augustus 2017

De BAViaan

Het clubblad van de Baarnse Atletiekvereniging

Royal Run

Zet de datum alvast in je agenda:
19 november,
Zevenheuvelenloop in Nijmegen

Op blz. 18 het inschrijfformulier voor de BAV Clubkampioen-schappen.
Schrijf je allemaal in!

Zeer geslaagde Royal Run met zomerse temperaturen

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

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

We maken 100% op maat gemaakte inlegzooltjes van FootBalance die je voeten op de juiste wijze in een neutrale positie ondersteunen en je een verbeterde lichaamshouding geven.

FootBalance inlegzooltjes:
- geven een natuurlijke ondersteuning aan de voet
- persoonlijk comfort en een perfecte pasvorm
- verbeterde verzorging voor je voeten
- voorkomt blaren en blessures

Dit alles kunnen we in 15 minuten voor je verzorgen!

RUN2DAY HILVERSUM

FootBalance
UNIQUE AS YOU.

In dit nummer:

Voorwoord	4
Nieuws van de ledenadministratie	5
Diabeatit Run 2017	7
Nieuws van de recreantencommissie	9
Column Peter bakker	10
Beginnen met hardlopen na een blessure	11
Foto impressie Royal Run	11
Recept van de maand	15
Schrijf je in voor de Zevenheuvelenloop	16
Oproep vrijwilligers Clubkampioenschappen	17
Inschrijven clubkampioenschappen 2017	18
Beginnen met hardlopen?	21
Hardlooptip	23
Verjaardagen volwassenen	25

JEUGD:

Verjaardagen jeugd	26
De jonge bavianen stellen zich voor	26
Te koop	27
Jeugdkalender	29
Declaratiefonds voor Sportactiviteiten	31
Servicepagina	33

Ook de BAViaan ontvangen?

Stuur een mail naar:
digitalebaviaan@gmail.com

Kopij voor het volgende nummer digitaal aanleveren t/m 26 september 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,

Ik hoop dat een ieder een mooie vakantie heeft gehad en weer goed uitgerust is voor het tweede half jaar! Zelf was ik met partner Diana en kinderen op Curaçao. Ik hoopte atleet (en één van mijn favorieten) Martina Churandy tegen te komen toen we bij de strandtent waren waar "zijn" Sisi reclame was opgenomen, maar helaas…

Afgelopen weekend (op het moment van schrijven) was de vierde editie van de Royal Run. Zoals wellicht bekend, was dit de eerste keer dat de BAV een mooi aandeel had in dit bijzondere hardloopevenement. Naast onze gele BAV-tenten, hebben we het grootste deel van de vrijwilligers geleverd, voortreffelijk gecoördineerd door Irma en Diana. Het evenement was een groot succes. Ook via social media stromen er veel complimenten binnen. Binnenkort zal de samenwerking geëvalueerd worden en wordt een mogelijke continuïteit besproken, afhankelijk van de plannen van de nieuwe eigenaar van het paleis.

Op 16 september start de volgende Yakult Start to Run. Dit is de tweede keer dat we aanhaken bij deze nieuwe vorm van starterscursus hardlopen. Er zijn al verschillende inschrijvingen binnen, mocht je mensen weten die ook zouden willen gaan hardlopen, laat ze zich dan zo spoedig mogelijk inschrijven, want vol is vol!
Ook starten we binnenkort met een nieuwe groep voor 5-jarigen. Kinderen in die leeftijd kunnen dan spelenderwijs kennismaken met onze sport.

We beginnen binnenkort (of wellicht al begonnen op het moment van lezen) met een splitsing in de hardloopgroepen, namelijk een Gezondheid en Prestatie stroom. De Gezondheid groepen zijn gericht op leden die vooral aan hun algemene gezondheid (conditie, kracht en humeur) willen werken, de prestatiegroepen hebben als doel om te trainen voor het lopen van een bepaalde afstand en/of binnen een bepaalde tijd. Op de website kun je hier meer informatie over vinden. Deze splitsing zal voor sommigen wennen zijn. Het bestuur en trainers zijn er van overtuigd dat we hiermee wel een beter aanbod kunnen leveren aan onze leden. Ook de Atletiek Unie is onder de indruk van onze ontwikkelingen en willen dit zelfs als "Best Practice" (voorbeeld) inzetten.

Veel junioren hebben wel (een tijd) doorgetraind in de vakantie en dat was ook zeker handig in verband met de C en D spelen (de Nederlandse Kampioenschappen) voor junioren. De C's mochten al op 26 en 27 augustus gaan strijden op hun NK bij AAC in Amsterdam, wat mooie PR's opleverde voor Catharina (kogel), Sabien (300m) en Emma (hinkstapsprong). Sabien en Emma haalden hiermee zelfs een clubrecord!
Aan de D spelen op 3 september doen 16 junioren mee, zij hebben hun NK in het mooie Olympisch Stadion in Amsterdam.

