April 2017

De BAViaan

Het clubblad van de Baarnse Atletiekvereniging

Ontvang je geen link met de digitale Baviaan via de mail, stuur dan een mail naar de Baviaan-redactie!

13 mei
De eemmeerloop met 13 deelnemende BAV teams!

Yakult Start to Run groot succes!

bav

opgericht 23 oktober 1962

Jeugd Pupillen ● Jeugd Junioren ● Senioren Wedstrijdgroep ● Recreanten ● Wandelfit ● Damestrimgroep
G-Groep ● Lange Afstands Groep ● Trim Clinics, De Bikkels ● Nordic Walking ● Sportief Wandelen

HARDLOPEN

DOE JE BIJ DE BAV

STILSTAAN

DOE JE BIJ EEN GOEDE AANNEMER

bouw- en aannemersbedrijf

COR OOSTERBROEK

GASLAAN 77 BAARN 035 5414194

verbouwingen, onderhoudswerk, renovatiebouw,
binnentimmerwerk, inbraakpreventie

Sportze!

www.sportze.nl Laanstraat 42 Baarn

BAV-kleding exclusief verkrijgbaar bij Sportze!
10% korting op het hele runningassortiment voor BAV-leden

In dit nummer:

Voorwoord 4
Nieuws van de ledenadministratie 5
Jumbo spaarpuntenactie een succes 7
De Trail van de loopgraven, omgeving Verdun 8
Recept van de maand 11
Column Pim Molenaar 12
Noodzaak e-mailadressen leden
i.v.m. toesturen ledenpas 15
Hardlooptip: veelgemaakte trainingsfouten 17
Declaratiefonds voor sportactiviteiten 19
De marathon van Rotterdam 20
Loper's dilemma 23
Nieuwe groep Wandelfit BAV
11 april gestart 24
Verjaardagen volwassenen 25

JEUGD:
Verjaardagen jeugd 27
Jeugdkalender 29
Ken je BAV-vriendje 31
De ABC-Elfstafette 33

Servicepagina 37

Ook de BAViaan ontvangen?

Stuur een mail naar:
digitalebaviaan@gmail.com

Kopij voor het volgende nummer digitaal aanleveren t/m 30 mei 2017

E-mail adres Baviaan: baviaanredaktie@hotmail.com

Kopij, welke niet tijdig is ingeleverd, kan niet meer geplaatst worden!!

De redactie behoudt zich het recht voor om inzendingen aan te passen, in te korten of niet te plaatsen zonder opgave van redenen.

Kopij aanleveren? Tekst graag in Word en foto's/plaatjes als JPEG aanleveren. Bedankt!

VOORWOORD

Beste Bav-vrienden en ouders van jeugdleden,

Afgelopen maand is ons clubblad helaas niet verschenen. Binnen verenigingen draait veel om vrijwilligersinzet, en soms zijn vacatures lastig in te vullen. Gelukkig heeft de BAV een grote enthousiaste ledengroep, en hebben we inmiddels een oplossing kunnen vinden voor de opmaak van de Baviaan, Gertjan Hooijer: welkom bij de Baviaanredactie, en Jos: dank voor al je mooie werk de afgelopen jaren!

De BAV blijft altijd behoefte houden aan leden die iets voor de vereniging willen en kunnen betekenen, dus wil je een steentje bijdragen, laat het mij of anderen weten.

Allereerst onverwacht nieuws: we kregen bericht van de politie dat er één of meerdere daders zijn aangehouden i.v.m. de inbraak in ons clubgebouw eind vorig jaar. Het Openbaar Ministerie heeft de zaak nu in onderzoek en zal bepalen of de schade verhaald kan worden. Wordt vervolgd.

Zoals ongetwijfeld bekend is de BAV betrokken bij het project Wandelfit, een programma om mensen met Reumatische klachten in beweging te krijgen en te houden. In verschillende groepen wordt gewandeld onder begeleiding van deskundige trainers. De ervaringen van de deelnemers zijn erg positief, en er is een hechte groep ontstaan met zelf een heuse gala-lunch als activiteit.

Inmiddels is een derde groep gestart, mocht je iemand kennen voor wie dit misschien een goed en gezond idee zou kunnen zijn, op de BAV website kun je nadere info vinden. Opgeven doe je via wandelfit@bav-baarn.nl.

De nieuwe Start to Run groep is ook succesvol. De volle groep is vol vuur aan de gang gegaan, fijn dat er weer veel mensen enthousiast worden om te gaan hardlopen!

Enige tijd geleden was er een open ochtend, voor zowel BAV leden als ongebonden lopers. De looptrainers hadden een mooi parcours, inclusief tijdmeting, opgezet met afstanden van 2,5 en 5 kilometer. De opkomst was hoog, zowel vanuit eigen leden, maar we zagen ook veel nieuwe gezichten. Ongetwijfeld zullen we door dit leuke event binnenkort een aantal nieuwe leden mogen begroeten. Dit initiatief krijgt op Hemelvaartsdag (25 mei) een vervolg, dan wordt er een Dauwtrap-loop georganiseerd, start om 7:00 uur. Zowel leden als niet leden/ ongebonden lopers zijn welkom!

Ook weer succesvol zijn de inschrijvingen voor de Eemmeerloop, inmiddels hebben zich een recordaantal van 13 teams bij Diana aangemeld!

Het sportieve competitieseizoen is voor de jeugd begonnen met eerst de zeer geslaagde ouder-kind challenge op onze eigen baan en daarna de trainingspakkenwedstrijd in Huizen. Zoals bekend is er bij de BAV naast sportiviteit ook altijd veel tijd en gelegenheid voor veel gezelligheid. Zo kunnen we vast melden dat we dit jaar met de BAV jeugd weer op kamp gaan! Pupillen en junioren gaan samen in het weekend van 30 juni - 2 juli naar Exito Groepskampeercentrum in Beekbergen. Voorafgaand hieraan is er ook weer onze Survaton: de sponsorloop/mudrun om de extra activiteiten tijdens het kamp bij elkaar te rennen, lopen, modderen. De Survaton is dit jaar op zaterdag 24 juni, precies 1 week voor het kamp. En ook om te onthouden: eind mei lopen we de avondvierdaagse. (Startdatum 30 mei.) Zet deze data dus allemaal vast in de agenda.

Dit jaar wordt de vierde Royal Run gehouden, in de tuin van Paleis Soestdijk. De BAV was bij de eerdere edities indirect betrokken doordat veel vrijwilligers BAV leden zijn, en ook veel deelnemers geel gekleed waren.

Met trots kan ik melden dat we de samenwerking tussen de Royal Run en de BAV hebben geformaliseerd! De BAV gaat faciliteiten leveren, bv onze mooie tenten, zodat er een BAV uitstraling gaat komen, en de vrijwilligers coördinatoren worden BAV'ers, namelijk Irma en Diana. Leuk dat we als Baarnse Atletiek Vereniging bij dit mooie Baarnse evenement betrokken zijn!

Ons wedstrijdteam heeft recent een compleet nieuw kledingpakket, wat grotendeels gesponsord is, geleverd gekregen. Onze topatleten zullen daarom professioneel en herkenbaar aan vele starts gaan verschijnen. Heren en dames: veel succes!

Tot slot… de BAV heeft een zeer mooi bedrag gekregen van Jumbo Den Blanken, in het kader van de actie "Sparen voor je Vereniging". Iedereen hartelijk dank, mede namens onze sponsorcommissieleden Ruud en Johan, voor het sparen voor onze vereniging! De bestelling voor nieuwe materialen is gedaan, en zal een dezer dagen binnenkomen.

Edan van der Meer
Voorzitter (voorzitter@bav-baarn.nl)

Nieuws van de ledenadministratie

In de periode half februari-half april kwamen onder andere weer een aantal jonge jeugdleden binnen. Ditmaal een hartelijk welkom voor:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:	Geboortedatum:
Ab	Abdi	Baarn	junior A	27-07-1999
Thijs	van Amerongen	Baarn	pupil D	31-03-2010
Christie	Boterenbrood	Baarn	Wandel Fit	23-12-1935
Nadia	Dijkhuizen	Amersfoort	pupil D	30-12-2010
Eline	van Duinen	Baarn	pupil D	14-06-2010
Zoëy	Fonken	Baarn	pupil D	25-10-2010
Anne Marie	Geneugelijk	Baarn	recreant	27-06-1972
Edwin	Hartog	Eemnes	recreant	09-02-1966
Wil	Hilhorst	Baarn	Wandel Fit	02-08-1954
Jasper	Martens	Baarn	junior B	08-05-2000
Corine	Tekelenburg	Baarn	recreant S.W.	02-02-1969
Tim	Verwer	Baarn	senior	08-01-1997

Voor de 3-maands kennismakingscursus meldden zich Jeanette Piek, Sefa van Dijck, Coby Holstege en Ingrid ’t Lam aan.

