januari 2018

De BAViaan

Het clubblad van de Baarnse Atletiekvereniging

We wensen jullie een goed lopend 2018!!!

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	7
Oproep redactielid voor de BAViaan	9
Contributie 2018	9
Help ik heb griep! Moet ik doortrainen?	10
Nieuwsgierig naar je hardloop conditie?	11
Column Pim Molenaar	12
Verslag Algemene ledenvergadering BAV (21 november 2017)	14
Adreswijzigingen doorgeven	16
BAV reflectiehesjes	16
Recept van de maand	19
Verjaardagen volwassenen	21
JEUGD:	
Verjaardagen jeugd	22
De jonge bavianen stellen zich voor	22
Jeugdkalender	25
Trainingsoverzicht Pupillen Winter 2017 - 2018	27
Training voor 5-jarigen!	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 13 februari 2018

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,

Bij deze wil ik iedereen een gelukkig, gezond en sportief jaar toewensen.

Afgelopen jaar vierden we ons 55-jarige jubileum, met taart voor alle leden tijdens onze clubkampioenschappen.
Het is nog niet definitief bevestigd, maar waarschijnlijk hebben we het hoogste ledenaantal uit de geschiedenis van onze vereniging bereikt! De voorlopige cijfers van Hans Oostindiën vertellen dat we 487 leden hebben. Het laatste ledenrecord was op 1 januari 2009: 485. Mooi nieuws om het jaar mee te beginnen. De groei komt vrijwel geheel door de vele nieuwe Wandelfit leden.

In het eerste voorwoord van het nieuwe jaar wil ik terugblikken op het afgelopen jaar, en kort vooruitkijken naar het nieuwe jaar. En wát voor jaar was het, mooie momenten en bijzondere ontwikkelingen hebben we met elkaar meegemaakt.

Sport BSO Sprint is gestart in ons clubgebouw. Hiermee dragen we extra bij aan gezondheid en sportiviteit bij kinderen van zes tot twaalf jaar. Deze ontwikkeling past ook mooi in de maatschappelijke trend en behoefte om gebouwen meer multifunctioneel inzetbaar te maken. Daarnaast behalen we huuropbrengsten, een win-win situatie dus.

Een andere mooie samenwerking is die met de Royal Run. In de praktijk was het merendeel van de vrijwilligers al BAV-lid. Vanaf afgelopen editie leveren we ook faciliteiten, zoals onze mooie herkenbare gele BAV-tenten. Ook hier win-win! Officieel is nog niet bekend of het evenement dit jaar doorgang vindt, door de verkoop van Paleis Soestdijk, maar de voortekenen zijn positief.

Tijdens de clubkampioenschappen hebben we de vrijwilliger(s) van het jaar bekend gemaakt, dit jaar een duo: Bob Heinis en Alexander Martens. Deze toppers zetten zich al jaren, samen met hun trouwe vrijwilligers, in om de Wintercup te organiseren en uit te voeren. Mannen: respect nogmaals en veel dank.

Afgelopen jaar was ook spannend: de Gemeente Baarn had immers het onderwerp “Sportnota” op de agenda staan, waarin onder andere subsidies en bijdragen ter discussie stonden. Inmiddels zijn de besluiten genomen, en is de vergoeding aan Seste (de Stichting die het Sportpart Ter Eem exploiteert) verminderd ten gunste van andere verenigingen of stichtingen. De gebruikersvergoeding van de BAV aan Seste (de huur voor het gebruik van de Atletiekbaan etc.) blijft echter de komende jaren wel gelijk. De ruimte voor extra investeringen is wel minimaal.

Op sportief vlak een grote verandering, namelijk de splitsing tussen Gezondheid en Prestatie voor de hardlooponderdelen. Het bestuur, Technische Commissie en andere betrokkenen, waaronder zeker de trainers, zijn erg enthousiast. Onlangs is een enquête verspreid onder alle hardlopende leden, om de meningen te peilen over deze verandering.

Na een tijdje kwakkelende beginnersclinics te hebben gehouden (de animo was gering), zijn we vorig jaar gestart met de Yakult Start to Run, een door de Atletiekunie gefaciliteerd landelijk trainingsprogramma. De ervaringen waren zeer veelbelovend, en het heeft veel nieuwe enthousiaste leden opgeleverd. Komend jaar gaan we hiermee door.

In de inleiding noemde ik het al: we hebben veel nieuwe leden mogen verwelkomen via het Wandelfitproject. Dit gesubsidieerde traject is inmiddels succesvol afgerond, maar we blijven dit onderdeel uiteraard aanbieden. We voldoen hiermee aan een grote behoefte. De BAV is veel dank verschuldigd aan Wim Oostveen als trekker van dit project, en zijn enthousiaste medetrainers!

Ook onze jeugdafdeling heeft een mooi jaar achter de rug. Dankzij veel inzet van trainers, commissieleden, ouders en vele anderen hebben we weer mogen meedoen aan diverse wedstrijden en evenementen. Onder leiding van Tineke zijn we gestart met een nieuwe categorie “instroom”: de vijfjarigen.

En wat gaat er in 2018 gebeuren? Zoals elk jaar laat dat zich niet helemaal van tevoren voorspellen. Bestuurlijk gezien hopen en verwachten we dat we de rust van het afgelopen jaar kunnen voortzetten. We blijven alert op hetgeen zich allemaal op het sportpark ontwikkeld. De BAV is en blijft een wat “vreemde eend” in een Seste-constructie met de drie voetbalverenigingen, en de belangen zijn niet altijd geheel in overeenstemming. Wel hebben we dankzij deze constructie de beschikking over mooie faciliteiten.

Er vindt een onderzoek plaats over de haalbaarheid om te investeren in een polsstokhoogspring-faciliteit. Gezien de daarmee gepaard gaande kosten wordt dit gedegen onderzocht. De resultaten zullen binnenkort bekend worden.

Blijvend punt van aandacht is het werven van vrijwilligers. Zonder hen hebben we als vereniging geen bestaansrecht. Graag roep ik je nogmaals op om na te denken over de functies binnen PR & Communicatie en de Sponsorcommissie. Met name deze laatste heeft echt dringend behoefte aan ondersteuning.