Op 23 september staat een aantal van onze pupillen in de finale van de pupillen competitie van dit jaar. Ook super goed! Daarna staan op zaterdag 30 september voor zowel de pupillen, de junioren èn de senioren weer de BAV clubkampioenschappen gepland. Dit wordt zeker weten weer een supergezellige, zeer sportieve en leuke dag! Tineke, alvast bij deze bedankt voor de organisatie hiervan!
Op zaterdag 7 oktober mogen de pupillen dan gelijk weer aan de bak om hun PR's direct nóg scherper te zetten tijdens het PR weekend! Ook deze avondwedstrijd is altijd supergezellig, zeker ook omdat de pupillen daarna in het clubhuis blijven slapen.

Tot slot, zoals bekend start binnenkort de Buitenschoolse Opvang Sprint in ons clubgebouw en accommodatie. De activiteiten van de BSO zijn op andere tijden dan onze trainingsmomenten. Er zijn een paar kleine aanpassingen gedaan aan het gebouw, zoals het plaatsen van een koelkast, opbergkast, etc. Verder zullen we in praktisch opzicht weinig merken van hun aanwezigheid. Na de trainingen en bardiensten zal de kantine netjes achtergelaten moeten worden, maar dat was voorheen natuurlijk ook al het geval.

Ik wens iedereen een mooie maand toe!

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

Nieuws van de ledenadministratie

In de maanden juli en augustus stroomden wederom een flink aantal deelnemers van de 3- maands kennismakingscursus door naar een definitief lidmaatschap bij de Wandel Fit groepen. Hieronder ook enkele moeders van voormalige jeugdleden. Daarnaast konden we weer enkele nieuwe jeugdleden begroeten, waaronder de eerste 5-jarige.
Daarom ditmaal een hartelijk welkom voor:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:	Geboortedatum:
Joek	Boonstra	Baarn	pupil C	19-10-2009
Riet	Cannegieter	Baarn	Wandel Fit	24-01-1941
Paula	Cnossen	Eemnes	recreant	17-09-1959
Jens	Cramer	Baarn	pupil A	01-10-2007
Louise	Haak	Baarn	Wandel Fit	22-10-1953
Wietske	Hagen	Soest	Wandel Fit	18-04-1942
Coby	Holstege	Baarn	Wandel Fit	09-07-1960
Erna	Jongerden	Baarn	Wandel Fit	24-11-1946
Rina	de Jonker	Baarn	Wandel Fit	05-08-1950
Hannelies	Kruijff	Baarn	Wandel Fit	24-07-1942
Anneke	van Kuik	Baarn	Wandel Fit	20-08-1942
Ingrid	’t Lam	Baarn	Wandel Fit	24-08-1954
Tineke	van Pagéé	Baarn	Wandel Fit	27-08-1950
Jo	Plante	Baarn	Wandel Fit	02-10-1940
Willy	de Rooij	Baarn	Wandel Fit	14-11-1962
Greet	Schouten	Baarn	Wandel Fit	08-12-1953
Bente	Smit	Baarn	pupil E	25-01-2012
Ab	Stuivenberg	Soest	Wandel Fit	02-10-1944
Henny	Stuivenberg	Soest	Wandel Fit	04-06-1947
Gerda	Wallet	Baarn	Wandel Fit	23-07-1964

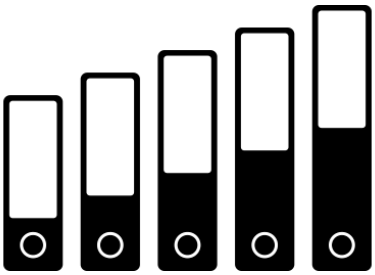
Tevens stapte Christien Oudebeek over van recreant hardlopen naar de Wandel Fit groep.
Voor de 3-maands kennismakingscursus meldden zich Nelleke Holdorp en Trees Rademaker.

Helaas ook weer een aantal afmeldingen, ingaande 1 oktober:
Het betreft:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:
Ab	Abdi	Baarn	junior A
Andries	Bleijerveld	Baarn	recreant
Charlotte	Dekker	Baarn	recreant
Maya	van Gisbergen	Baarn	senior
Thomas	Knol	Eemnes	pupil A
Alexander	Kok	Baarn	junior D
Marten	Krikken	Baarn	junior D
Luuk	van Meerveld	Amersfoort	pupil A
Laura	van Maanen	Baarn	pupil C
Giel	van Oorsouw	Baarn	junior D
Jelmer	Trip	Hooglanderveen	pupil A
Roos	Trip	Hooglanderveen	pupil C

Van de Atletiekunie ontvingen wij de volgende nieuwe wedstrijdlicenties:

Voornaam:	Naam:	Licentienummer:	Categorie:
Sanneke	Hooijer	907460	pupil B
Tijn	van der Sluis	907459	pupil D



Namens de ledenadministratie,
Hans Oostindiën

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

Diabeatit Run 2017

Voor de derde maal doe ik mee aan de Diabeatit Run om geld in te zamelen voor het Diabetes Fonds. Deze vindt plaats op 30 september 2017. Het is een estafette over een afstand van ongeveer 84 kilometer die start bij de Rotterdamse Euromast en eindigt bij Sporthallen Zuid (nabij het Olympisch Stadion) in Amsterdam. Zelf ga ik een etappe van 12 km hardlopend afleggen.
Ik moest er even over nadenken, maar ik kon toch weer de motivatie vinden om deel te nemen aan deze estafette. Het zou toch zo mooi zijn als ik ooit genezen kon worden van mijn diabetes type 1.