Helaas ook weer een flink aantal afmeldingen.
Het betreft:

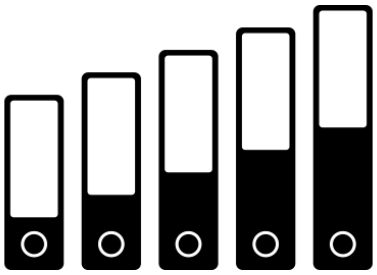
Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:
Thorsten	Berghegen	Eemnes	pupil A
Anneloes	van Duinen	Baarn	recreant
Henk	van Esch	Soestdijk	recreant
Jan	Gieskens	Baarn	recreant
Winnie	de Groot	Baarn	junior B
Jurren	van Otterlo	Baarn	pupil A
Ellen	Snider	Baarn	recreant
Jogien	Verweij	Baarn	recreant
Tirza	Visser	Baarn	pupil D
Grada	van Wessel	Baarn	recreant N.W.

Ons ledental komt hierdoor per 1 april uit op 444.

Van de Atletiekunie ontvingen wij de volgende nieuwe wedstrijdlicentie:

Voornaam:	Naam:	Licentienummer:	Categorie:
Rosa-Maria	Lo Bianco	899597	junior D
Karin	van Buuren	824428	master
Lianne	Veltien	900873	junior D
Bas	van der Vuurst	529038	senior

Namens de ledenadministratie,
Hans Oostindiën



bav

Audivio draagt de BAV een warm hart toe

Wij sponsoren jaarlijks de geluidsvoorzieningen van onder andere de Wintercup.
Audivio verhuurt en verzorgt beeld-, licht- en geluidsapparatuur voor een vergadering, presentatie, bijeenkomst of feest.
Daarnaast leveren we vaste audiovisuele oplossingen voor elk bedrijf.

www.audivio.nl 033-2852940 info@audivio.nl

audivio

AUDIOVISUELE OPLOSSINGEN

INTERSPORT®

VAN DAM

Ga naar de winkel en doe de gratis scan!

Fit for Feet geeft gratis een duidelijk schoenadvies. De scan i.c.m. de camera voetanalyse stelt snel en objectief vast welke schoeneigenschappen voor jou belangrijk zijn. Met de Fit for Feet kleurcodering zie je in één oog opslag welke schoenen voor jou geschikt zijn.

Fit for Feet. Blessurevrij sporten voor iedereen!

www.intersportvandam.com

SPORT TO THE PEOPLE

Birkstraat 103 te Soest, telefoon 035-6030004. Gratis parkeergelegenheid!

De Jumbo spaarpuntenactie heeft veel opgebracht. Iedereen bedankt voor het inleveren van de spaarpunten.

De Trail van de loopgraven, omgeving Verdun

Een paar maanden geleden heb ik al in de Baviaan geschreven dat ik me had ingeschreven voor de “Trail des Tranchees” bij Verdun, Frankrijk. Dit had ik afgelopen zomer al gedaan, een beetje overmoedig meteen maar voor de 33 km. Want om nou 450 km in de auto te zitten voor slechts 15 km…

De omgeving van Verdun is bij velen bekend. De slag bij Verdun in 1916 duurde negen maanden en heeft ruim 1.000 doden per dag (!) gekost. In die periode zijn ook meer dan 20 miljoen granaten afgeschoten op een totale oppervlakte van ongeveer 50 km^2. Er zijn stukken bij waar meer dan 20 granaten insloegen op een vierkante meter. Ik hoef jullie niet uit te leggen hoe die omgeving eruitzag na de strijd. Na de Eerste Wereldoorlog deed de Franse overheid niets anders dan menselijke resten verzamelen in een enorme kelder. Groeien deed er helemaal niets door al het gif en de zware metalen van de explosies. Pas na 15 jaar begonnen de eerste plantjes op te duiken.

In dat landschap, tussen alle ruïnes, puinhopen, loopgraven enzovoorts, is als eerbetoon voor alle gevallenen in 2014 een herdenkingsevenement gestart, de Trail des Tranchees. Ik heb al vele jaren alles gelezen, bestudeerd en bezocht over de Eerste Wereldoorlog en ik wilde deze trail dan ook dolgraag een keer lopen.

Dus ingeschreven. Pff 33km… Waar ben ik aan begonnen heb ik soms wel gedacht. Ook heb ik heb nog veel meer respect gekregen voor de marathonners onder ons. Een knap opwerkschema is voor deze afstand niet te vinden. Maar Mike, die stage heeft gelopen bij de BAV, is inmiddels klaar met zijn opleiding en door zijn werk bij het Korps Mariniers wist hij echt een goed schema op te stellen. Dus als je een keer een persoonlijk schema voor een bepaald evenement nodig hebt, MD Personal Training weet overal raad mee.

Op 20 november startte mijn schema. In het begin niet heel erg spannend, 13 km en een niet al te gekke baantraining. En dat wekelijks. Maar geleidelijk aan werd het schema intensiever, duurlopen van 26 en 28 km, enorm intensieve baantrainingen en op zaterdag trailtraining in Doorn, Soestduinen en Limburg. Een geweldig leuk schema, maar best zwaar om in je ééntje te doen. Maar gelukkig was daar Sandra. Met haar heb ik driekwart van de trainingen gedaan, en als ik een keer een “dalletje” had, dan trok zij mij eruit. Dus Sandra, vanaf hier nogmaals heel erg veel dank voor alle gezellige, nuttige en soms zware trainingen die we samen hebben gedaan!

Twee weken voor de loop word ik zonder enige vooraankondiging getroffen door een fikse bronchitis. Dat is knap balen kan ik je zeggen. Ineens liggen je trainingen stil en zo'n ziekte hakt er behoorlijk in. Gelukkig slaat de antibiotica goed en snel aan. Geluk bij een ongeluk.

En dan is het zover, zaterdagochtend 25 maart om zes uur staat Aljoscha voor de deur. Ik ga de trail samen met hem lopen. Maar door onze op zijn zachtst gezegd “verschillende” agenda's hebben we bijzonder weinig samen kunnen trainen. Maar ja, daarvoor leende ik gewoon zijn vriendin ;-)

De dag van aankomst heb ik Aljoscha van alles laten zien wat Verdun zo bijzonder maakt. Het is echt een indrukwekkende omgeving, dus als je een keer in die buurt bent is het aan te raden het te bezoeken.

Dan is het zover. Om 7:30 uur melden in een enorme sporthal. De starttijden van de verschillende afstanden zijn zo gekozen dat het goed te doen is alle deelnemers per afstand met de bus te vervoeren naar het centrum van het slagveld, het monument van Douamont. De 900 lopers van de 33 km werden met 22 bussen naar de start gebracht. Om 8:45 uur viel het startschot. Na een paar honderd meter verlaten we reeds de asfaltwegen rond het grote monument. Met 900 man de resten van de loopgraven in. Een beetje opstopping, maar enorm bijzonder om door honderden meters loopgraven, die daar nog gewoon liggen, hard te lopen. Die miljoenen granaten hebben de ondergrond getransformeerd tot een groot kuilenveld van vele tientallen vierkante kilometers. Een groot deel van de trail ging dwars door die

oude granaattrechters. Twee à drie meter naar beneden, en weer omhoog. En dat continu. Verzuring van je bovenbenen? Dat is een understatement. Via de ruïnes van kapotgeschoten dorpjes, kerken en forten liepen we verder in de stralende zon. Ik had alleen een ongelukje waar ik de hele trail last van hield. Na een km of vier zwikte ik volledig door mijn enkel en ging ongenadig hard op mijn plaat. Oei, ik voelde de enkel meteen opzwellen. Maar na al die training ging ik toch echt niet uitvallen! Dus doorgelopen, misschien niet verstandig maar achteraf ben ik heel blij over mijn beslissing. Wat we onderweg allemaal gezien hebben, onvoorstelbaar. En oude roestige Duitse veldkeuken die nog in de bossen staat, kapotgeschoten rails die tien meter de lucht in staat, te veel om op te noemen.

Na 15 km de eerste verzorgingspost. Heerlijk bananen, tucjes, winegums, cola enz. Maar toen begon het echte werk pas. Een afdaling waar ik boven mijn ankers uitgooide. Afdaling? Moet je daar lopen? Een gigantisch steil stuk dat wel 50 meter bijna loodrecht naar beneden ging. Ik heb mensen gezien die gewoon op de grond gingen zitten en zich naar beneden lieten glijden. Lopen was echt onmogelijk. Hèhè, beneden. Maar dan na een klein stukje weer net zo steil, maar dan omhoog. Uiteindelijk is het gelukt, maar vraag niet hoe. De ondergrond is daar ook heel anders dan bij ons. Hier hebben wij heerlijke zachte bosgrond en bladeren. Daar heb je een keiharde rotsachtige ondergrond en daardoor ook heel veel blootliggende boomwortels. Echt oppassen. Eindelijk komt Verdun in zicht, ik begin echt vermoeid te raken en mijn spieren staan plaatselijk in brand. Een stuk langs de Maas, de brug over en de stad in. Dat nog even de trappen op van het monument van de gevallen burgers. Na 80 treden ben ik boven op de Citadel en zie ik de finish liggen. Laat maar komen! Maar nee hoor, eerst nog de hele Citadel rond de stad lopen en dan de laatste twee bijzondere km. Door de gangen van de Citadel in het donker, met af en toe een hangend lampje, kruip-door sluip-door, roestige stalen trappen af en dan is daar de finish. Geweldig! Een uitgelaten sfeer en alle lopers worden opgevangen door in oude uniformen gestoken Franse soldaten. Na 33 km plof ik neer op een houten bankje en probeer een banaan te eten. Nou, dat lukt niet, eten was echt onmogelijk door de vermoeidheid. Na een kwartiertje begin ik weer een beetje levend te worden en ontwaar ik Aljoscha. Hij is een kwartier voor mij gefinisht in een tijd van 4 uur en 5 minuten. Mijn tijd was 4 uur 23. Een gemiddelde van 7,5 km per uur maar ik kan je zeggen, ik was retetrots op die tijd!