Een brede ontwikkeling is dat de bereidheid aan in verenigingsverband sporten onder druk staat. Deze trend raakt het ledenaantal van de Atletiekunie. Gelukkig heeft de BAV er weinig last van. We zullen dit wel nauwlettend in de gaten houden.

Tot slot: we gaan er met elkaar weer een fantastisch jaar van maken!

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

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

Nieuws van de ledenadministratie

In december toch weer een flink aantal aanmeldingen. De nieuwe leden betroffen uitsluitend recreanten. Een hartelijk welkom ditmaal voor:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:	
Esther	van den Berg	Baarn	recreant	
Ben	Hagen	Soest	recreant	
Bea	van Hamersveld	Baarn	recreant	sportief wandelen
Joke	van Hamersveld	Baarn	recreant	wandel fit
Pieter	Holl	Baarn	recreant	
Pieter	Tollenaar	Baarn	recreant	nordic walking
Imka	van der Vegte	Laren	recreant	

Voor de 3-maands kennismakingscursus meldden zich aan:
Suzanne Claessen, Ans van Egdom, José Geijsen, Karel van der Laan, Harmke Hilsinga en Lotte Salazar.

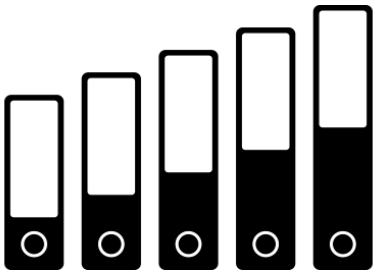
Afmeldingen bleven helaas niet uit.
Per 1 januari nemen eveneens afscheid:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:	
Tineke	van Eijk	Baarn	recreant	wandel fit
Liam	van Geffen	Baarn	pupil A	
Inge	Hop	Baarn	recreant	
Carla	Verhoeven	Baarn	recreant	
Josien	Zwanikken	Baarn	recreant	

Van de Atletiekunie ontvingen wij de volgende nieuwe wedstrijdlicentie:

Voornaam:	Naam:	Licentienummer:	Categorie:
Sofie	Kruiswijk	916199	pupil A

Namens de ledenadministratie,
Hans Oostindiën



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

Oproep redactielid voor de BAViaan

Na 5 jaar als redactielid actief te zijn geweest voor het clubblad, wil ik vanaf januari 2018 het stokje graag overdragen.

Elke maand heb ik met plezier de BAViaan gevuld met verschillende rubrieken en was ik het aanspreekpunt voor BAV-leden met vragen en opmerkingen over de BAViaan.

Op dit moment ben ik zwanger van ons tweede kindje en merk ik dat ik steeds minder tijd vrij kan/ wil maken voor het clubblad.

Hieronder een overzichtje van mijn taken:
Rubriek recept van de maand
Rubriek feit of fabel
Rubriek Hardlooptip
Rubriek Hardlooptip voor onder de jeugdkalender
Aanleveren 3 teksten voor op de cover
Aanleveren foto voor op de cover + tekst
Het jaarverslag schrijven
Contactpersoon naar BAV-leden vanuit de redactie
Contact met de webmaster voor nieuwe digitale leden
Opzoek via Facebook, website etc. naar extra 'vulling'

Ben jij de persoon die deze taken kan invullen?
Stuur dan een mailtje naar: baviaanredaktie@hotmail.com.

Ik wil bij deze ook iedereen bedanken voor al het vertrouwen de afgelopen jaren.
Ik kreeg vaak erg leuke reacties op rubrieken en dat gaf elke keer weer extra energie om op zoek te gaan naar leuke, interessante invulling van de rubrieken. Ik vond het erg leuk om mijn creativiteit kwijt te kunnen in het clubblad.

We zullen elkaar vast nog eens zien bij de BAV!
Marina Kruiswijk-Bos

Contributie 2018

Categorie	Contributie
Pupillen	€ 41,30 per kwartaal
Junioren	€ 47,50 per kwartaal
Volwassenen	€ 39,80 per kwartaal
Gezinnen	€ 129,00 per kwartaal
Student-uitwonend	€ 64,00 per jaar
G-leden	€ 29,10 per kwartaal

Help ik heb griep! Moet ik doortrainen?

Door: Eleanor Crick, 31 december 2017 (www.prorun.nl)

Help ik ben verkouden. Moet ik doortrainen?
Sporten helpt je weerstand op peil te houden, maar wat als je nou toch verkouden wordt of zelfs griep krijgt? Nou dan kun je beter oppassen, want griep kan levensgevaarlijk zijn. Hoe weet je of je dus wel of niet kunt doortrainen?

Met de 'nek-check' kun je bepalen of je kunt sporten
Anders dan griep, kun je met een verkoudheid wel doortrainen, mits je geen koorts hebt. Met dit ezelsbruggetje kan je bepalen of je gewoon kunt gaan trainen of beter met een kopje thee onder de dekens moet schuilen.
Als de ziekteverschijnselen boven de nek gelokaliseerd zijn (zoals neusverkoudheid, oorpijn, keelpijn en geen koorts) dan kan je gewoon gaan hardlopen. Maar doe dit wel op een lager pitje. Je lichaam is op dit moment niet 100 procent, dus dan kan je ook niet het uiterste verwachten van je lichaam. Na 2-3 dagen kan je wel weer intensiever trainen. Zijn je symptomen ook onder de nek gelokaliseerd, zoals hoesten, kortademigheid, koorts (meer dan 38 graden) en heb je spierpijn in armen en benen? Dan is het verstandiger om je training over te slaan.

Sporten met griep is levensgevaarlijk
Trainen met griep of koorts kan namelijk levensgevaarlijk zijn. Je immuunsysteem is verzwakt en je lichaam heeft alle energie nodig om beter te worden. Gun je lichaam dat dan ook. Je loopt namelijk het risico dat de virusinfectie ook terecht kan komen in de hartspier met als gevolg een ontsteking. Neem dus rust en ga niet trainen. Ook nadat je je weer beter voelt, heeft je lichaam een aantal dagen rust nodig om te herstellen. De basisregel die je het beste kunt hanteren is om de hoeveelheid dagen dat je koorts hebt daar het dubbele daarvan niet te lopen. Dus heb je vier dagen koorts, dan mag je pas na acht dagen weer beginnen met hardlopen.

Kortom, heb je koorts en spierpijn? Ga op de bank liggen onder een dekentje met een kopje gember thee en ziek het uit!

