mei 2016

De BAViaan

Het clubblad van de Baarnse Atletiekvereniging

Winst bij de Eemeerloop voor het BAV 1 team bij de senioren, 2de overall.

Er zijn nog plekken beschikbaar voor de target sprint. Meedoen? Schrijf je in via BAV-site!

Zeer geslaagde Eem-meerloop 2016. In de BAViaan verschillende foto's en verslagen!

Loper's dilemma.
Elfstafette.
Apenkoppen.
En nog veel meer!

opgericht 23 oktober 1962

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

HARDLOPEN
DOE JE BIJ DE BAV
STILSTAAN
DOE JE BIJ EEN GOEDE AANNEMER

bouw- en aannemersbedrijf
COR OOSTERBROEK
GASLAAN 77 BAARN 035 5414194

verbouwingen, onderhoudswerk, renovatiebouw,
binnentimmerwerk, inbraakpreventie

Sportze!

www.sportze.nl Laanstraat 42 Baarn

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

In dit nummer:

Voorwoord	4		
Nieuws van de ledenadministratie	5	**JEUGD:**	
Met spoed (!) gezocht: Penningmeester	7	Apenkoppen	31
Kennismakingsperiode	9	Ken je vriendje	33
Feit of fabel?	9	1 juni 2016, uitreiking van de medailles van de PR-challenge!	34
Loper's dilemma	11	Grote groep BAV jeugd liep mee met de Baarnse avondvierdaagse!	35
Vrijwilligersavond	13	Jeugdkalender	37
Aardappel-tonijnsalade met asperges	15	BAV Survaton 2016	38
Hardlooptip	16	De ABC-Elfstafette	39
Eemmeerloop met BAV - 1	17		
Foto's avondvierdaagse	18		
Eemmeerloop 2016	20		
Foto's Eemmeerloop 2016	22		
Marathon lopen op een zondagmiddag	24	Servicepagina	41
Target Sprint	25		
Nog 38 dagen tot het EK atletiek	26		
Wout bedankt!	27		
Verjaardagen	29		

De baviaan digitaal ontvangen?

Stuur een mail naar:
digitalebaviaan@gmail.com

Kopij voor het volgende nummer digitaal aanleveren t/m 28 juni 2016

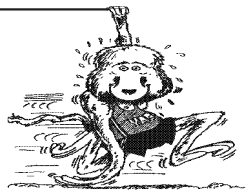
E-mail adres Baviaan: baviaanredaktie@hotmail.com

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,

Wat een bijzondere ervaring was dat… Amper gekozen tot voorzitter van onze mooie vereniging had ik de grote eer om maar liefst 4 Ereleden te mogen benoemen.
Cora Pelt, Dick Riphagen, Hans Oostindiën en Rob van Ginkel hebben zich buitengewoon verdienstelijk gemaakt voor onze vereniging, waardoor het bestuur tijdens de Algemene Ledenvergadering deze kanjers hebben voorgedragen voor het Erelidmaatschap. Met unanieme stemmen zijn deze voordrachten door de ALV bekrachtigd.

Zaterdag 21 mei vond weer de Eemmeer Estafette plaats met maar liefst 12 BAV teams waaronder 2 solo lopers. Allen van harte gefeliciteerd met jullie prachtige prestaties! Verderop in ons lijfblad kun je hier meer over lezen!

Op zaterdag 21 mei leverden de C en D junioren weer veel strijd in de competitie en dat resulteerde in een paar eerste plaatsen, tweede, derde, vierde enz. Super! Ook zijn er weer veel PR's gesneuveld. Dit, in combinatie met het schitterende weer en de altijd aanwezige BAV-gezelligheid, maakte het tot een geslaagde dag.
Zaterdag 28 mei zijn de pupillen weer aan de beurt. We hopen ook voor hen op een mooie dag met goed weer, veel plezier en goeie sportieve prestaties.

Dan maken we ons met z'n allen op om op 4 juni de Survaton aan te gaan. Ook dit jaar weer mag er in de achtertuin van AT Osborn door de modder geploeterd worden. Dit doet de jeugd om zo een deel van hun kampgeld bij elkaar gesponsord te krijgen. Dit jaar zal de oudere jeugd ook hapjes en drankjes verkopen. Dus ook als je zelf niet door de modder wilt, kom dan de rest aanmoedigen onder het genot van een lekker bakkie, een cupcake enz.