Nu op naar een volgende uitdaging, maar deze 33 km was echt mijn maximale afstand. Nu ben ik best wat gewend, maar ik ben nog nooit zo diep gegaan als tijdens deze trail. Een trail die ik voor geen goud had willen missen. Wat een belevenis! En wat een geweldig indrukwekkende dingen hebben we gezien op een slagveld waar vreselijke dingen zijn gebeurd en wij in alle vrijheid konden sporten!

Sportieve groet,
Frans van Eijk

bav

FINANCIEEL ADVIESBUREAU KOOIMAN & 't HOOGHT

VERZEKERINGEN / HYPOTHEKEN / BANCAIRE DIENSTEN

DALWEG 5, 3741 AT BAARN, TELEFOON (035) 541 42 03, E-MAIL INFO@KOOIMAN-ADVIES.NL

Adfiz
Adviseurs in Financiële Zekerheid

Onafhankelijk
ADVIES

Erkend
Financieel
Adviseur

huis verkopen...???

van Hardeveld
makelaardij
actief en betrokken

NVM

Sophialaan 31A
3743 CV BAARN
035 541 66 71
06 54 25 67 12

info@vanhardeveld.nl
www.vanhardeveld.nl

Snackbar-ijssalon
Petershof
Eemnesserweg 61 Baarn 035-541 5595

Eet
Café Petershof
Nieuwstraat 2 3743 BL Baarn
035-5420574 www.petershof.nl

Recept van de maand

SPELTCAKE MET KOKOSCRUNCH

Ingrediënten
3 eieren
175 gram kokosmelk
50 gram zachte roomboter
175 gram speltbloem
125 gram kokosbloemsuiker
3 gram bakpoeder
springvorm van 20 cm doorsnee

Crunch:
1 eetlepel roomboter
35 gram havermout
1 eetlepel amandelschaafsel

Bereiding
Verwarm de oven voor op 175 graden
Smelt de eetlepel boter voor de crunch en voeg dan de havermout, amandelschaafsel en kokosrasp toe, zet het weg tot aan het gebruik
Splits de eieren
Klop het eiwit stijf in een schone kom en zet het weg in de koelkast tot aan gebruik
Klop de eidooiers, samen met de boter, kokosmelk en suiker tot een egale massa
Voeg dan in 3 delen de bloem toe en schep dit er doorheen, zorg dat er geen klontjes meer in zitten, voeg ook de bakpoeder toe
Schep nu voorzichtig de eiwitten door het eimengsel, zodanig dat de eiwitten helemaal vermengt zijn maar dat het wel luchtig blijft
Vet een springvorm in met een klein beetje boter en schenk dan het cakemengsel in de vorm
Strooi op de bovenkant de crunch
Bak de cake ca 40 minuten in het midden van de oven
De cake is gaar als je er een satéprikker in steekt en deze er droog uit haalt
De cake geheel laten afkoelen voor dat je gaat snijden

Geniet er van!

Bron: het leven van Jacoline

AANSTORMEND TALENT

Over integratie, over je loopmaatjes leren kennen en over de 'Gezellige C-groep op babbelloopsnelheid'!

Tijdens de vrije maandagavond duurloopjes en de B en C baantrainingen, schuift hij regelmatig langszij als ik aanzet voor een straffer tempo of een flinke eindsprint. Tevergeefse moeite om hem van mij af te schudden als wij elkaar uitdagen, meestal verlies ik. Geen probleem, hij had mijn kleinzoon kunnen zijn deze razendsnelle jonge Syriër.

'Heb je voor je bij de BAV kwam, al hardgelopen', vraag ik hem. Dat blijkt niet het geval. Hij is bij de Bikkels voor het eerst met atletiek begonnen, precies een jaar geleden en nu al een rijzende BAV ster. Hulde aan de Bikkel trainers! Zaterdag 18 maart, tijdens de 5 km test, was zijn tijd 24 minuten.
'Super, Mohamad. Waarom loop je niet bij de B of de A?', vraag ik hem. Instructies van de trainers blijkt, niet te snel van stapel lopen om blessures te voorkomen. Hij houdt zich er aan. Toch blijft het me verbazen, zo soepel en eenvoudig als hij loopt en dan nog die geweldige versnellingen. Er moet vast meer achter dit bescheiden, sympathieke loopmaatje zitten, denk ik die zaterdagochtend, terwijl hij me inhaalt en naar zijn goede 5 km tijd sprint. Steeds wacht hij rustig af en dan ineens, als een luipaard op zijn prooi jagend, snelt hij voorbij, "erop en erover".

'Zeg Pim, heb je al een columntekst voor de komende BAViaan?', vraagt Hugo na afloop van de 5 km test.
'Ik heb een suggestie voor je. Doe af en toe een interview met een loopmaatje, zo leren we elkaar beter kennen. En begin met Mohamad, schrijf iets over zijn achtergrond en zijn integratie in de BAV-gemeenschap'.
'Bedankt Hugo, goed idee. Ik zal maandagavond meteen een afspraak maken als we weer door de polder rennen.'

En zo zitten we dan nu, dinsdagochtend gezellig babbelend, bij Marcia en Hans van 'Mi Casa Su Casa', aan de geweldige koffie en heerlijke zelfgemaakte vruchtengebak. Van harte aanbevolen BAVianen, deze 'coffee and tea bar'. Vele BAV-lopers zijn jullie al voorgegaan.

Mohamad Smakiah is zijn naam. In vlot Nederlands vertelt hij zijn verhaal.
'Ik ben Syriër van geboorte, maar ben als baby naar Dubai verhuisd met ons gezin en daar opgegroeid. Dubai is een prachtig land, waar ik heel goede herinneringen aan heb overgehouden. Op mijn 13e verhuisden we weer terug naar Syrië. En wederom kwam ik in een nog mooier land terecht, van prachtige landschappen en een duizenden jaren oude cultuur. We hadden het goed en vredig en leefden in harmonie. Tot die ellendige oorlog begon en heel veel vernield heeft van onze prachtige steden, onze oude monumenten, de levens van velen en de verdraagzaamheid tussen de landgenoten. Zoals voor vele Syrische families geldt, zijn mijn ouders nog in Syrië, maar de kinderen, mijn broer en twee zussen, leven verspreidt over het Midden-Oosten en Europa.'

'Voor de derde keer moet ik me weer aan een ander land aanpassen en de taal leren. Tijdens mijn prille jeugd en lagere school in Dubai had ik een ander Arabisch geleerd dan in Syrië gesproken wordt. Maar het verschil tussen het Arabisch van Dubai en van Syrië is aanzienlijk kleiner dan het verschil tussen Arabisch en Nederlands. Terug in Syrië gingen wij in Damascus wonen, waar ik naar de middelbare school en de universiteit ging en er tot mijn 24^{e} rechten studeerde. Vervolgens kwam ik na vele omzwervingen in Nederland terecht, waar mijn jongere broer al bij toeval gestrand was op weg naar mijn zus in Zweden. Het is als een soort wedergeboorte. Je moet maar afwachten waar je "gedropt" wordt.'

'Ik ben nu een jaar en acht maanden in Nederland. Mijn inburgeringsexamen heb ik gehaald. Nu nog het staatsexamen Nederlands en dan kan ik eindelijk weer verder studeren. Wat het wordt weet ik nog niet.

Rechten vraagt een enorm goede beheersing van de taal. Misschien moet ik een andere vak kiezen waarbij ik sneller vooruit kom en de taalbeheersing een minder overheersende rol speelt. Vooral kiezen voor een opleiding die niet zo duur is, om niet een enorme studieschuld op te bouwen. In de tussentijd hoop ik in ieder geval snel ergens te kunnen werken om wat bij te verdienen.'

Mohamad werd door een Utrechtse begeleidster getipt dat in zijn nieuwe woonplaats Baarn, door het COA voor hem uitgezocht, een 'Bikkelstraining' werd georganiseerd door de atletiekvereniging de BAV. Inmiddels precies één jaar geleden. Zijn begeleidster vond dat wel goed voor hem. Zo zou hij aan zijn conditie werken en tegelijkertijd contacten leggen en tijdens het lopen veel kunnen luisteren en vooral praten – lopend oefenen - om zijn taalbeheersing te verbeteren.
'Dat is een zeer goede suggestie geweest', zegt Mohamad. Hij is het aflopen jaar snel vooruit gegaan en bedankt daarvoor met name: "de C-groep, een gezellige babbelgroep". Ik zou wel door kunnen stromen naar de andere groepen, B of A, maar eigenlijk zit ik bij de C heel goed. Zij lopen op "babbelsnelheid" en dat is voor mij zeer leerzaam. En het zijn allemaal hele aardige mensen!', aldus Mohamad. Daarnaast loopt hij ook al een jaar mee met Bianca en Wim, als een soort assistent-trainer bij de jeugd. Ook daar wordt hij goed opgevangen en begeleid en bovendien is dat vrijwilligerswerk erg leerzaam.