Waarom gember thee?
In de Chinese geneeskunde staat gember bekend om het positieve effect op de spijsvertering, het maaggebied en de longen. Daarnaast zou gember pijnstillend werken. Verschillende wetenschappelijke onderzoeken hebben uitgewezen dat gember ontstekingsremmende stoffen bevat en helpt tegen griep en misselijkheid. Voeg daarom vers geraspte gember toe aan je voedsel of neem een kopje gemberthee als je je minder lekker voelt.

Als je dus alleen verkouden bent, kun je wel trainen, maar is het verstandiger om dit rustiger aan te doen en je temperatuur bij te houden. Misschien kan een kopje gemberthee ook geen kwaad. Wie weet ben je dan sneller van je verkoudheid af!

NIEUWSGIERIG NAAR JE HARDLOOP CONDITIE?

Doe mee met de BAV-bosloop (2,5 of 5 km) op zaterdag 27 januari 2018
Kijk hoe het gesteld is met je conditie en/of meet jezelf met anderen.
Voor wie? Introducees en BAV-leden
Waar? Kasteel Groeneveld, Baarn
Hoe laat? 09.00 uur
Welke afstanden? 2,5 km (1 ronde) of 5 km (2 ronden)
Kosten? Niets!
Vooraf aanmelden? Niet nodig, kom gezellig langs!
Inclusief tijdregistratie en waterflesje
Programma
09.00 uur: Introductie en warming-up (inlopen + oefeningen)
09:20 uur: Start bosloop (voor Kasteel Groeneveld)
Ps. Reguliere Gezondheidstraining kan deze dag ook gevolgd worden.

Nieuwe periode Prestatiegroepen
Na deze bosloop wordt er door Prestatiegroep 1 en 2 een trainingsperiode gestart die gericht is op de 5 en 10 km. Deze periode loopt in eerste instantie van woensdag 31 januari t/m zondag 15 april (Hilversum City Run) en wordt daarna verlengd tot de Eemmeerloop (zaterdag 26 mei).
Wie wil trainen voor langere afstanden (>10km - halve marathon) kan terecht bij Prestatiegroep 3 op dinsdag en donderdag onder leiding van trainer Fred Reijmerink.
In Prestatiegroep 4 (het BAV-wedstrijdteam) richten de atleten zich individueel op diverse afstanden, van 10 km tot de marathon. Geïnteresseerd? Neem contact op met trainer Hans de Jong of kom eens kijken/ meetrainen op donderdag.
Meer informatie: www.bav-baarn.nl

Het "Peterloopje"

Over looptraining, het "goede voorbeeld" en de mythe van de ideale loopstijl

Niet voor de eerste keer tref ik Henny Nieberg bij Boot Koffie, onze ex-sponsor, terwijl ik verdiept over NRC Next gebogen zit, met een heerlijke kop koffie en een taartje erbij. Met mijn lage BMI-index moet dat kunnen, of is het zelfs een voorwaarde om niet verder te zakken? Een heerlijke gedachte die ik meerdere malen per week in daden omzet bij Mi Casa Su Casa of Boot Koffie.

Henny schuift aan en onherroepelijk gaat onze discussie over de BAV, de trainingen, de progressie, de behaalde doelstellingen, de samenstelling van de groepen, de sfeer, de magere "nazit" in de kantine op woensdag en zaterdag en uiteraard over de trainers. Onderwerpen genoeg om een heel jaar BAViaan-columns over te schrijven. Maar laat ik eerste een wens van een van de lopers vervullen, namelijk; ‘Schrijf eens iets over het "Peterloopje".' ‘Welke Peter?’, zei ik nog in mijn onschuld. ‘Nou, AH Peter natuurlijk’. ‘Aha!, nu is het me duidelijk’.

Iets schrijven over loopstijlen is een delicate zaak, waaraan ik al eens mijn vingers gebrand heb. De trouwe lezers van mijn columns, die al meer dan vijf jaar lid van de BAV zijn, zullen zich misschien nog mijn "uitbundige" gedachtenspinsels herinneren, precies vijf jaar terug, januari 2013, getiteld: ‘Mijmeringen over loopjes en een danseuse’. Dat was mijn tweede column. Inmiddels zijn we ongeveer vijftig (!) columns verder.

De column stond vol met fantasie loopstijlen zoals, ‘De Zweefloop’ of ‘Veertje’, of ‘Danseuse’, ‘De schroefloop’ of ‘Lamme helikopter’, ‘De Schaatsloop’, ‘De Dieselloop’ of ‘Werkpaard’, ‘De Slofloop’ of ‘Nippongang’, ‘De Mannequinloop’ of ‘Olifantsgang’, ‘De Pinguinloop‘ of ‘Patsergang’, ’De Valloop of ‘Tobbergang’, ‘De Houtenklazenloop’ of ‘Kleppelgang’. Allemaal met een beschrijving. Lees het maar eens na. Niet iedereen kon het epistel waarderen en begreep de humor. ‘Wat denk je wel van jezelf?’, was de te verwachten reactie.

Zoals gezegd, we zijn vijf jaren verder en weer vijf jaren wijzer, hoop ik. Maakt het uit wat je loopstijl is, is de essentiële vraag. Het antwoord is genuanceerd. Sommige loopstijlen zijn effectiever dan andere, kosten meer energie (sloffen), zijn beter om sneller te lopen of om blessurevrij te lopen. Sommige sluiten aan op ambities, baanwedstijden, korte afstanden, marathons. Zelfs voor een recreant niet onbelangrijk. Daarom doen we de loopscholing.

Maar, zei Henny, tijdens onze koffieproeverij, 'Wat zie je ervan terug? Als we de scholing doen, zo mooi gedemonstreerd door Diana, Krista of Carlo, dan gaat het even goed. Maar lopen we eenmaal onze rondjes dan zakt het geleerde steeds verder weg en sloffen we er op los en is van knieheffingen en kaatsende voorvoetlandingen geen sprake meer. Inclusief sommige trainers!’ Dan valt het woord "Peterloopje" weer, over Peter met zijn korte, snelle pasjes. In loopartikelen de ‘Shuffleloop’ genoemd.