Sinds in najaar 2004 de diagnose gesteld is, heb ik geen dag rust gehad. De hele dag moet ik tussendoor mijn bloedsuiker in de gaten houden. Zeker als ik me erg moet inspannen, zoals bij het hardlopen, kan mijn bloedsuiker ineens in rap tempo dalen als ik pech heb.

Niets doen en afwachten is voor mij geen optie. De oplossing voor mijn diabetes type 1 moet er komen en ik ben ervan overtuigd dat dat gaat gebeuren. Ze zijn er al heel ver mee.

Aan mij nu de taak om € 500 bij elkaar te krijgen en daarmee het onderzoek naar mijn genezing en die van vele anderen een steuntje in de rug te geven. Ik ben al een aardig eindje onderweg, maar de laatste loodjes wegen het zwaarst.
Ik begrijp dat na jaren velen denken “daar heb je hem weer” en dat de goede doelen vermoeidheid is toegeslagen. Toch wil ik vragen (als je nog geen donatie gedaan hebt) na te denken over een gift. Al is het een bedrag ter grootte wat je in een collectebus doet, alles is welkom. Mijn motto is: Beter iets dan niets!
Donaties zijn welkom via iDeal op www.diabeatitrun.nl/gertjanhooijer
Alvast bedankt.

Gertjan Hooijer
Recreant, “huisfotograaf BAV” en opmaker van de Baviaan

Tijdens de 2016 editie samen met Aart van der Waal op de fiets.

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

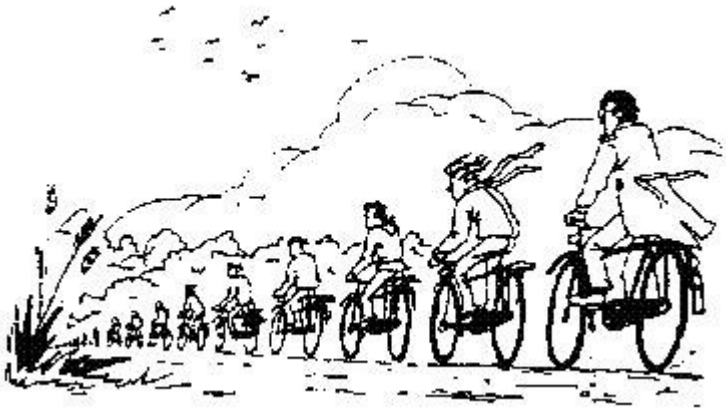
Fytaal
Fysiotherapie
Vitaliteits- & Trainingsstudio

Eemnesserweg 21
3743 AD Baarn
035-5432700

www.fytaal.nl
info@fytaal.nl

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

Nieuws van de recreantencommissie



Zondag 22 oktober 2017
Fietstocht

Op zondag 22 oktober wordt er een fietstocht georganiseerd door Evert & Andre.
Er zijn twee routes; een lange route van circa 38 km en een wat kortere van circa 25 km.
De start is om 12:00 uur, verzamelen (uiteraard met de fiets) bij de Woningbouwvereniging.

Aansluitend hebben wij een koud buffet geregeld vanaf 17:00 uur in het Clubgebouw van de BAV.

Kosten voor deze fietstocht:
€ 5,00 voor BAV-leden
€ 7,50 voor niet leden
Dit is inclusief een kopje koffie.

Wil je gezellig meefietsen? Geef je dan op bij een van de heren:
Evert Schaftenaar, schaftenaar1403@gmail.com
André Veerman, veerman120@gmail.com

Groeten van de recreantencommissie
Peter, Greetje, Ria, Diana en Rob

Column

De Grieks filosoof Heraclitus zei het destijds al: verandering is de enige constante. We moeten dus in beweging blijven. Nu lukt dat bij de BAV nog steeds erg goed. We rennen wat af met elkaar. Maar ook de BAV ontkomt niet aan verandering. De trainingen krijgen binnenkort een nieuwe opzet. De vertrouwde A, B en C-groepen gaan verdwijnen maar we krijgen er splinternieuwe Gezondheid- en Prestatiegroepen voor terug. Alles met als doel om de BAV op een nog hoger plan te krijgen. En dat is natuurlijk alleen maar goed.

Tegelijkertijd ben ik ervan overtuigd dat de vertrouwde gezelligheid en gekkigheid zal blijven. Ik neem jullie mee naar een willekeurige woensdagavond om dit te illustreren. Denk aan een zonovergoten atletiekbaan. De training is net afgelopen. Er staan overal groepjes lopers na te praten. Behalve ik, want ik lig volledig uitgevloerd op een picknickbank. Iedereen weet dat gaan liggen direct na een training erg slecht is. Dus word ik 'geholpen' door een niet nader te noemen bestuurslid die met een goed gemikte worp een lading water over mij heen gooit. Ik zit meteen weer overeind en dat is de bedoeling natuurlijk. Vervolgens krijg ik gezelschap van de 'harde kern' van de C-groep en de trainers.

Daarna ontstaat er een haast filosofische discussie met uw vaste columnist Pim over allerlei vrouwelijke (on)deugden, waarvan ik helaas niets aan dit 'papier' kan toevertrouwen. De reden moeten jullie maar aan Pim vragen. Maar het resultaat is dat ik nu in zijn plaats deze column schrijf. Waarschijnlijk maar voor 1 keer, maar dat is aan Pim.