Vrijwilligerswerk, dat is het enige dat hij naast zijn lessen Nederlands nu kan doen. Het meest opmerkelijke vond ik zijn verhaal over zijn activiteiten als "taalcoach Nederlands"(!) voor Nederlandse laaggeletterden, in Utrecht. Mohamad begeleidt ze bij het uitvoeren van taaloefeningen Nederlands, op de computer. Over integratie gesproken!

Mohamad, bedankt voor je verhaal en veel succes met de opbouw van je leven in Nederland.

Tekst: Pim Molenaar
Foto: Gertjan Hooijer

Mohamad (rechts op foto) tijdens zijn deelname aan de beginnersclinic op 9 april 2016.

*** Op onze nieuwe Loopanalysebaan ontdek je de juiste hardloopschoen**

Onze merken: * Nike * Asics * Adidas * Mizuno * Brooks * Saucony * New Balance * HOKA *
Sporthorloges, sportvoeding, sportkleding: * Falke * Odlo * TomTom * Garmin * Polar
*** Powerbar * SiS * Herzog * kinderspikes, kinderkleding en -schoenen**

Noodzaak e-mailadressen leden i.v.m. toesturen ledenpas

De Atletiekunie is per 1 januari 2017 gestopt met het verstrekken van een hardcopy ledenpas. Begin april zal deze pas worden vervangen door een digitale ledenpas die naar alle leden zal worden gemaild (mits er een e-mailadres bekend is). Deze pas kan worden uitgeprint of bijvoorbeeld worden opgeslagen op een smartphone. De digitale ledenpas is met name ingevoerd vanuit het oogpunt van duurzaamheid en kostenbesparing.

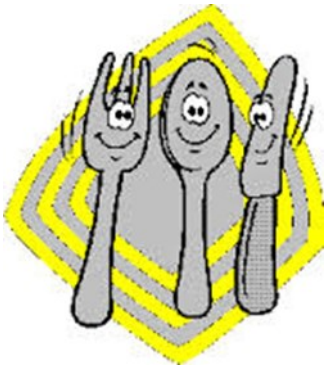
VRIJWILLIGERSAVOND
9 juni a.s.

De BAV is een vereniging met vele vrijwilligers. Als dank voor al hun inzet het afgelopen jaar wil het bestuur deze vrijwilligers van harte uitnodigen voor de jaarlijkse vrijwilligersavond.
Het bestuur biedt alle vrijwilligers* een heerlijk buffet aan. Zowel het buffet als de drankjes zullen deze avond voor rekening van het bestuur zijn.

***m.u.v. de wintercupvrijwilligers**, zij hebben na de laatste wintercup al een gezellige avond met een maaltijd gehad

Je bent op 9 juni a.s. vanaf 18.30 uur van harte welkom in het clubhuis van de BAV.

Ben je vrijwilliger bij de BAV en wil je er bij zijn? Leuk!
Aanmelden kan tot uiterlijk 26 mei a.s. via secretaris@bav-baarn.nl
(Graag ook eventuele dieetwensen doorgeven)



bav

BLIKSEMBEVEILIGING | AARDINGSSYSTEMEN | PERMANENTE VALBEVEILIGINGSSYSTEMEN | DUURZAME DAKCONCEPTEN

ACN BV | Proostwetering 20 | 3543 AE UTRECHT | T +31 (0)88 2257267 | info@acnbv.nl | **www.acnbv.nl**

De Kaas Specialist

Voor de lekkerste kaas
naar de kaasspecialist

Laanstraat 37
Tel: 5412987
Baarn

Fytaal

Fysiotherapie
Vitaliteits- & Trainingsstudio

Eemnesserweg 21
3743 AD Baarn
035-5432700

www.fytaal.nl
info@fytaal.nl

- Fysiotherapie
- SportRehab
- Personal (Group) Training
- Vitaliteitstherapie
- Voedingsadvies
- Leefstijlbegeleiding

Hardlooptip:
Veelgemaakte trainingsfouten (deel 2)

‘De recreatieve loper heeft helemaal geen drempel’

In deel 1 van veelgemaakte trainingsfouten gaf Eugene Janssen, sportarts en verdienstelijk marathonloper, uitleg over veelgemaakte trainingsfouten bij recreanten op het gebied van de lange tempo’s. Eugene Janssen is als geen ander in staat om het kaf van het koren te scheiden. Om inzicht te krijgen in de oneindige stroom aan informatie over training deelt hij een aantal opvattingen inzichten, die hij de afgelopen jaren heeft ontwikkeld. Hij formuleerde vijf prikkelende stellingen. In deze editie van de Baviaan publiceren we de tweede en derde stelling.

Je traint voor of achter, maar niet op de ’drempel’
De meeste moderne trainingsmethodes zijn gebaseerd op hartslagzones. Die zones zijn gekoppeld aan de zogenaamde ‘anaerobe drempel’, de hartslag waarbij de spieren flink gaan verzuren. Vaak hoor je dat lopers veel op deze drempel trainen. Een grote fout, zo meent Janssen. De eenvoudige metafoor die hij gebruikt legt perfect uit wat hij bedoelt. , ‘Als je buiten op straat loopt, ga je toch ook niet op de stoeprand lopen. Dat is de plek waar je het gemakkelijkst valt. Zo is het ook met trainen, je traint onder de drempel of erboven. Ik heb er geen moeite mee dat je die anaerobe drempel bij lopers gaat bepalen, dan weet je tenminste waar je niet moet trainen.’

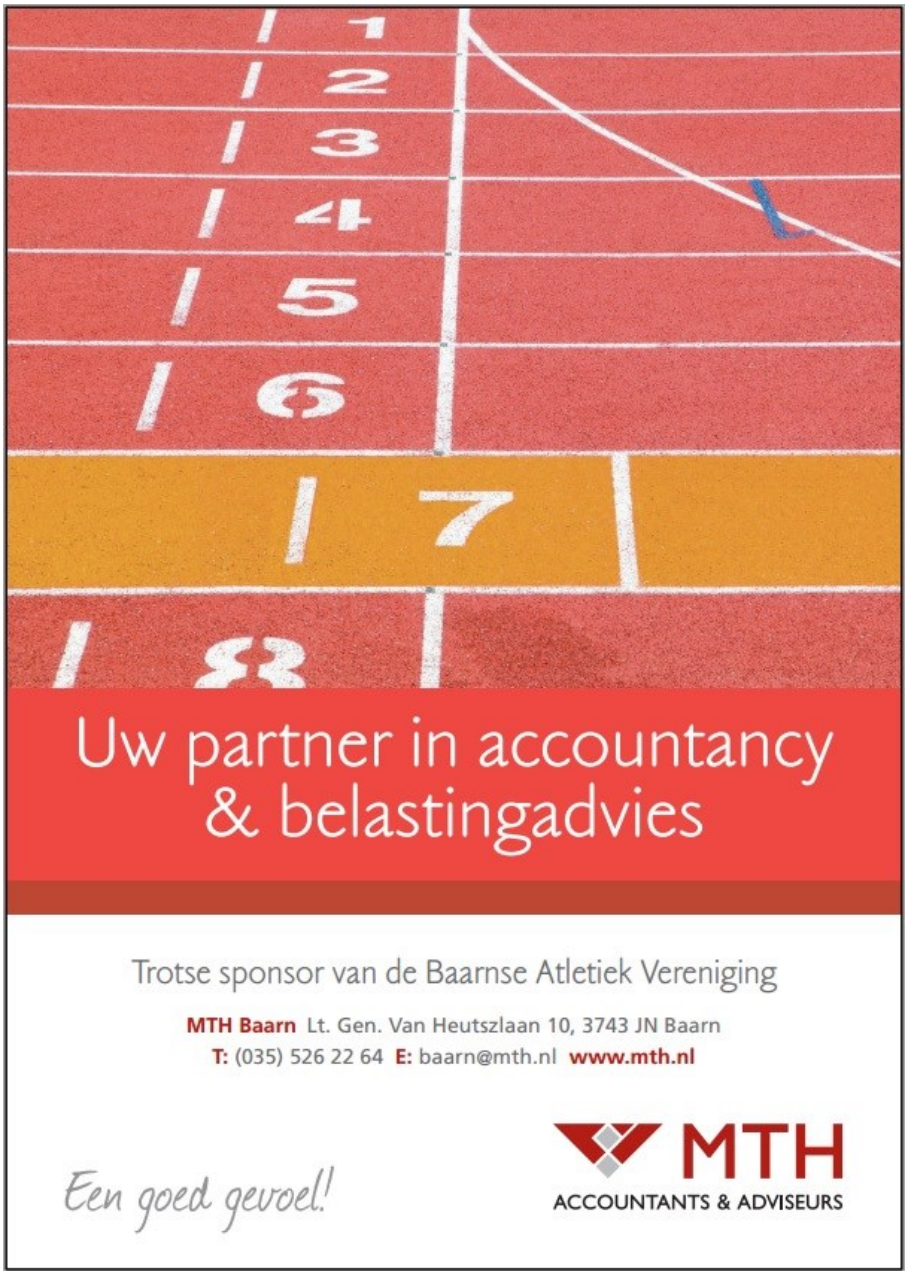
Daar komt bij dat je bij recreatieve lopers helemaal niet kunt spreken van een anaerobe drempel, zo meent Janssen. ‘De drempel is geen fysieke conditie maar een wiskundig fenomeen. Het is niet zo dat je bij een bepaalde hartslag plots gaat verzuren. Het is een getal in een dynamisch proces van lactaatverbruik en de aanmaak van lactaat. En dat meten wij in het bloed terwijl het proces plaatsvindt in de spier. Voor de recreatieve loper is het al helemaal onzin, want die heeft helemaal geen drempel. Vanaf het moment dat hij begint met lopen treedt de verzuring al in. Die recreatieve loper zou zijn lange duurlopen dus eigenlijk nog langzamer moeten uitvoeren om onder de drempel te trainen, maar dat kan niet. Langzamer dan 8 kilometer per uur ben je aan het wandelen. Bij de recreatieve loper heb je een bandbreedte van 9 kilometer per uur tot 12 à 13 kilometer per uur. Dat is heel smal, dan kun je niet eens praten over verschillende trainingszones, waar al die trainingsmethode op gebaseerd zijn.’