Mooi of niet mooi is niet de vraag. Is het effectief en waarvoor? Laat ik er eens wat "literatuur" op naslaan, wat gaan googelen en onze eigen BAV-wiskundige dr. Renerus Pythagoras raadplegen. Er moeten vast onderzoeken bestaan en een formule met de variabelen, die een onderbouwd antwoord geven op de vraag of dit mythische loopje effectief is.

Volgens de artikelen in Runnersworld en Losse Veter, van o.a. Hans van Dijk en Ron van Megen en op basis van redactionele verhalen zoals; ‘Meten is (Z)weten’, bestaat er geen ideale loopstijl en spelen een aantal voor de hand liggende factoren een rol zoals: lichaamsbouw, lichaamshouding, lichaamsstabiliteit, arm-, been- en voetbeweging, voetlanding, voetafzet en ademhaling. En niet te vergeten je keuzes, baanwedstrijden en korte duurlopen of het lange werk.

Maar toch waagt men zich aan een antwoord op de vraag: ‘Met welke pas loop je het snelst?' Op basis van

de volgende belangrijke variabelen: de paslengte of horizontale verplaatsing (in meters), de pasfrequentie of cadans (in passen per minuut), de grondcontacttijd (GCT) of voetlandingstijd (in milliseconden) en de verticale verplaatsing of oscillatie (in centimeters), kan die snelheid berekend worden met behulp van de volgende formule:

Snelheid (in km/u) = paslengte (in m) x cadans (in passen/min.) x GCT (in ms.)

De paslengte zou tussen de 1 - 2,20 m. liggen, de pasfrequentie tussen 170 - 220 per min. en de GCT tussen de 60 - 240 ms. Kies je eigen waarden, bereken je snelheid en zie waar je verbetermogelijkheden liggen, op basis van je ambities.

Toen ik bij een woensdagavondtraining bij Peter aanhaakte, vloog mijn pasfrequentie omhoog van 170 naar 200, om in Peter's paslengteritme te komen. En niet alleen het aantal passen per minuut, maar ook de snelheid "vloog" omhoog. Het ging soepeler dan ik gedacht had en mijn knieën werden minimaal belast, omdat Peters pas uit de heupen gaat en de verticale verplaatsing minimaal is. Dus voor mensen met knieproblemen, leer Peters loopje!

De "literatuur" adviseert overigens om niet verder dan negen centimeter op te stijgen bij een zweefloop, meer kost te veel kracht en belast je knie- en heupgewrichten te veel bij de landing, zelfs bij een voorvoetlanding. En wel zoveel mogelijk landen onder het lichaam en niet ver ervoor. De zweefloop zelf kost natuurlijk meer kracht om los te komen van de grond dan de 'shuffleloop'. Peter kwam daarmee vast niet verder dan een paar centimeter "lift".

Verder werd mij wel duidelijk dat Peter, afgelopen herfst, nooit de 400 meter uitdaging van Carlo had kunnen winnen. Om goed te kunnen sprinten en veel snelheid te kunnen maken op zo'n korte afstand, zullen de benen omhoog moeten en ook de knieën geactiveerd. De artikelen geven dat ook aan. De zweefloop is in eerste instantie voor sprinters en voor het baanlopen. De 'shuffleloop' meer voor het lange duurwerk, zeker waar het halve en hele Marathons betreft. Men maakt er wel de kanttekening bij, dat de zweefloop populairder wordt bij lange afstandslopers omdat er meer snelheid mee te maken is. Als je dat bovendien combineert met een hoog pasritme dan ben je een potentieel winnaar. Dat deed me denken aan de afgelopen zevenheuvelenloop 2017. De speaker roemde de loper op kop, de latere winnaar, om zijn lange pas van wel twee meter.

Dus mocht je al gezegend zijn met een van nature gegeven zweefpas, ga dan bij de cadanskoning Peter in de leer om je pasritme op te krikken. Je zult vervolgens je PR's aan flarden lopen.

Tekst: Pim Molenaar
Foto: Gertjan Hooijer

Verslag Algemene ledenvergadering BAV (21 november 2017)

Aanwezig namens bestuur: Edan van der Meer (voorzitter), Bep van Rijn, Irma Karssen, Muriel van der Wouden, Jan Koops, Kees Kruijswijk Jansen (verslag)
Aanwezigen: 29 stemgerechtigde leden
Afmeldingen: Dirk Boterenbrood, Bob Heinis, Gerard Koppen, Willy de Rooij

1. Opening
De voorzitter opent de vergadering en heet iedereen van harte welkom. Intussen gaat de presentielijst rond.
Vanwege de logica wordt de agenda aangepast, punten 3 en 4 worden omgedraaid: eerst behandelen we punt 4, voorstel contributiewijziging, en daarna punt 3, de Begroting 2018.

2. Verslag ALV 16 mei 2017
De actiepunten zijn verwerkt:

-Het kopieerapparaat functioneert.
-De incasso's worden aan het eind van het eerste kwartaal geïnd.
-De stukken van de jaarrekening zullen op tijd aan de kascontrolecommissie worden aangeleverd.
-De opmerkingen over het contract met Kind & Co over de Sport BSO Sprint zijn verwerkt.
-Effecten voor de BAV van de Herverdeling Sportsubsidies van de Gemeente zijn nihil. SESTE wordt gekort op subsidie. SESTE kan de komende 10 jaar een sluitende begroting maken, van de verenigingen worden geen extra's gevaagd. Ruimte voor extra investeringen is voor SESTE echter nihil.
-Een (gratis) second opinion op de taxatie zal niet gebeuren. De mogelijke taxateur blijkt geen degelijke partner te zijn. De penningmeester gaat met onze verzekeringsagent Dirk Kooiman in gesprek voor een lagere premie.
- Afsluitbare ruimte voor kostbaarheden (lockers) wordt op korte termijn gerealiseerd. Er worden negen minilockers in de kantine geplaatst

Met een korte toelichting op de verdeling van de energiekosten van de veldverlichting onder de gebruikers, en een tekstuele aanpassing (twee maal 'worden' in de rondvraag) wordt het verslag goedgekeurd.

3. Voorstel contributiewijziging
Allereerst wordt het opheffen van de categorie Wegatleet toegelicht. De wegatleten maken gebruik van dezelfde faciliteiten als de Senioren/Masters. Ze worden gecoacht door onze gespecialiseerde looptrainers en trainen ook op de baan. Ze zijn dus eigenlijk Senioren/Masters. Dat willen we, om onduidelijkheid naar de leden te voorkomen, nu rechttrekken. De categorie Wegatleten gaat per 1 januari 2018 verdwijnen. Deze wijziging is mede ingegeven door de wijze van ledenadministratie van de Atletiek Unie. De Atletiek unie kent de categorie van de wegatleet niet.