De sfeer wordt steeds meliger en er wordt spontaan een toren gebouwd van een fles rosé, een kurk, een bakje nootjes, een iPhone (helaas de mijne) en een vol glas bier. Wonder boven wonder blijft die wankele toren staan, ondanks diverse pogingen om dit kostbare bouwwerk (kostbaar vanwege de drank) onderuit te halen.

Maar het toppunt van de avond is het ego strelende raden van mijn geboortejaar. Dit in verband met mijn verjaardag. De winnares schat mij liefst 12 jaar te jong in, en het mooiste is dat zij daar de hele avond in blijft volharden J.

Willen jullie ook eens deze gezelligheid meemaken? Ga dan na de training naar het clubhuis en dompel je onder in dat typische jolige BAV-sfeertje. Ook op zaterdagochtend is het gezellig, vooral als de G-groep er weer is of als er op taart wordt getrakteerd. Zo zal er bij alle veranderingen gelukkig ook veel hetzelfde blijven.

Peter Bakker

Beginnen met hardlopen na een blessure

Bij de BAV bestaat de mogelijkheid om onder begeleiding van een ervaren trainer weer te gaan hardlopen na een blessure. Samen wordt een schema opgesteld en, als het nodig is, kijkt ook de fysiotherapeut mee. Deze hersteltraining is op dinsdagavond op de atletiekbaan en aan de hand van het schema kun je zelf ook nog 1 of 2 keer per week lopen.
De training is bedoeld voor recreanten van alle groepen en vaak kun je na ongeveer 5 weken weer met je eigen groep meetrainen.
Als je van deze mogelijkheid gebruik wilt maken, bel dan met Ria Oostindiën tel: 0621685225.

Zeer geslaagde Royal Run met veel BAV-lopers en BAV vrijwilligers

Foto's:
Gertjan Hooijer
27 augustus 2017

Vol enthousiasme onthaalt Harry de lopers bij de finish.

Net als bij eerdere edities van de Royal Run verzorgde Diana de warming-up.

1007
ROBERT

bav
1654
JAAP

1270
EDWIN

1001
JOHAN

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...???

NVM

van Hardeveld
makelaardij
actief en betrokken

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 035-5415595

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

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

Recept van de maand

broccoli-feta plaattaart

1 plaattaart - 40 min. bereiding

1 rol vers bladerdeeg
150 g Griekse yoghurt (0% vet)
2 eieren
1 kleine broccoli
3 handjes walnoten
100 g feta
5 takjes tijm

En zo maak je de taart:

Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
Rol het bladerdeeg uit, vouw eventueel de randjes om en prik gaatjes in het deeg.
Klop de eieren los met de yoghurt en een flinke snuf peper en zout.
Snijd de roosjes van de broccoli en maal de broccoli fijn in de keukenmachine.
Besmeer het deeg met het ei-yoghurt mengsel en verdeel daarover de vermalen broccoli.
Hak de walnoten in grove stukken, strooi over de broccoli.
Verkruimel de feta over de taart en haal tot slot de blaadjes tijm met een vork los en strooi ook deze over de taart.
Bak de taart 30 minuten in de oven.

Smakelijk eten!

Bron: https://chickslovefood.com

Beste Vriendjes en vriendinnetjes!

Nog even en dan is het weer zover: de Zevenheuvelenloop 2017 op zondag 19 november aanstaande.
De bus met chauffeur Jan is ook voor dit jaar gereserveerd. Petershof weet van onze komst en zo ook de Stadsschouwburg in Nijmegen. Dus alle reden om gezellig mee te gaan.
Dit jaar hebben wij wederom gekozen voor een all-in-arrangement dus bus, stadsschouwburg en na afloop een gezellig patatje-kroketje of frikadelletje met drankje.

Wil je dit niet missen schrijf je dan vandaag nog in voor de Zevenheuvelenloop via www.zevenheuvelenloop.nl. Let daarbij op de volgende punten:

- Tijd 1 uur en 15 minuten
- Geen OV

Begin september aanstaande starten hiervoor de trainingen (meer informatie volgt spoedig).
Ik nodig hierbij alle lopers uit de A, B en C-groepen uit om mee te doen.

Samengevat stappenplan Zevenheuvelenloop, zondag 19 november 2017:

- Schrijf je in via www.zevenheuvelenloop.nl (tijd 1 uur 15 minuten, zonder OV (openbaar vervoer)
- Mail Diana (rubinidjm@gmail.com) dat je mee gaat en graag een plekje in de bus wilt reserveren.
- Betaal voor 15 september 2017 € 21,00 (Busrit, patat met wat lekkers en een drankje) aan Diana via ING Bank NL 80 INGB 0655 94 69 18
- Start in september met de prestatietrainingen om voorbereid aan de start te verschijnen.

Doe het op tijd anders is de bus vol. Plekje in de bus is pas 100% definitief als er betaald is & VOL = VOL

Mocht blijken dat er te weinig animo is, dan ben ik genoodzaakt te annuleren. Daar ga ik natuurlijk niet van uit!