Duurlopen boven de 2,5 uur zijn contraproductief
Ook duurlopen zijn vaak te lang bij recreatieve lopers. Met name bij de groep die zich voorbereidt op een marathon. De meeste lopers leggen tijdens hun marathonvoorbereiding minimaal één keer een afstand van 30 tot soms wel 35 kilometer af. ‘Als jij met een snelheid van 10 kilometer loopt ben je dus 3 tot 3,5 uur onderweg. Dat is te lang. Ik denk dat je nooit langer moet lopen dan 2,5 uur. Die grens is niet precies, dat geval is gebaseerd op ervaring. Kom je daarboven dan is de negatieve invloed van de mechanische belasting op spieren en pezen hoger dan het positieve effect op de uithouding.’ Ook Janssen weet dat die 2,5 uur niet toereikend is om het lichaam goed voor te bereiden op de belasting van de marathon. Hij pleit er dan ook voor om de resterende tijd te vullen met alternatieve trainingsvormen, zoals fietsen en roeien. Die laatstgenoemde sport heeft bovendien als voordeel dat ook de armen nog eens getraind worden. Janssen is namelijk van mening dat de meeste lopers onderschatten hoeveel armkracht het lopen vergt.

Bron: losseveter.nl

bav

AUTORIJSCHOOL
KEPPEL
voor een geslaagde combinatie
TEVENS B/E (aanhanger) rijbewijs
Lindenlaan 40 • 3741 WP Baarn • 06-21983840
www.autorijschool-keppel.nl



Declaratiefonds voor sportactiviteiten

De gemeente Baarn wil graag dat alle kinderen kunnen (gaan) sporten. Voor kinderen uit gezinnen met een laag inkomen geeft de gemeente daarom een vergoeding voor sportactiviteiten. Ben je inwoner van Baarn en heb je een laag inkomen? Dan kunnen jij en je gezinsleden in aanmerking komen voor het Declaratiefonds van de gemeente Baarn. Dit is een jaarlijkse vergoeding voor activiteiten op cultureel, maatschappelijk, sportief en recreatief gebied. Je kunt bijvoorbeeld lid worden van een sportvereniging of muziekles volgen. Voor inwonende kinderen is er ook een aanvullende vergoeding.

Je komt in aanmerking voor een vergoeding als jullie gezinsinkomen niet meer is dan 120% van de bijstandsnorm. Je vermogen mag niet hoger zijn dan de vermogensgrens uit de Participatiewet. Meer informatie hierover vind je op de website van Werk & Inkomen BBS: www.wibbs.nl.

Per kalenderjaar kun je in aanmerking komen voor:

- een basisvergoeding van € 150 per gezinslid;
- een aanvullende vergoeding van € 250 voor inwonende kinderen van 4 tot 18 jaar voor sport- en/of culturele activiteiten.

In totaal is er dus € 400,- per kind beschikbaar!

Aanvragen

Eén keer per jaar kun je een aanvraag indienen voor het hele gezin. Dit kan vanaf 1 februari tot en met 31 januari van het volgende jaar. Voor dit jaar – 2017 – kun je je aanvraag indienen vanaf 1 februari 2017 tot en met 31 januari 2018.

Je kunt een aanvraag digitaal indienen via de gemeentelijke website www.baarn.nl (zoek op 'declaratiefonds'). Hiervoor heb je je DigiD nodig en moet je een aantal declaraties en bewijsstukken meesturen. Welke dat zijn, lees je op de gemeentelijke website.

Kun je niet digitaal aanvragen of heb je vragen? Dan kun je contact opnemen met het Loket Wonen, Zorg & Welzijn op telefoonnummer 035- 548 16 11 (op werkdagen van 08.00 tot 12.00 uur) of een mail sturen naar zorgloket@baarn.nl.

De marathon van Rotterdam

Mijn wekker ging af, het is 06.30 uur. Het was de grote dag: De Marathon van Rotterdam.
Nadat ik alle leuke berichtjes gelezen had, de hoogste tijd om mij gereed te maken voor het ontbijt. Zes boterhammen, twee koppen koffie, drie flessen water, scrambled eggs en een krentenbol verder was ik voldaan en maakte ik mij gereed om mijn derde marathon in Rotterdam te gaan lopen.

Een dag eerder had ik mijn startbewijs opgehaald in het WTC van Rotterdam. Het is in mijn ogen de Beverwijkse Markt maar dan zonder de gestolen cosmeticaproducten die je bij de Albert Heijn kan kopen. Als hardloopliefhebber kan je gerust je je hardloopgarderobe aanvullen, veel voor weinig! Aan het einde van de Expo is er de Wall of Fame. Het bewijs dat ik en 12.000 andere ''idioten'' een rondje gaan rennen in de mooiste stad van Nederland!

Nadat ik klaar was met shoppen in de Expo, liep ik naar de Coolsingel waar op dat moment de 4,2 km AD-Cityrun bezig was. Tijdens deze run zag ik alleen maar mensen die met passie hun afstand liepen. De begeleiders van de Dirk Kuyt Foundation, hoe zij deze atleten stimuleren en motiveren, grote klasse! De laatste loopster werd net zoals bij de Marathon groots onthaald. Ik zag aan haar dat ze ervan genoot, en dat ze trots was op haar prestatie. En dat mag ze ook echt zijn!

Het was rond half negen, tijd om richting de Coolsingel te gaan samen met Sandra en Erik. Zij liepen de kwart marathon. Vanaf metro station Beurs reisde ik alleen richting de Coolsingel. Nadat ik mijn tas had achtergelaten in de kleedkamer en nog een liter water had gedronken was het de hoogste tijd om richting wave 3 te gaan.
Neem mijn advies aan, volg gewoon de route-aanduiding, dit voorkomt dat je in een filefuik terecht komt om het startvak in te kunnen. Nadat ik een aantal keer de dixies had begroet was het om 9:55 uur tijd voor Lee Towers: You Never Walk Alone. Om exact 10:00 uur werden de eerste lopers weggeschoten, maar aangezien ik in wave 3 zat, mocht ik nog 20 minuten wachten.
Er kwam beweging in, wij (ik en mijn denk ik 4.000 hardloopvrienden) wandelen richting de start. Na een paar high fives te hebben gegeven aan mijn nieuwe vrienden waarvan ik de naam wist via het startnummer en na wederom een bliksembezoek aan een dixie mocht ik eindelijk van start. De afgelopen zes maanden hard getraind voor deze dag, Ik had voor mijzelf een taak en dat was genieten en uitlopen. Natuurlijk had ik een eindtijd in mijn hoofd zitten, immers daar had ik ook op getraind, finishen binnen de 3:30 en

3:45 uur. Alleen het was deze dag 22 graden, iets anders dan de afgewerkte trainingen bij temperaturen rond de 10 graden. De start ging moeizaam, slalommend, rechts inhalen, links inhalen en dat een paar keer herhalen kwam ik via de Erasmusbrug aan bij de Kuip. De eerste 5 km zat erop en ik had mijn ritme gevonden. De eerste drinkpost. Ik had besloten om de drinkposten te gebruiken om te koelen en uit mijn camelbak te drinken. Na de eerste 45 minuten mocht ik lunchen, een lekkere gel als beloning. De verschillende dj's en diverse bandjes creëerden veel sfeer waardoor de kilometers voorbij vlogen. Voordat ik het wist, was het tijd voor mijn tweede gelletje.

De zon begon lekker te branden en overal hoorde je klanken: ''goed drinken, goed koelen want het is warm''. Ik kan je vertellen, het was inderdaad best warm. Na 26 km mocht ik wederom de Erasmusbrug beklimmen, dat klimmetje met petervandenborstapjes (versnelling) ging mij goed af (trails lopen in België heeft toch zijn voordelen).

Ik wist dat mijn moeder en mijn zus bij het 30 km punt stonden met een banaan. Wat had ik daar zin in, met de gelletjes en de cola-cafeïne winegums was ik inmidels wel klaar. Ik zag ze staan, strekte mijn hand om de banaan aan te pakken, maar kreeg een high five, ook leuk maar geen banaan. Dus dan maar weer een overheerlijke gel voordat ik het Kralingse Bos in zou gaan. Nog even goed drinken, meestal kom je voorbij de 30 de man met de hamer tegen. Ik ben deze man niet tegengekomen in het bos. Er stonden tv-schermen waar het thuisfront een filmpje had kunnen maken, ook hierdoor waren de 6 kilometers door het bos zo voorbij.