De contributiewijziging bestaat uit twee delen.
- Contributie senioren masters wordt gelijkgetrokken met de recreanten. We handhaven de contributie voor Pupillen, Junioren, G-Groep, Gezinnen en uitwonende Studenten op het huidige niveau.
- Na 2 jaar de contributie niet te hebben verhoogd, terwijl de kosten wel steeds hoger worden, is nu het moment gekomen om de contributie te verhogen voor alle categorieën, en wel met 2%. De verhoging gaat in per 1 januari 2018.

Alle aanwezigen gaan akkoord met dit voorstel.

4. Begroting 2018

De penningmeester geeft eerst een toelichting op de begroting 2018.
Het begrootte tekort van € 3460 wordt gecompenseerd met de verwachte toename van nieuwe leden in 2018 (Jeugd, Starters, Wandelfit).

De sponsoring levert in de nieuwe begroting € 2000 minder op, mede vanwege de krappe bezetting van de sponsorcommissie. De rente op de spaarrekeningen is gezien de rentestand niet begroot.
De verzekering van het clubgebouw is € 1000 hoger vanwege de reëlere inschatting van de waarde van het clubgebouw.
Het succesvolle project Wandelfit loopt dit jaar af. Dat betekent voor de BAV een vermindering in opbrengst van € 2500.

De volgende vragen komen aan de orde:
Carly Michels:
Waar komt het bedrag van de Lotto/Toto vandaan? *Dat komt automatisch binnen!*
Hoeveel sponsors hebben wij? *Er zijn twee contracten. Via de RABO bank Clubkas Actie komt ook een bedrag binnen. Dat kan volgend jaar begroot worden!*
Moeten de energiekosten niet hoger worden begroot nu we het gebouw verhuren aan de Sport BSO Sprint? *Nee, we krijgen dit komend jaar terug ons deel van het energieverbruik van de lichtmasten terug. Dit compenseert het hogere verbruik door de BSO verhuur voldoende.*
Waar vind ik de kosten van zaalhuur voor de maandagavond? *Deze zijn verwerkt onder overige kosten.*
Hoe lang kunnen we jaarlijks een verlies begroten? *Heel lang, er is een ruime algemene reserve. Er is voor gekozen niet op nul uit te komen.*
Theo Berendsen:
Is in de kosten van de specialistentrainers ook de kosten van trainers niveau 4 verwerkt? *Nee, het gaat in deze post alleen om de specialisten. De kosten trainers is overgeheveld naar het Bestuur. Inschrijfgeld Jeugd wordt niet apart vermeld. De kosten van clubgebouw en afschrijvingen wel erg hoog! Het is niet anders.*
Rob van Ginkel: Is het wenselijk / goedkoper om de wandelaars over te hevelen naar de Wandelbond? *Dat moeten we uitzoeken, het is een taaie materie.*
Hans Oostindiën: Er is een toeloop van leden van buiten Baarn:
De voorzitter schrijft dit toe aan de advertenties op Facebook, én op de kleinschaligheid van de BAV
Ruud Miggels: Is er wel eens nagedacht over zonnepanelen? *Ja, maar na onderzoek blijkt de investering voor de BAV erg hoog te zijn.*

Begroting 2018 wordt goedgekeurd met algemene stemmen..

5. Rondvraag en mededelingen
De voorzitter spreekt de dank uit aan Wil van den Brink. Zij heeft ruim 12 jaar de was van het clubgebouw gedaan. Ze krijgt een passend cadeau. Marianne en Dick Riphagen nemen het van haar over. Hulde!
De Polsstok Hoog Faciliteit is afgekeurd. We zijn in onderzoek naar een nieuwe faciliteit. We komen er op terug.

Ria Oostindiën vraagt aandacht voor kantinebezetting. Uitbreiding is gewenst!

Rob van Ginkel is verrast door de grote toeloop via de AH-Sportactie. Levert het ons wel wat op? We moeten het goed evalueren.

6. Sluiting
Om 21.11 uur sluit de voorzitter de ALV najaar 2017

Aktiepunten
- uitzoeken of wandelaars niet bij de Wandelbond in plaats van bij de Atletiek Unie kunnen worden ondergebracht.
- onderzoek Polsstok Hoog Faciliteit.
- uitbreiding kantinebezetting.
- evaluatie AH-Sportactie

Adreswijzigingen doorgeven!

Beste BAV-leden, we willen onze ledenadministratie gaan compleet houden. Dat gaat mis als je van naam verandert, of als je verhuist, of als je een nieuw emailadres krijgt, of nog leuker een nieuwe telefoon met een ander nummer. We sturen nog wel eens een mailtje rond dat we weer terug krijgen, of we bellen voor niets, enz. Daarom vragen we je om bij een wijziging je nieuwe gegevens door te geven aan onze ledenadministrateur Hans Oostindiën. Zijn emailadres is hans@oostindien.com