Groetjes van jullie reisleidster Diana

OPROEP

Voor iedereen die het leuk vind om te helpen tijdens een wedstrijd.
Zaterdag 30 september 2017 hebben we weer onze eigen clubkampioenschappen. Daar hebben we veel juryleden en helpers bij nodig. Ieder onderdeel heeft zijn gediplomeerde jurylid en daarbij ongeveer 3-4 helpers nodig. Dat is voor het meten, harkers, kogels terug rollen en wat je maar kan bedenken. Ook hebben we mensen voor in de kantine nodig, achter de bar. Vind je het leuk om te helpen, stuur dan een mail naar:
1963tinekebos@gmail.com

Wil je graag bij een bepaald onderdeel staan vermeld dat dan.
Wij kunnen niet zonder jullie.

Alvast bedankt,
Tineke en Marina Bos

BAV clubkampioenschappen 2017

Ook dit jaar worden de BAV-clubkampioenschappen weer georganiseerd, en wel op zaterdag 30 september. Een mooie gelegenheid om aan het einde van het baanseizoen je PR nog eens te verbeteren. Iedereen, van E-pupil tot en met recreant, kan zich inschrijven door onderstaand strookje in te vullen en in te leveren bij Tineke Bos. Net als de afgelopen jaren is er ook dit jaar weer gekozen voor een meerkamp. Pupillen hebben 4 onderdelen en voor de junioren is er nog en extra onderdeel, namelijk discuswerpen. De andere 4 onderdelen zijn: sprint, verspringen, kogelstoten en een lange afstand. Voor de E/D/C pupillen is er vortexwerpen in plaats van kogelstoten. Na de meerkamp zullen we met z'n allen een estafette doen. Daarna zal de prijsuitreiking plaats vinden.

Halverwege de dag zal er ook een 3000m gelopen worden. Hieraan mag iedereen meedoen. Wel of geen BAV-lid. (ja ouders, jullie lezen het goed, jullie kunnen ook inschrijven!) De inschrijving voor de 3000m kan op de dag zelf bij Marina Kruiswijk-Bos.

Na afloop van de sportieve dag zullen we zoals altijd de dag afsluiten met geroosterde saté van de barbecue en frietjes!

Ja natuurlijk doe ik mee!

Naam: .....

Geboortejaar: .....

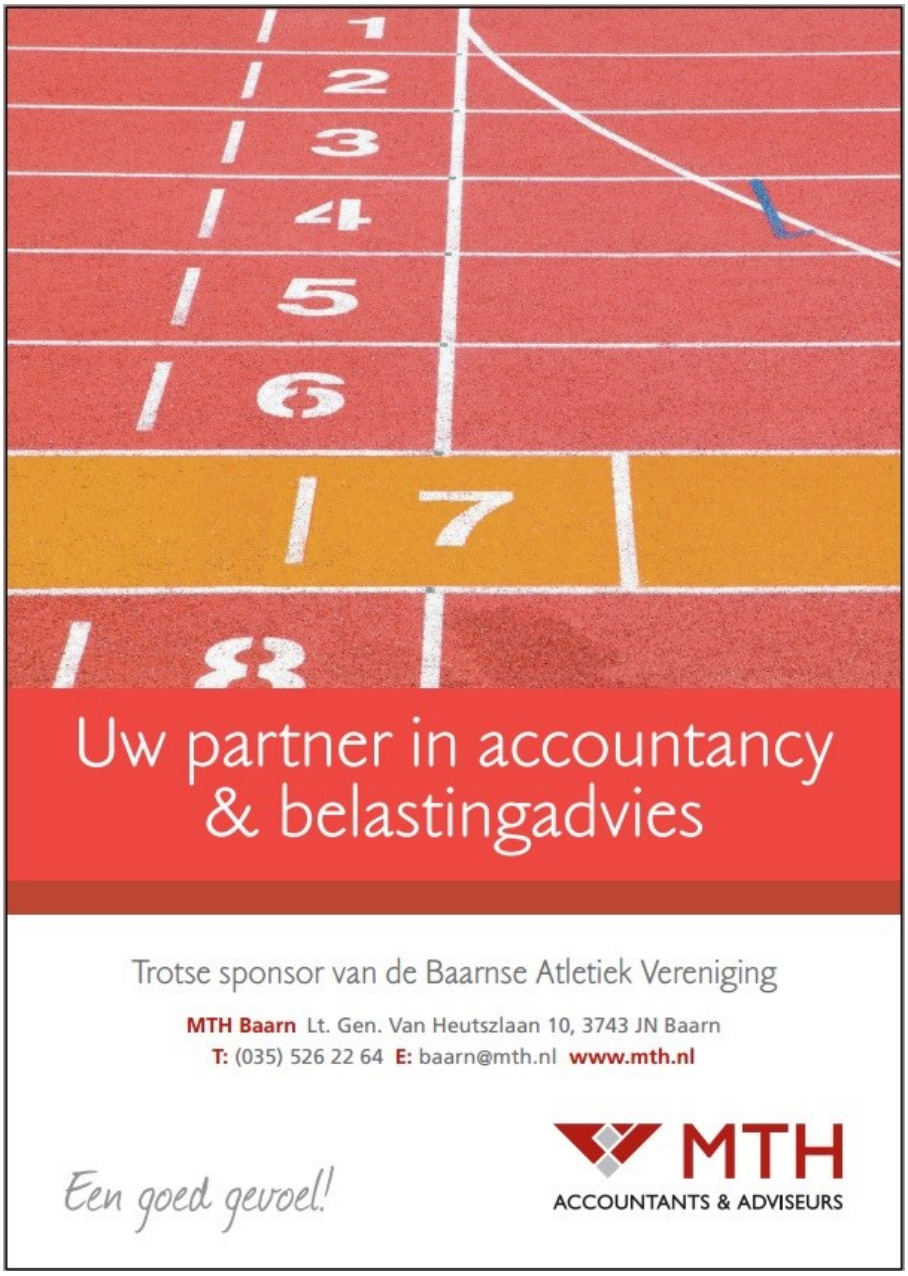
M / V (doorkrassen wat je niet bent)