Vanaf het bos naar de Coolsingel is het nog 6 km. Vanaf hier staan de mensen je letterlijk naar de finish te schreeuwen. Mensen die water uitdelen, winegums, sinaasappels en zelfs stukjes banaan, super! Bij de 40 km stonden mijn moeder en zus ook, dit keer wel met de banaan en een flesje water. De banaan hoefde ik toen niet meer, maar het flesje water was een verademing omdat mijn camelbak zo goed als leeg was. Het publiek schreeuwt je naam, ze juichen en klappen. Dat gevoel is niet te beschrijven. Je wordt gedragen naar de finish, de laatste 2195 meters zijn de mooiste meters. Kippenvel op mijn lichaam, armen omhoog en genieten!

De afgelopen zes maanden hard getraind, veel voor gelaten maar het was meer dan de moeite waard. Deze marathon zou ik samen met mijn maatje Wim Rottier lopen. Samen hebben wij veel trainingskilometers gemaakt en verschillende evenementen onveilig gemaakt. Helaas was het jou Wim, niet gegund om deze editie te mogen lopen. Maar in oktober staat 020 op het programma. Dan gaan wij 020 onveilig maken, Wim!

YOU NEVER RUN ALONE!!!!!!!

Peter van den Bor

Boni

Dé **goedkoopste supermarkt** van Baarn

Openingstijden:

maandag	8.00 - 20.00
dinsdag	8.00 - 20.00
woensdag	8.00 - 20.00
donderdag	8.00 - 20.00
vrijdag	8.00 - 21.00
zaterdag	8.00 - 20.00
zondag	12.00 - 17.00

Reigerstraat 8, **Baarn**

Thuis bij Boni.

Brillen-Oogmeting-Contactlenzen
Brillen-Oogmeting-Contactlenzen
Brillen-Oogmeting-Contactlenzen
Brillen-Oogmeting-Contactlenzen
Brillen-Oogmeting-Contactlenzen
Brillen-Oogmeting-Contactlenzen

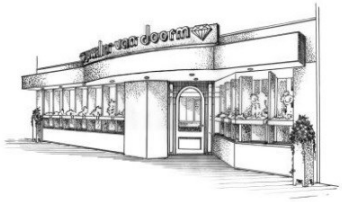
BRIL62

Beter in Zicht !

Oranjestraat 1 - Baarn - Tel: 5416497 - e-mail: bril62@zonnet.nl

- **Ebel**
- **Maurice Lacroix**
- **Aero Watch**
- **Bruno Söhnle**
- **Seiko**
- **Breil**
- **Pulsar**
- **Danish Design**
- **Private label**

juwelier van doorm



Brinkstraat 14-16 3741 AN Baarn
tel 035 5413107
www.juweliervandoorm.nl

LOPER'S DILEMMA

In deze rubriek leggen we je iedere maand een dilemma voor.
Je kunt stemmen door op de buttons (A) of (B) te klikken of ga hiervoor naar *bav-baarn.nl/lopersdilemma*.
Je kunt ook je mening onderbouwen door een toelichting te geven. Dat mag met naam, maar ook anoniem.
Houd het wel kort (max. 2 à 3 zinnen)! De uitslag en (eventuele) enkele meningen vind je in de volgende uitgave.

Soms is het moeilijk om te kiezen, maar als je MOET...

Vind je het okee als iemand zich met jouw loopgewoontes bemoeit?

A Ja, dan kan je het ergens over hebben.

B Nee, ik heb er een hekel aan.

Uitslag vorige maand

Vorige maand stelden we jullie de volgende vraag:
"Drink je (na de training) liever water of sportdrank?"

88% Water

12% Sportdrank

Aantal stemmen: 25

Lekker toch!
Albert

Het eerste wat ik doe als ik thuis kom na een training is een halve liter water drinken, heerlijk. Water zonder smaakje is lekker fris.
Kees

Dan kan ik mijn koolhydraten weer aanvullen, wat belangrijk is voor het herstel!
Camiel Kruiswijk

Sportdrank: bah, zoete troep, geef mij maar water!
Peter Bakker

Liever wat fruit i.c.m. water, stuk natuurlijker.
Coen Zweers

Nieuwe groep Wandelfit BAV 11 april gestart

Wandelfit is meer dan gewoon wandelen. Het is een wandeltraining met een verantwoorde opbouw, die rekening houdt met de spier- of gewrichtsklachten van deelnemers. Bewegen vermindert dikwijls de klachten. Daarnaast biedt beweging vaak de ontspanning die nodig is om pijn en vermoeidheid te verlichten.

De deelnemers maken kennis met Sportief Wandelen en Nordic Walking. Bij Sportief Wandelen wordt gewandeld op verschillende snelheden en wordt gewerkt aan de looptechniek. Bij Nordic Walking gebruiken we stokken waardoor de “wandelgewrichten” minder worden belast. De training duurt een uur. Alle deelnemers krijgen een medische check aangeboden om goed voorbereid aan het wandelprogramma te beginnen.

Op dinsdag 11 april is een geheel nieuwe groep gestart. Vijftien mensen hebben zich aangemeld en zij trainen op de volgende momenten:

-Dinsdag: 13:30 tot 14:30 uur;
-Vrijdag: 10:00 tot 11:00 uur.

De eerste periode zal vooral op de baan worden getraind om de techniek goed onder de knie te krijgen. Daarna wordt er ook in het bos gewandeld.

Belangstellenden worden van harte uitgenodigd om contact op te nemen via wandelfit@bav-baarn.nl of te bellen met Wim Oostveen (06-12664473).

VERJAARDAGEN

mei

2	Chris	Sitters
2	Laura	Burgoyne
4	Petra	Reinders
6	Bill	Tijmann
7	Bianca	van Beest
8	Marlies	Vogel
8	Frank	Roskamp
9	Wineke	Veerman-Plooy
10	Arnoud	van der Wal
10	Cora	Pelt
11	John	Rapati
14	Hans	Bijl
14	Wil	Van Gelder
15	Heleen	Kruisbrink
18	Dirk	Boterenbrood
18	Fred	Reijmerink
18	Yvonne	Berkhof-Kooy
20	Lidy	Besteman
20	Andre	Veerman
22	Frank	Timmers
24	Dirk	Bouman
25	Eddy	Boot
26	Christien	Oudebeek-Brons
27	Jan	Koster
27	Corrie	Vink-van Eijk
29	Wim	Rottier
29	Erika	Keppel
31	Roland	Marges

VAN HARTE GEFELICITEERD!

Kinderdagverblijf Madelief

Goeman Borgesiuslaan 13d, Baarn

KIDS companion

Sinds 1 oktober 2015 heeft Kids' Companion er een tweede kinderdagverblijf in Baarn bij: naast het vertrouwde kinderdagverblijf Sterre (Verbindingsweg 3a), is er nu ook kinderdagverblijf Madelief op de Goeman Borgesiuslaan 13d.
Net als Sterre kenmerkt Madelief zich door:

- kleinschaligheid (max. 16 kinderen per dag)
- professionaliteit
- kwalitatief hoogwaardige zorg voor en begeleiding van kinderen van 0 tot 4 jaar
- grote open en lichte ruimtes

Regelmatig is er een open avond, waar u zonder afspraak binnen kunt lopen, zie www.kidscompanion.nl voor de eerstvolgende datum.
Voor meer informatie of het maken van een afspraak:
www.kidscompanion.nl of 035 - 542 98 62 (Mirjam van Elsloo-Dizij)

Madelief kinderdagverblijf

Sterre kinderdagverblijf

VOORKOM DAT JE (VERDER) VASTLOOPT IN JE WERK!

CommonSense

Arbeidspsychologisch Advies

voor:

- ***werkgevers***
- ***werknemers***
- ***ondernemers zonder personeel***

Met een professionele- en oplossingsgerichte aanpak als het bijvoorbeeld gaat om:

- **leren omgaan met stress**
- **loopbaanbegeleiding**
- **het ontdekken van je vaardigheden**
- **het (her)vinden van plezier in je werk**
- **conflicten op het werk**
- **een juist evenwicht vinden tussen je werk en je privé-leven**
- **het vergroten van je probleemoplossend vermogen**
- **het ontwikkelen van nieuwe, voor jou belangrijke vaardigheden**
- **het leren herkennen van en het omgaan met je eigen valkuilen**
- **het hoofd leren bieden aan een overvol agenda**

drs. Janneke Oosterbroek-Schiphof

Arbeids- en Organisatiepsycholoog

gaslaan 77
3741 WK BAARN
Telefoon 035 6409911
commonsense@xs4all.nl
www.commonsenseadvies.nl

Jeugd

FEEST!

Jarig in mei

1	Fenne	Kronemeijer
2	Elise	Stijger
4	Jan	Vriesman
8	Jasper	Martens
11	Roos	Trip
15	Dionne	Hop
17	Beyza	Kazmiroglu
24	Bas	Ostendorf
25	Maja	van Gisbergen
31	Jelle	van Miltenburg
31	Thijs	van Miltenburg
31	Linde	Bouma

HIEP HIEP HOERA!