Al vast bedankt,

Kees Kuijswijk Jansen, secretaris BAV

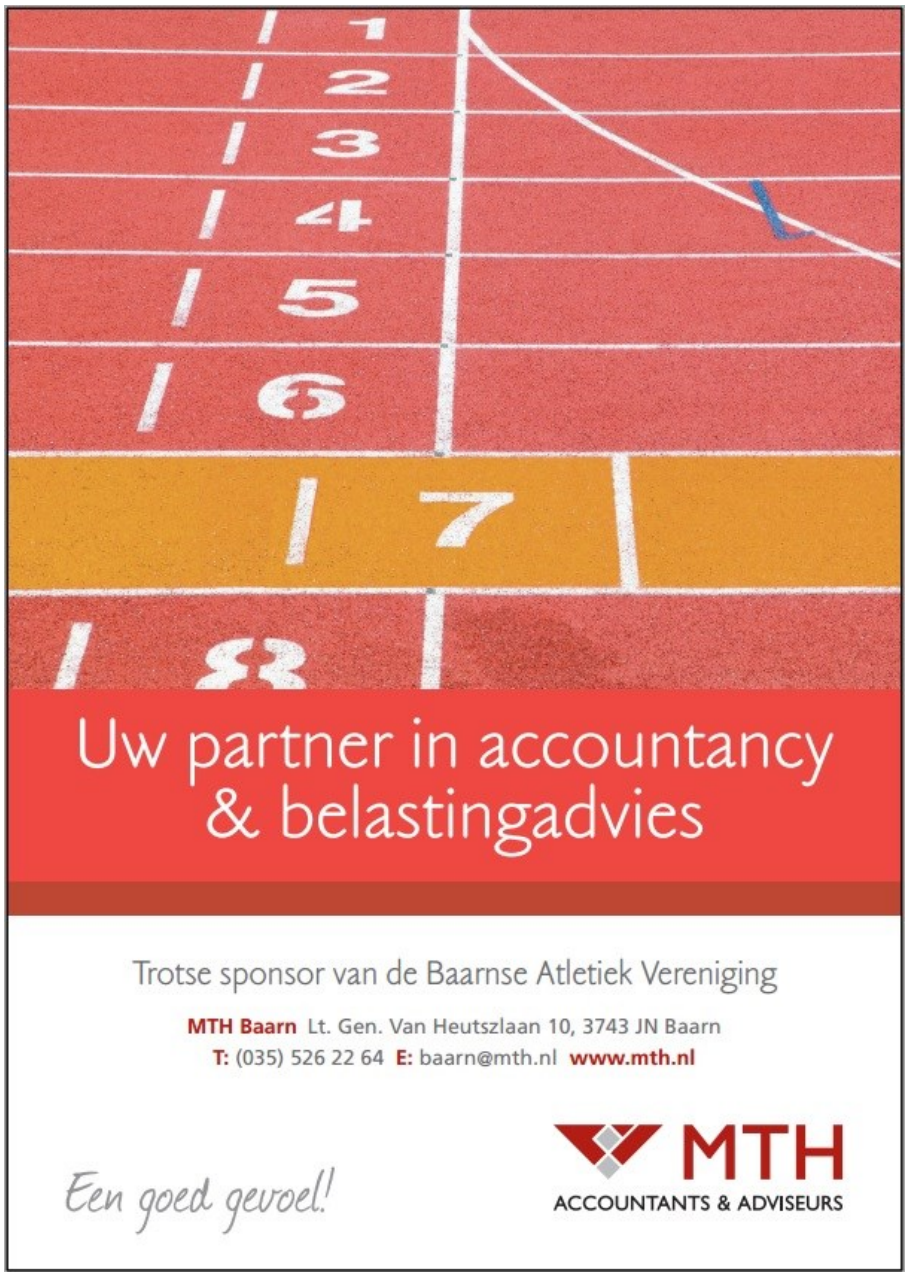
BAV reflectiehesjes

Het dragen van een reflectiehesje tijdens de trainingen op de weg in de winter-maanden is verplicht!

Heb je geen reflectiehesje meer of is je oude hesje aan vervanging toe?
Alle leden kunnen een nieuw BAV reflectiehesje bij hun trainer kopen voor het bedrag van €5,00.
De hesjes zijn voorradig in het clubgebouw.

bav

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



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 035-5415595

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

Rauwe appeltaart

Natuurlijk moet je jezelf ook af en toe belonen met wat lekkers. Maar wie zegt dat lekker niet supergezond kan zijn? Deze appeltaart is altijd een regelrechte hit bij vrienden en bijna geheel gemaakt van fruit en noten.

Ingrediënten:
* 1 cup amandelen
* 2 cups dadels
* 1 cup walnoten
* 6 grote appels
* 2 el kaneel
* sap van een halve citroen
* 4 druppels vanille extract

1) Voor de bodem vermaal je de amandelen in een keukenmachine/met een staafmixer. Hierna voeg je 1 cup dadels toe en dit laat je mee draaien tot het een kleverig mengsel is geworden.
2) Druk dit mengsel stevig aan in een springvorm en zet het in de koelkast.
3) Vermaal de walnoten en voeg de rest van de dadels toe en vermaal weer tot het een kleverig mengsel is.
4) Rasp zes geschilde en ontklokte appels en meng dit samen met het dadel/walnoot mengsel, de kaneel, citroensap en vanille extract.
5) Voeg de vulling toe in de springvorm bovenop de bodem en zet nog een half uur in de koelkast,

Deze taart is zo groot dat je er een hele week van kan eten of lekker kan uitdelen, scoor je zeker bonuspunten mee!

over Bianca Baak

Bianca Baak is een talentvolle atlete. Zij pakte vorig jaar zilver op de 400m horden tijdens het EK onder 23 jaar en trad onlangs toe tot het AA Drink Talententeam. Daarnaast heeft Baak nog een andere passie, gezonde voeding. ‚Je mag gerust zeggen dat ik een beetje een health lover aan het worden ben.' Baak schrijft regelmatig hierover op haar eigen website.

Bron: www.losseveter.nl

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

januari

5	Mariëtte	Groenhuijzen
6	Peter	Wevers
7	Lisette	Rijkeboer
8	Dorry	Engelmann
9	Karen	Vonk
9	Adri	Hurkens
11	Wina	van Dijk
12	Theo	Berendsen
12	Mohamad	Smakiah
12	Raimond	Lammertse
12	Anita	Renes
14	Gert Jan	Versteeg
16	Cok	Verhoef
17	Richard	Koot
17	Katherine	Routley
17	Wendy	Hanenberg
20	Ton	Slager
21	Kees	Kruijswijk Jansen
21	Esther	van den Berg
24	Riet	Cannegieter
27	Marian	Nieland
28	Peter	Roomer
29	Bianca	Koops
29	Edan	van der Meer
29	Judith	Breijer
29	Toon	van Keken
30	Hend	van Vulpen
30	Inez	Stam
30	Maartje	Polvliet
30	Anton	Matla
30	André	Morsman
31	Marianne	van Laarhoven

februari

2	Corine	Tekelenburg
7	Stan	Pieters
9	Ruud	Groot
9	Edwin	Hartong
11	Bart	van Rein
13	Maria	Spijker
14	Ronald	van Miltenburg
18	Jan	Burger
20	Henny	Nieberg
21	Annemarieke	de Joode
22	Imka	van der Vegte
23	Jolanda	de Groot
25	Adri	Hammink
25	Ben	Hagen
26	Wim	Terpstra
28	Pieter	Mul

VAN HARTE GEFELICITEERD!