Trainingsgroep (bijv. pupil a, sen.,recreant) : .....

Lever het strookje zo snel mogelijk in bij Tineke Bos, maar uiterlijk zaterdag 23 september!
Of mail je inschrijving naar: 1963tinekebos@gmail.com

bav

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



ELECTRO WORLD
VAATWASSER STUK?
Wij repareren alle gerenommeerde merken
BEL DIRECT
035-694 23 96
Miele
er is geen betere
AEG
BOSCH
SIEMENS
BESTE SERVICE
Electro World Van der Meulen
Brinkstraat 28 & 29, Baarn
www.electroworldvandermeulen.nl
Electro World is onderdeel van UNITED RETAIL
ELECTROWORLD.NL

INTERSPORT
VAN DAM
FIT FOR FEET
DO THE SCAN
OPENINGSTIJDEN:
Maandag 13:00 tot 18:00 uur
Dinsdag 10:00 tot 18:00 uur
Woensdag 10:00 tot 20:00 uur
Donderdag 10:00 tot 20:00 uur
Vrijdag 10:00 tot 20:00 uur
Zaterdag 09:00 tot 17:00 uur
asics
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!
FS sport functional
EC extra cushioning
ES extra stability
PC pronation control
UP ultimate performance
WP water proof
do the scan
www.intersportvandam.com
SPORT TO THE PEOPLE
Birkstraat 103 te Soest, telefoon 035-6030004. Gratis parkeergelegenheid!

Beginnen met hardlopen?

Op zaterdag 16 september 2017 start de BAV met Yakult Start to Run, met als doel om in zeven weken op te bouwen naar 25 minuten in je eigen tempo hardlopen. Heb jij nog geen loopervaring? Meld je dan aan voor onze beginnerscursus: al duizenden sportievelingen gingen je voor! Want wat is nu leuker dan prestatie en gezelligheid te combineren?

Er zijn genoeg redenen om met hardlopen te beginnen: een fitter lijf, een betere conditie, een gezonder leven, én gezelligheid! Samen lopen is leuker, motiveert en stimuleert.

De Baarnse Atletiek Vereniging (BAV) is een sociale vereniging waar gezelligheid hoog in het vaandel staat. Bij ons kun je lopen op elk niveau, van beginner tot gevorderd. In onze loopgroepen train je altijd met een professionele trainer, ga je heerlijk de buitenlucht in, word je fitter én ontmoet je nieuwe loopmaatjes voor het leven.
Daarnaast organiseren we trainingen voor diverse loopjes. Ieder jaar rijdt er een bus vol lopers richting Nijmegen voor de Zevenheuvelenloop. In teamverband lopen we mee met de Eemmeerestafette, en zo zijn er tal van voorbeelden. Ook de wedstrijdlopers voelen zich thuis bij de BAV.

Dus, lijkt hardlopen jou misschien iets maar weet je niet hoe? Doe de clinic en na een paar weken weet je hoe je verantwoord kunt hardlopen en of het iets voor je is. Je hebt nieuwe sportieve contacten, de BAV is een leuke club, de trainingen zijn super zowel op de baan als in de natuur. Bovendien is je conditie dan weer op peil en loop je afsluitend echt een paar kilometer.

Meld je snel aan en loop met ons mee!
Meer informatie via 06 549 33 744 of de sites van Yakult en de BAV: www.yakultstarttorun.nl of www.bav-baarn.nl.

Ervaringen van lopers:

Jeanette Kroeskop zegt het volgende;
Op 25 maart jl. begon de Yakult Start to Run clinic bij de BAV in Baarn en wat was het genieten en afzien. Afzien omdat mijn conditie niet op peil was en het soms pittig was om die weer op te bouwen. Genieten omdat het afwisselende trainingen zijn, de trainers gemotiveerd zijn en je helpen met looptechniek en conditieopbouw. Ook zorgen ze dat je plezier in het lopen krijgt en leert luisteren naar je lichaam. Met kwinkslagen en humor.