GEFELICITEERD!

De jongste BAVianen stellen zich voor:

Mijn naam is Eline van Duinen.
Ik ben geboren op 14 juni 2010.
Ik woon in Baarn.
Ik heb 1 zus, Jorieke.
Ik ben 6 jaar.
Ik heb blond haar en blauwe ogen.
Ik mijn vrije tijd doe ik graag buiten spelen.
Ik vind patat en pannenkoeken erg lekker.
Ik houd niet van rode bietjes, spruitjes en doperwten.
Later wil ik juf worden.
Mijn favoriete film is winnie de pooh.
Mijn leukste atletiekonderdelen zijn hoogspringen en fluitraket.
Ik zit op atletiek omdat ik dan prijzen kan winnen.

bav

BOKMA
"Uw ambachtelijke slager"

Voor:
salades,
barbecue
en
gourmetten

ZANDVOORTWEG 1A
3741BA BAARN
TELEFOON: 035-5412063

tijd voor: HET NIEUWE FIETSEN!
Bike Totaal
BAARN • HOEVELAKEN • SPAKENBURG

arnold van eijden
TWEEWIELERS - BAARN

IS NU:
Steven Koelewijn
JOHN EN RAYMOND BLIJVEN UW VERTROUWDE GEZICHTEN
Bike Totaal

ZANDVOORTWEG 3
3741 BA BAARN
TEL. 035 - 541 28 81

meer service | meer vakmanschap | meer aandacht | meer fietsplezier! | www.biketotaalbaarn.nl

CHINEES-INDISCH-AFHAALCENTRUM
Hong Kong
香港
Openingstijden: Maandag van 16.00 - 20.00 uur
Dinsdag t/m Donderdag van 16.00-21.30 uur
Vrijdag t/m Zondag en op feestdagen van 14.00-21.30 uur
cateringservice vanaf 15 personen
Oosterstraat 33, 3742 SK Baarn Tel: 035 - 541 56 44
www.hongkongbaarn.nl

INTERIEURVERZORGING
jan buis baarn
HET ONTDEKKEN WAARD

WOONWEELDE
Nieuwstraat 27 Baarn 035-5412600
SLAAPWEELDE
Nieuwstraat 24 Baarn 035-5413076

Jeugdkalender

Datum	Wat	Waar	Voor wie?	Trainers begeleiding	BAV betaald
6-mei	CD juniorencompetitie 1	VAV, Veenendaal	CD-jun	ja	ja
7-mei	A juniorencompetitie 1	AV Haarlem, Haarlem	A-jun	ja	ja
12-mei	1e track meeting	U-track / AV Phoenix, Utrecht	AB(C)-jun	nee	nee
13-mei	pupillencompetitie 2	AV Clytoneus, Woerden	pupillen	ja	ja
21-mei	B juniorencompetitie 1	U-track, Utrecht	B-jun	ja	ja
27-mei	CD juniorencompetitie 2	AV Triathlon, Amersfoort	CD-jun	ja	ja
2-jun	2e track meeting	U-track / AV Phoenix, Utrecht	AB(C)-jun	nee	nee
10-jun	CD juniorencompetitie 3	Altis, Amersfoort	CD-jun	ja	ja
11-jun	B juniorencompetitie 2	Leiden Atletiek, Leiden	B-jun	ja	ja
17-jun	pupillencompetitie 3	Almere '81, Almere	pupillen	ja	ja
23-jun	3e track meeting	U-track / AV Phoenix, Utrecht	AB(C)-jun	nee	nee
24-jun	Survaton	Baarn	pup-jun	ja	n.v.t.
25-jun	A juniorencompetitie 2	De Spartaan, Lisse	A-jun	ja	ja
11-aug	4e track meeting	U-track / AV Phoenix, Utrecht	AB(C)-jun	nee	nee
26-27-aug	C-spelen	AAC, Amsterdam	C-jun	??	??
1-sep	5e track meeting	U-track / AV Phoenix, Utrecht	AB(C)-jun	nee	nee
3-sep	Nationale D-spelen	Phanos, Amsterdam	D-jun	??	??
10-sep	NK teams	ntb	A-jun	ja	ja
16-sep	CD juniorencompetitie finale	ntb	CD-jun	ja	ja
23-sep	pupillencompetitie finale	AV Tempo, Bussum	pupillen	ja	ja
24-sep	B juniorencompetitie finale	ntb	B-jun	ja	ja

24 juni: De jaarlijkse survaton!

Zet de datum in de agenda.

Beste medewerkers en atleten van BAV,

Wij zijn op zoek naar hardlopende vaders die het leuk vinden om op 18 juni, met Vaderdag dus, mee te doen aan de estafette marathon in Amersfoort, in een ICS team. ICS is een ontwikkelingsorganisatie uit Amersfoort met projecten en sociale ondernemingen in Kenia en Tanzania.

Dit is het nieuwsbericht op onze website: https://www.ics.nl/nl/nieuws/190/gezocht-hardlopende-vaders/ Op dezelfde site is alle informatie te vinden over ICS en het doel van deze estafette marathon.

We hopen op veel aanmeldingen.

Met vriendelijke groet,

Jantien Houweling
Communications & Fundraising private donors
Jantien.Houweling@ics.nl

KEN JE BAV-VRIENDJE!

FLEUR VAN DER HORST
A1-PUPIL

BAS DALMAIJER
A1-PUPIL

Deze maand 11 vragen aan:

Fleur van der Horst	Vraag	Bas Dalmaijer
10 maanden	**1** Hoe lang ben je al bij de BAV?	*Twee en half jaar*
Door een vriend van mij.	**2** Hoe ben je bij de BAV gekomen?	*Mijn vriendjes zitten er ook op.*
Kogelstoten en hoogspringen	**3** Wat is je favoriete onderdeel?	*Verspringen*
Ik kan het goed vind ik zelf en ik vind het gewoon leuk.	**4** Waarom?	*Omdat ik er goed in ben.*
De 4 kamp	**5** Welke wedstrijd vind je het leukst?	*De cross*
Kogelstoten	**6** Waar ben je het meest trots op?	*Op mijn gouden medaille.*
Ja, wedstrijdzwemmen en turnen.	**7** Doe je nog een andere sport of heb je nog een hobby?	*Ik doe ook aan kickboksen.*
Tosti en kibbeling	**8** Wat is je favoriete eten?	*Pizza*
KWS	**9** Naar welke school ga je?	*Aloysius*
Gym en rekenen	**10** Wat is je favoriete vak op school?	*Geschiedenis*
Billy de hond	**11** Heb je een huisdier?	*Ik heb er twee, een konijn en een poes ze heten Nina en Choco.*

bikkels · taartjes · bonbons

Veldhuizen
BANKETBAKKERIJ · CHOCOLADERIE

kanjers · truffels · koekjes

WE STAAN GARANT VOOR KWALITEIT.
En dát proeft u!

Kerkstraat 3 · Baarn · banketbakkerijveldhuizen.nl

Uw lokale Rabobank sponsort de BAV

Sport inspireert en verbindt. Daarom steunt de Rabobank de sporten waar we allemaal graag naar kijken, maar ook de sporten waar iedereen aan mee kan doen. Daarom ondersteunen wij met trots de lokale sport.

Ontdek alles over de Rabobank en sport op rabosport.nl

Een aandeel in elkaar

Rabobank

De ABC - Elfstafette

De ABC-Elfstafette geeft een stem aan onze A, B, en C-junioren. Elf vragen, elf antwoorden.

Ik ben Sabien Hilhorst - C2 junior
Leeftijd: 14 jaar
Hoelang al bij de BAV: 5 jaar

1 - Wat is/zijn je favoriete onderdeel/onderdelen?
Hordelopen en hoogspringen

2 - Wat is je ambitie met atletiek? Wil je verder of just for the fun of it?
Ik doe het vooral voor the fun, maar ik wil altijd wel beter worden.

3 - Wat en waar was je laatste wedstrijd?
JAM indoor, dit was in de Trits.

4 - Wat ging goed en wat minder?
Hoogspringen ging wel goed, sprint ging wat minder, maar ook wel oke.

5 - Wat heb je ervan geleerd voor de volgende keer?
Iets sneller starten.

6 - Heb je een idool of voorbeeld in de atletiek (of een andere sport)? Zo ja, wie? En waarom?
Nadine Visser, want haar hordelooptechniek vind ik heel goed en ze is ook nog heel goed in meerkamp.

7 - Wat kan volgens jou beter bij de BAV?
Ik heb eigenlijk helemaal niets aan te merken.

8 - Door welke muziek krijg je zin om hard te lopen?
The Chainsmokers, energieke muziek.

9 - De vraag van Lotte voor jou: 'Je hebt best veel talent voor hordelopen, zou je daar dan fulltime op willen trainen? Of doe je andere onderdelen te graag?'
Ik vind hordelopen een heel erg leuk onderdeel, ik wil er graag beter in worden. Maar de andere onderdelen vind ik te leuk om fulltime op te trainen.

10 - Je mag het stokje doorgeven. Wie mag deze vragen de volgende keer beantwoorden?
Thom van der Wouden

11 - Welke speciale BAV-vraag wil je aan hem/haar stellen?
Wat is je grootste atletiekblunder?