Jeugd

FEEST!

januari

2	Sophie	Bleijerveld
2	Luuk	Versteeg
5	Wessel	Terpstra
8	Tim	Verwer
9	Sanneke	Hooijer
14	Daan	Timmer
17	Isabel	Lowe
24	Remco	Martens
24	Roel	Bouma
24	Aron	Taanman
25	Jort	Mol Lous
25	Bente	Smit
30	Julie	Heij

februari

5	Tess	van der Ham
6	Koen	Roskamp
13	Nina	van de Weerd
15	Jilles	Ijntma
17	Bo	Wierts
20	Lianne	Veltien
27	Jette	de Jong

GEFELICITEERD!

De jonge bavianen stellen zich voor:

C-PUPILLEN, D-PUPILLEN en E-PUPILLEN

Mijn naam is Jesse Fonken, ik ben geboren op 14 december 2011.
Ik woon in Baarn.
Ik heb 2 zusjes, Zoey van 7 en Bente van 1.
Ik ben 6 jaar.
Ik heb blond haar en blauwe ogen.
In mijn vrije tijd speel ik graag met mijn vrienden.
Ik vind patat erg lekker.
Ik houd niet van broccoli.
Later wil ik ambulancechauffeur worden.
Mijn favoriete film is Cars 1-2-3.
Mijn leukste atletiekonderdelen zijn vortex en 600 meter.
Ik zit op atletiek omdat ik dat SUPERLEUK vind.

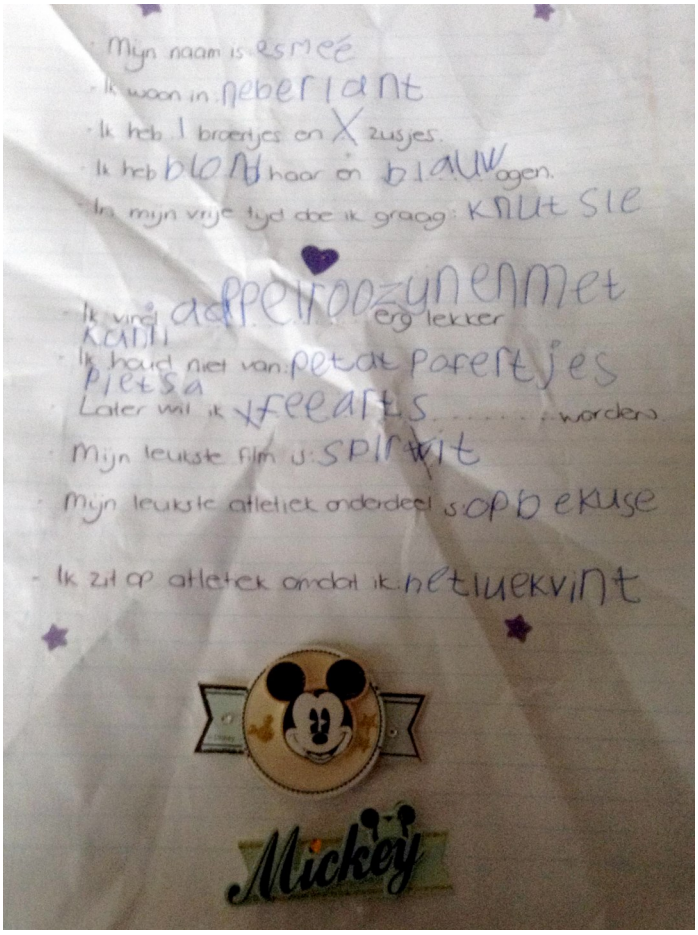
C-PUPILLEN, D-PUPILLEN en E-PUPILLEN

Mijn naam is Zoey Fonken, ik ben geboren op 25 oktober 2010.
Ik heb een broer, Jesse van 5, en een zusje, Bente van 1.
Ik ben 7 jaar.
Ik heb blond haar en blauwe ogen.
In mijn vrije tijd speel ik graag met viendinnen.
Ik vind macaroni ham/kaas erg lekker.
Ik houd niet van spruitjes.
Later wil ik topatlete worden.
Mijn favoriete film is *Mees Kees 1-2*.
Mijn leukste atletiekonderdelen zijn sprint en 600 meter.
Ik zit op atletiek omdat ik dat SUPERLEUK vind.

C-PUPILLEN, D-PUPILLEN en E-PUPILLEN

Mijn naam is Sofie van Drie, ik ben geboren op 22 november 2010.
Ik woon in Baarn.
Ik heb 1 broer en 3 zusjes.
Ik ben 7 jaar.
Ik heb blond haar en blauwe ogen.
In mijn vrije tijd puzzel ik graag (tectonic) .
Ik vind pannenkoek en patat erg lekker.
Ik houd niet van pesten en spruitjes.
Later wil ik masseur of juf worden.
Mijn favoriete film Vaiana.
Mijn leukste atletiekonderdeel is kaartspel bij de training.
Ik zit op atletiek omdat ik het leuk vind.

C-PUPILLEN, D-PUPILLEN en E-PUPILLEN



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
20/21-jan-18	CD-indoor	Apeldoorn	CD-jun	?	?
21-jan-18	BAV Wintercup II	Baarn	pup/jun	ja	Nee
27-jan-18	3e crosscompetitie	AV Fit, Zeist	pup/jun	ja	ja
27-jan-18	AV PEC1910 Indoor	Apeldoorn	AB-jun	?	?
3-feb-18	Winterindoor	Hellas, Utrecht	pup/jun	?	?
18-feb-18	BAV Wintercup III	Baarn	pup/jun	ja	Nee
11-mrt-18	pupillen indoor	Apeldoorn	pup	?	?
17-mrt	finale crosscompetitie	AV Pijnenburg, Soest	pup/jun	ja	ja

BAV Wintercup 2017-2018

21 januari 2018

Jullie doen toch ook allemaal mee?