Erica Kok zegt het volgende:
Wat zag ik er tegenop weer te beginnen met sporten. Al jaren kamp ik met mijn gewicht en daar moest echt verandering in komen. De vermoeidheid doordat je te zwaar bent, was voor mij de druppel. Ik moest iets gaan veranderen. Via google kwam ik erachter dat bij de BAV een beginnershardloopcursus Yakult start to run begon. Ik was op zoek naar een nieuwe uitdaging die me zowel fit en slanker zou maken. En toch sloeg de twijfel toe: kan ik dit wel? Ben ik niet te zwaar en nog meer twijfels. Maar dacht als ik nu niet de knoop doorhak, dan gebeurt het nooit en stel ik het weer uit. Hup, me ingeschreven en de week erop kon ik al beginnen in het bos van Baarn. Een beetje onzeker nog begon ik aan een nieuw avontuur. Ik werd super ontvangen door een enthousiaste groep en ook de trainers. Met drie tot vier trainers gingen we allemaal met een ander doel beginnen aan ons eigen avontuur.

Tijdens het inlopen en de rest van de training loopt een trainer voorop, één in het midden en één achteraan. Het maakt helemaal niet uit of je al ervaring hebt of juist helemaal niet. Als je het maar leuk vindt. En ja, heel vaak komt dat stemmetje 'pff je kan het niet', maar ik kan zeggen: 'Gooi dat stemmetje maar in het water want je kan het.' De trainers zijn super gemotiveerd en heel technisch. Als je twijfelt zou ik zeggen: 'gewoon doen!'

"No matter how slow you go,
You are still lapping everybody on the couch."

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

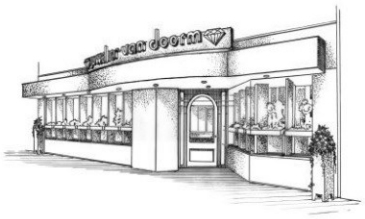
Hoveniersbedrijf
Rob's Tuinen

Ontwerp, aanleg en onderhoud van tuinen

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

- **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

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

Hardlooptip

Hoeveel moet je drinken na het sporten bij warm weer en moet je ook extra zout nemen?

Hopelijk kunnen we nog gaan genieten van een paar heerlijke nazomerse dagen! Sporten bij zomerse temperaturen maakt dat we meer zweten en vocht verliezen. Door het zweten verliezen we niet alleen vocht maar ook zout. We weten allemaal dat we voldoende moeten drinken bij warm weer. Bij een verlies van twee tot drie procent aan vocht zul je dit al merken in je prestaties en bij zes procent kan dat al serieuze gevolgen hebben voor het lichaam. Het is afhankelijk van de omstandigheden maar het is zeer wel mogelijk om twee liter vocht te verliezen per uur tijdens het sporten. Het is dus belangrijk om dit vocht aan te vullen. Het vochtverlies kan prima worden aangevuld met bijvoorbeeld water en sportdranken.

Hoe bepaal ik hoeveel vocht ik verloren ben?
Wil je weten hoeveel vocht je verloren hebt tijdens het sporten? Daar is een eenvoudige manier voor. Weeg jezelf in ondergoed voordat je gaat sporten en doe dit ook weer na het sporten. Doe dit weer in ondergoed. Eén kilogram staat gelijk aan één liter water. Dat is de hoeveelheid vocht die je moet drinken om alles weer aan te vullen. Heb je eventueel nog gedronken tijdens het sporten dan moet je die hoeveelheid optellen bij het gewichtsverlies om je totale vochtverlies tijdens het sporten te kunnen bepalen.

Moeten we ook extra zout tot ons nemen?
Je leest wel eens het advies om extra zout in te nemen. Zout heeft de bijwerking dat het vocht vasthoudt, waarmee je bij warm weer dus minder vocht zou verliezen. Bovendien heeft zou, of beter gezegd natrium, een aantal belangrijke functies in het lichaam. Het reguleert de vochtbalans en de zuurgraad van de weefselvloeistof. Ook zorgt natrium voor het doorgeven van zenuwprikkels en het samentrekken van de spieren. Ook speelt natrium een rol bij het reguleren van de bloeddruk. Moeten we daarom extra zout tot ons nemen bij warm weer?
Dat blijkt echter niet nodig. We consumeren gemiddeld namelijk zo'n 9000 milligram zout per dag. Het lichaam heeft echter maar tussen de 1000 en 2000 milligram nodig per dag. We hebben dus meer dan voldoende buffer. Eigenlijk kan alleen bij extreme vormen van diarree een tekort aan zout in het lichaam ontstaan. Bovendien is teveel zout slecht voor de nieren en vergroot het de kans op hart- en vaatziekten.

Bron: http://womenon.nl/hoeveel-moet-je-drinken-na-het-sporten-bij-warm-weer-en-moet-je-ook-extra-zout-nemen/