Het stokje gaat naar: **Thom van der Wouden**

DE FIAT PANDA EDIZIONE COOL NU MET AIRCO EN GRATIS AUTOMAAT VOOR € 10.995

ALLES PERFECT VOOR ELKAAR

Met de Fiat Panda Edizione Cool heb je alles perfect voor elkaar. In elk geval als het om je auto gaat. Want die is ruimer dan je denkt, heeft 5 deuren en een prettig hoge instap. Bovendien is hij lekker zuinig, zodat je aan het eind van de maand meer overhoudt. Tijdelijk rijd je 'm al voor € 10.995. Met airco én gratis automaat! Dus kom op! Maak een afspraak voor een proefrit of kom gewoon langs. Je bent van harte welkom.

FIAT

AUTOMOBIELBEDRIJF M. LETTENMEIJER B.V.

BAARN, TOLWEG 11, TEL. 035 - 548 03 33
www.lettenmeijer.nl

Gem. brandstofverbruik: 3,8 – 4,9 l/100 km (1 op 20,4 – 26,3). CO_2: 85 – 114 g/km.

Prijs is incl. btw/bpm, excl. kosten rijklaar maken en verwijderingsbijdrage. Prijswijzigingen voorbehouden. De afgebeelde auto kan afwijken van de daadwerkelijke uitvoering. De verbruikscijfers zijn gebaseerd op de officiële Europese testmethode. Het daadwerkelijke verbruik hangt mede af van de omstandigheden en uw rijgedrag. Kijk voor de verkoopvoorwaarden op fiat.nl of vraag ons naar de voorwaarden.

Zo komt en gaat de gaande man
Passanten op het paard in dromen
Met stok, nu het nog even kan
Hier weet je dat je graag mag komen

In dit station wordt alles goed
De dagen worden hier geen nachten
De glans van eeuwigheid is zoet
De ouderdom geeft hier geen klachten

Eethuys-Café 'De Generaal'

LT. GENERAAL VAN HEUTSZLAAN 5
3743 JL BAARN-TEL. (035) 542 17 84
WWW.DEGENERAAL.NL

Verrassend veelzijdig in verse vis!

VISPLAZA ROEL HOPMAN

Van Weedestraat 149, 3761 CD Soest
Tel. 0356015288

Hoveniersbedrijf
Rob's Tuinen

Ontwerp, aanleg en onderhoud van tuinen

Ganzetrek 13, 3766 XC Soest
Tel: 06-51830590 | info@robstuinen.nl
Voor meer info: **www.robstuinen.nl**

baarn STUDIECENTRUM

Studiecentrum Baarn is een kleinschalig instituut voor huiswerkbegeleiding. In een rustige omgeving leren leerlingen naast goed plannen, strategieën om op een effectieve manier hun huiswerk te maken en te leren.

Voor meer informatie:
www.studiecentrumbaarn.nl of
035-6246840 / 06-53819272

Bestuur

Voorzitter	Edan van der Meer
Penningmeester	Bep van RIjn
Secretaris	Kees Kruijswijk Jansen
Algemeen lid	Irma Karssen
Algemeen lid	Muriël v.d. Wouden
Algemeen lid	Jan Koops

Contactpersonen

Jeugdcommissie	Muriël v.d. Wouden
Kantinecommissie	
	kantinedienstbav@gmail.com
Recreantencomm.	Rob v. Ginkel
Commissie PR&communicatie	
	Charlotte Dekker
Sponsorcommissie	Ruud Miggels
	Johan van der Waal
	sponsoring@bav-baarn.nl
Redactiecommissie	Marina Kruiswijk-Bos
Onderhoud clubgebouw	Gerard Koppen
Materiaalbeheer	John Rapati
Ledenadministratie	Hans Oostindiën
Commissie Wedstrijdorganisatie	
	Bob Heinis
Website Commissie	Alexander Martens
Wedstrijdsecretariaat	Karin v. Buuren
Trainerscoördinator	Wim Oostveen
Trainerscoördinator	*Vacature*

Belangrijke telefoonnummers

Clubgebouw	035 5424491
Chris de Baan	035 5415350
Tineke Bos	06 49700201
Marina Kruiswijk-Bos	06 46684976
Diana Rubini	06 54933744
Rob v. Ginkel	06 52302127
Bob Heinis	035 5423102
Irma Karssen	06 29112443
Bianca Koops	06 81565342
Diny en Gerard Koppen	035 5418853
Henk van Maris	035 5430993
Wilma van Marle	035 5414832
Edan v.d. Meer	06 18501950
Carly Michels	035 5415350
Hans en Ria Oostindiën	035 5417383
Wim Oostveen	035 5423017
John Rapati	06 51233367
Fred Reijmerink	06 25507535
Dik Riphagen	035 5415245
Bas v.d. Vuurst	06 31090137
Wilma Blonk	06 23396744
Alexander Martens	06 51174105
Karin van Buuren	035 5430262
Muriel v.d Wouden	06 20815735
Kees Kruijswijk Jansen	035 5411261
Evert Schaftenaar	06 11856839

Vertrouwenspersoon

Volwassenen

Karel Jan Tusenius	035 6015644

Jeugd

Corien Kruiswijk	035 5420949

Overige informatie

Website: www.bav-baarn.nl
Email: info@bav-baarn.nl
Betalingen; IBAN rekeningnummer
NL10 INGB 0000 7597 38
t.n.v. Penningmeester BAV

Trainingen Pupillen/Junioren/Senioren

*** Zomer (Maart t/m Oktober)**

Dinsdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
Junioren / Senioren	19.00-20.30
Woensdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
A1/A2 pupillen	17.00-18.30
B/C pupillen	15.30-17.00
D pupillen	14.30-15.30
Donderdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
Junioren / Senioren	19.00-20.30
Zaterdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
Pupillen/Junioren/Senioren	09.30-11.00

*** Winter (November t/m Februari)**

Dinsdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
Junioren / Senioren	19.00-20.30
Woensdag	**Driesprong**
D/C pupillen	15.30-16.30
B pupillen	16.30-17.30
A1 pupillen	17.30-18.30
A2 pupillen (op sportpark)	15.00-16.30
Donderdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
Junioren / Senioren	19.00-20.30
Zaterdag (vanaf 1/10)	**Parkeerplaats Generaal**
Pupillen/Junioren/Senioren	09.30-11.00

Kijk voor de exacte overgangsdata en overige informatie op: www.bav-baarn.nl

Trainingen Recreanten/ SW/ NW

Maandag	**Driesprong**
Damestrimgroep	19.30-20.30
Woensdag	**Groeneveld**
	9.00-10.30
Recreanten	
Startlocatie: zie www.bav-baarn.nl	
Woensdag	19.00-20.00
Zaterdag	09.00-10.00
Sportief Wandelen (SW) en Nordic Walking (NW)	
Di-SW	19.00-20.00 Sportpark
Za-NW	9.00-10.00 Groeneveld
Wandelfit	
Maandag	10:00-11:00 Sportpark
	13:30-14:30 Sportpark
Donderdag	10:00-11:00 Sportpark
	13:30-14:30 Sportpark

Contributiegelden

	Basiscontributie	Wedstrijdlicentie
Pupillen	€40,50`per kwartaal	€8,00
Junioren	€46,50 per kwartaal	€14,00
Wegatleten	€39,00 per kwartaal	€22,25
Master	€46,50 per kwartaal	€22,25
Recreanten	€39,00 per kwartaal	
Gezinnen	€126,00 per kwartaal	
NW / SW	€39,00 per kwartaal	
G-groep	€28,50 per kwartaal	
Student*	€63,00 per jaar	

* uitwonend

Inschrijfgeld (éénmalig) Atletiekunie €15,00.
Geldt niet voor gezinnen en uitwonende studenten.
Bedragen gelden voor betaling per incasso.
Betalingen per acceptgiro kosten € 0,50 extra per incasso-giro.

Belangrijke e-mailadressen:

Bep van Rijn (bestuurszaken)
penningmeester@bav-baarn.nl
Redactie clubblad
baviaanredaktie@hotmail.com
Secretaris
secretaris@bav-baarn.nl
Willy v. Ruitenbeek (betalingen/declaraties)
administratie@bav-baarn.nl

Trainers Jeugd

Pupillen D + C
Tineke Bos
Nathalie Bleijerveld

Pupillen B
Wim Oostveen
Cindy Berghegen

Pupillen A 1e en 2e-jaars
Monique Vernoy
Bianca Koops
Bas v.d. Vuurst
Mohamad Smakiah

Invaltrainers pupillen:
Liesbeth Sitters
Angela v.d Voort (za)
Marina Kruiswijk-Bos

Junioren
Bianca Koops
Alexander Martens
Dorine Schmitt

Contactpersonen recreanten

Hardlopen

Woensdag en zaterdag

A-groep	Frans van Eijk
B-groep	Diana Rubini
C-groep	Albert de Weijer

Woensdagochtend
Wilma Blonk

Doeltrainers
Theo Berendsen
Carlo Oudebeek

Beginnersclinic
John Rapati

Wandelen

Sportief Wandelen
Wil den Blanken

Nordic Walking
Rob van Ginkel

Wandelfit
Wim Oostveen

Zaaltraining Dames
Carly Michels