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

Trainingsoverzicht Pupillen Winter 2017 - 2018

De woensdag indeling op de baan voor E, D, C en B's vanaf 1 oktober tot 1 november

Tijd	Groep en geb. jaar	Hoofdtrainer	Trainer
15.30-16.30 uur	E 2012 D 2011	Tineke Bos	ouder
15.30-17.00 uur	C 2010	Tineke Bos	ouder
15.30-17.00 uur	B 2009	Wim Oostveen	Mats en Rens

De woensdag indeling in de Driesprong voor E, D, C en B's vanaf 1 november tot 1 maart

Tijd	Groep en geb. jaar	Hoofdtrainer	Trainer
15.30-16.30 uur	E 2012 D 2011 C 2010	Tineke Bos	ouder
16.30-17.30 uur	B 2009	Wim Oostveen	Mats en Rens

De woensdag indeling op de Baan voor de A's vanaf 1 oktober tot 1 maart

Tijd	Groep en geb. jaar	Hoofdtrainer	Trainer
17.00-18.30 uur	A1 2008	Bianca Koops	Max van Rhijn
17.00-18.30 uur	A2 2007	Bianca Koops	Wessel Terpstra en Thijs Miltenburg

De zaterdag indeling in het Baarnsche Bos van 1 oktober tot 1 maart

Tijd	Groep en geb. jaar	Hoofdtrainer	trainer
9.30 – 10.30 uur	D 2011 C 2010	Sophie Bleijerveld	Jelle + roulerende ouder
9.30 – 11.00 uur	B 2009	Monique Vernoy	Koen Roskamp of Bas Ostendorf
9.30 – 11.00 uur	A1 2008	Bianca Koops	Koen Roskamp of Bas Ostendorf
9.30 – 11.00 uur	Niveau C (ook A2's)	?	-

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

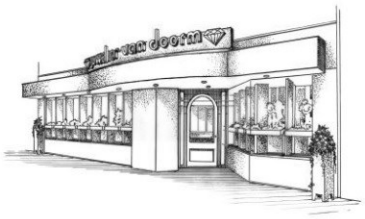
Hoveniersbedrijf
Rob's Tuinen

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

bav

Lekker buiten!

Veelzijdig bewegen!

Maak kennis met atletiek!

Training voor 5-jarigen!

Wat? Op een speelse manier leren kinderen hardlopen, sprinten, hoogspringen, verspringen en fluitraketwerpen. Gevarieerd en veelzijdig bewegen, lekker in de buitenlucht, ieder kind op zijn eigen niveau!

Voor wie? Kinderen van 5 jaar (max. groepsgrootte 15 kinderen)

Wanneer? Woensdagmiddag van 13.30 - 14.15 uur; 1e training op 23/08/17

Waar? Op onze atletiekbaan op Sportpark ter Eem, Geerenweg 6, Baarn

Kosten? € 25 per kwartaal (+ eenmalige inschrijfkosten thv € 15)

Begeleiding? Gekwalificeerde jeugdatletiektrainster

Vervolg? Kinderen die 6 jaar zijn, kunnen instromen in de reguliere trainingsgroepen van de BAV

Aanmelden? Mail of bel Tineke Bos (1963tinekebos@gmail.com / 06 - 49 70 02 01)

bav

Nieuw bij de BAV!

www.bav-baarn.nl

Jeugd Pupillen • Jeugd Junioren • Senioren Wedstrijdgroep • Recreanten Hardlopen • Start to Run • Sportief Wandelen • Nordic Walking

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

INTERSPORT
VAN DAM
FIT FOR FEET
DO THE SCAN
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
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
www.intersportvandam.com
SPORT TO THE PEOPLE
Birkstraat 103 te Soest, telefoon 035-6030004. Gratis parkeergelegenheid!

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 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.

Bestuur

Voorzitter	Edan van der Meer
Penningmeester	Bep van Rijn
	penninngmeester@BAV-Baarn.nl
Secretaris	Kees Kruijswijk Jansen
	secretaris@bav-baarn.nl
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
	baviaanredaktie@hotmail.nl
Technische commissie	Ferdy Oudebeek
	ferdy.oudebeek@gmail.com
Onderhoud clubgebouw	Gerard Koppen
Materiaalbeheer	John Rapati
Ledenadministratie	Hans Oostindiën
	hans@oostindien.com
Commissie Wedstrijdorganisatie	
	Bob Heinis
Website Commissie	Alexander Martens
Wedstrijdsecretariaat	Karin v. Buuren
Trainerscoördinator	Wim Oostveen
Trainerscoördinator	*Vacature*

Belangrijke telefoonnummers

Clubgebouw	035 5424491
Hans de Jong	06 22446708
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
Carlo Oudebeek	06 15500705
Albert de Weijer	06 81870538

Vertrouwenspersoon

Volwassenen

Karel Jan Tusenius	035 6015644

Jeugd

Corien Kruiswijk	035 5420949

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 hardlopen/ SW/ NW

Damestrimgroep

Maandag	19.30-20.30 Driesprong

Gezondheidsgroepen 1/2 (hardlopen)

Woensdag (groep 1/2)	09.00-10.00 Groeneveld
Woensdag (groep 1/2)	19.00-20.15 Sportpark
Zaterdag (groep 1/2)	09.00-10.15 Groeneveld

Prestatiegroepen 1/2/3/4 (hardlopen)

Dinsdag (groep 3/4)	19.00-20.30 Sportpark
Woensdag (groep 1/2)	19.00-20.15 Sportpark
Donderdag (groep 3/4)	19.00-20.30 Sporthuis
Zaterdag (groep 1/2)	09.00-10.15 Groeneveld

Startlocatie: zie www.bav-baarn.nl

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
Dinsdag	13.30-14.30 Sportpark
Donderdag	10:00-11:00 Sportpark
Vrijdag	10.00-11.00 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.

Incassodata 2018:
25 januari, 25 april, 25 juli en 25 oktober

Trainers Jeugd

Pupillen E + D + C
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
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

Contactpersonen
Hardlopen en wandelen

Hardlopen

Dinsdag en donderdag
Prestatiegroep 3
Fred Reijmerink
Prestatiegroep 4
Hans de Jong

Woensdag en zaterdag
Prestatiegroep 1 en 2
Carlo Oudebeek
Gezondheidsgroep 1 en 2
Albert de Weijer
Wilma Blonk

Beginnersclinic
John Rapati

Wandelen

Sportief Wandelen
Wil den Blanken

Nordic Walking
Rob van Ginkel

Wandelfit
Wim Oostveen

Zaaltraining Dames
Carly Michels