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

VERJAARDAGEN

september

1	Marlies	Koelewijn
2	Rohmana	Koops
4	Mary	de Koning
4	Minka	van Vulpen
5	Caroline	van Kleij-Wijnhoud
6	Ingrid	van Engelen
7	Dirk	Bergman
9	Saranda	van Andel
10	Dick	van Wessel
10	Gabriëlle	de Vries
12	Johan	de Leeuw
12	Jeanette	van Steenis-van Dijk
13	Janco	Blonk
16	Rob	Vries
17	Ad	Roozekrans
18	Bernadette	Vink
19	David	Helfferich
19	Frank	van Thienen
19	Nicole	van Doorn
19	André	van der Meer
20	Marjolein	Kraaijeveld
22	Camiel	Kruijswijk
22	Sabine	van den Bos
23	Johan	van der Waal
23	André	Groen
26	Annette	van de Wegen
29	Wim	Oostveen
30	Joost	Hagens
30	Carine	Lovett
30	Trudy	van Zetten

oktober

1	Cocky	van der Klok-Suik
2	Evert	Schaftenaar
2	Ab	Stuivenberg
2	Mayah	van Empel
2	Jo	Plante
3	Ingrid	Wendel
4	Maarten	Spaargaren
5	Bert	Kist
7	Peter	Keppel
9	Sylvain	van Staveren
10	Hennie	Bosselaar
11	Monique	Vernoy
12	Anneke	Fack
12	Erika	Kok
14	Ria	Koops-de Bruin
15	Carla	Zwanikken
16	Ieke	Wagemakers
16	Bep	van Rijn
16	Johan	Kleinhoven
17	Henk	van Maris
17	Hugo	Das
18	Jan	Koops
18	Cobie	Gabel-Nieuwenhuis
19	Wilma	Blonk
21	Ian	Hayne
22	Hans	de Jong
22	Jeen	Bouma
22	Louise	Haak-Ketelaar
22	Ada	Westerinke
24	Han	Kooy
24	Walter	Poppeliers
25	Annet	Stormesand
28	Jolanda	Kannegieter
29	Aart	van der Brink
30	Marije	Jansen
30	Jeroen	Hooijer
30	Arjan	ten Hoeve

VAN HARTE GEFELICITEERD!

Jeugd

FEEST!

september

1	Abigail	Noruwa
2	Rohmana	Koops
5	Jesse	van de Beek
6	Floran	Groot
7	Febe	Bakker
11	Guus	Roskamp
18	Thijmen	Hatzmann
18	Isabelle	Lankreijer
20	Kyano	Lankreijer
23	Jelmer	Trip
24	Tijn	van der Sluis
27	Famke	Terpstra
29	Sterre	de Jonge
30	Giel	van Oorsouw

oktober

1	Mats	Roskamp
1	Jens	Cramer
4	Thom	van der Wouden
16	Anick	Arends
16	Iris	van Gisbergen
17	Rein	van Engelen
19	Joek	Boonstra
22	Sofie	van Drie
23	Joris	Luczak
25	Zoëy	Fonken
27	Jelmer	Pastoor
28	Tijmen	Hoogendoorn
29	Joscha	Giesen
31	Mik	Stroo

GEFELICITEERD!

De jonge bavianen stellen zich voor:

C-PUPILLEN, D-PUPILLEN en E-PUPILLEN

Mijn naam is Daphne Hogervorst,
Ik ben geboren op 20 maart 2010
Ik woon in Baarn
Ik heb 1 broer(tjes) en 0 zus(jes)
Ik ben 7 jaar.
Ik heb lichtblond haar en blauwe ogen.
Ik mijn vrije tijd doe ik graag tekenen, knutselen en turnen
Ik vind bloemkool erg lekker.
Ik houd niet van maraconie met witte saus en hou niet van veel vlees
Later wil ik dierenarts worden.
Mijn favoriete film is Harry Potter
Mijn leukste atletiek onderdeel is: met fluitraket
Ik zit op atletiek omdat we een paar lessen van de bav hadden gehad in de gymzaal op school en dat vond ik erg leuk en daarom zit ik er nu op.

GEVONDEN - TE KOOP - GEZOCHT

Te koop

BAV-jasje, maat 140, nog helemaal gaaf.
Prijs: €10,00

Hardloopbroekje, maat XS, nog helemaal nieuw.
Het kaartje zit er nog aan.
Prijs: €5,00

Heb je interesse in een van de kledingstukken, neem dan contact op met:
Katharina - 06-43099391 - ka@euronet.nl

BOKMA
"Uw ambachtelijke slager"

Voor:
salades,
barbecue
en
gourmetten

ZANDVOORTWEG 1A
3741BA BAARN
TELEFOON: 035-5412063

fijt 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

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.

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
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
30-sep	BAV Clubkampioenschappen	BAV	Iedereen	ja	

30 september
BAV Clubkampioenschappen

De laatste kans van het seizoen om je PR's aan te scherpen!
Jullie doen toch ook mee?

Nog niet ingeschreven? Schrijf je snel nog in bij Tineke Bos.

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.

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.

bikkels . taartjes . bonbons
Veldhuizen
BANKETBAKKERIJ • CHOCOLATERIE
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

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
	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	09.00-10.00 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:

Redactie clubblad
baviaanredaktie@hotmail.com
Secretaris
secretaris@bav-baarn.nl

Trainers Jeugd

Pupillen C + D
Tineke Bos
Sophie Bleijerveld en
Jelle van Miltenburg

Pupillen B
Wim Oostveen
Mohamad Smakia
Monique Vernoy
Bas Ostendorf
Koen Roskamp

Pupillen A1
Bas van der Vuurst
Diana van der Zande
Monique Vernoy
Thijs Roskamp
Max van Rhijn
Bas Ostendorf
Koen Roskamp

Pupillen A2
Bianca Koops
Wessel Terpstra
Thijs van Miltenburg

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