantastisch weekend?

Kosten

De kosten voor de inschrijving van een team van tien personen bedragen 325 euro. Echter, om zoveel mogelijk geld op te halen voor de kinderweekenden, vragen wij u om sponsors te vinden die het team financieel willen steunen voor dit goede doel.

Wat levert het u op als u voor ons loopt?

- ⇒ U start in het goede doelen vak.
- ⇒ U ontvangt een MS-Anders- renshirt.
- ⇒ Na de finish wordt u ontvangen in de Charity Zone, waar u een hapje en drankje kunt nuttigen.
- ⇒ Een goed gevoel, omdat mede door u een kinderweekend georganiseerd kan worden.

Geïnteresseerd? Stuur dan snel een mailtje naar ondergetekende!

Graag tot 23 september!

Stichting MS-Anders
Frans van Rheenen
fvanrheenen@ms-anders.nl

Competitiedata 2012

Mannen en vrouwen NK teams

20 mei Assen

23 september Promotie/degradatie ere/1e divisie

Mannen en vrouwen 3e divisie

20 mei Zaanstad

24 juni Spijkenisse

23 september promotie/degradatie 2e/3e divisie

Mannen en vrouwen masters

13 mei Den Helder

16 september finale

Jongens junioren A

6 mei Amstelveen

10 juni Santpoort

9 september NK teams

Meisjes junioren B

13 mei Beverwijk

16 september finale

Meisjes en jongens junioren CD

26 mei Amsterdam (ATOS)

23 juni Amsterdam (AV'23)

15 september finale

Jongens en meisjes pupillen

12 mei Uithoorn

16 juni Amstelveen

30 juni Santpoort

15 september finale Castricum



Foto's van competitie 22 april 2012