In april en mei zijn een paar junioren naar de track-meetings in Utrecht geweest. Op 24 juni, 15 juli, 12 augustus en 2 september volgen er nog meer. (Vraag je trainer om meer info!) Ook de dag na de Survaton is er nog een C/D trackmeeting! Dan zijn de spieren vast nog warm van de dag ervoor ;-). 5 juni is sowieso een drukke atletiek dag, want dan zijn ook de A games voor de A1 en A2 pupillen bij Pijnenburg in Soest. De BAV pupillen die daar aan meedoen wensen we ook vast heel veel plezier en succes!

Op onze website kun je informatie vinden over een leuk evenement: Targetsprint. Het is een combinatie tussen hardlopen en schieten en is toegankelijk voor leden en niet-leden vanaf 14 jaar. Zie: http://www.bav-baarn.nl/targetsprint/

Op 17 juni is weer de jaarlijkse vrijwilligersavond. Ben je vrijwilliger voor de BAV (los van de Wintercup, daar is een aparte avond voor), meld je dan via secretaris@bav-baarn.nl aan voor deze gezellige avond.

Tot slot een minder fijn bericht. Onze Penningmeester René van den Brom heeft helaas vanwege privéomstandigheden moeten besluiten om met onmiddellijke ingang te stoppen met het Penningmeesterschap. Het bestuur betreurt dit, maar respecteert zijn keuze en bedankt René voor zijn waardevolle toegevoegde bijdrage van het afgelopen jaar.
Dit brengt ons wel tot een grote uitdaging en doen daarom bij deze een dringende oproep aan al onze leden om na te denken om je aan te melden als kandidaat Penningmeester en/of als administrateur voor de vereniging. Op de website kun je nadere info vinden wat deze functie(s) inhouden of neem contact op met secretaris@bav-baarn.nl of met ondergetekende.

Een mooie maand gewenst!

Edan van der Meer
Voorzitter BAV

voorzitter@bav-baarn.nl

Nieuws van de ledenadministratie

In de tweede helft van april en de eerste helft van mei kwam er gelukkig weer een stroom aanmeldingen op gang, mede dankzij de start van Wandelfit.
Een hartelijk welkom derhalve voor:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:	Geboortedatum:
Attie	van Amerongen	Baarn	wandelfit	15-07-1956
Wil	van Gelder	Baarn	wandelfit	14-05-1949
Arjan	ten Hoeve	Baarn	recreant	30-10-1980
Samira	Hop	Baarn	junior B	25-09-2000
Marlies	Koelewijn	Baarn	recreant	01-09-1968
Mary	de Koning	Baarn	wandelfit	04-09-1944
Ria	Koops	Baarn	wandelfit	30-12-1951
Miet	Matla-van Daal	Baarn	wandelfit	17-11-1963
Suzette	Meyer	Baarn	wandelfit	03-12-1948
Hella	Molenaar	Baarn	wandelfit	29-06-1945
Annette	van Moppes	Baarn	recreant N.W.	12-12-1961
Anneke	van Rosmalen	Baarn	wandelfit	20-07-1952
Reinder	Scheppink	Eemnes	recreant	28-01-1987
Sterre	Schoor	Bunschoten	pupil A	08-09-2005
Franciska	Stroombergen	Baarn	wandelfit	10-01-1982
Kevin	Tanke	Baarn	pupil A	28-04-2005
Tim	van Weering	Hilversum	junior D	29-06-2004
Elizabeth	Xanthou	Baarn	junior D	20-12-2004

Toch ook nog een aantal afmeldingen per 1 juli.
Het betreft:

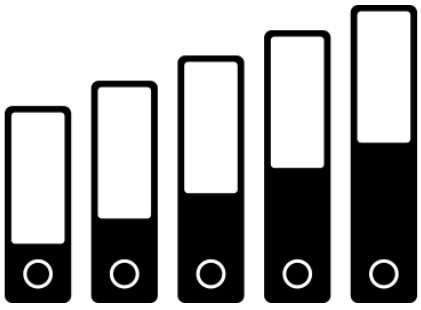
Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:
Daniëlle	van den Berg	Baarn	recreant
Fleur	de Graaf	Bunschoten	junior D
Djmmy	Jansen	Baarn	pupil D
Lieke	van de Pol	Utrecht	senior
Emma	de Raad	Baarn	pupil B
Edwin	de Waal	Baarn	recreant

Van de Atletiekunie ontvingen we nog de volgende nieuwe wedstrijdlicenties:

Voornaam:	Naam:	Licentienr:	Categorie:
Julia	Bos	710328	junior C
Fleur	van der Horst	880805	pupil B
Joris	Luczak	880806	junior C
Carl	Prager	880807	pupil A
Milo	Thielman	880808	pupil A

Namens de ledenadministratie,

Hans Oostindiën.



Audivio draagt de BAV een warm hart toe

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

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

audivio

AUDIOVISUELE OPLOSSINGEN

INTERSPORT®
VAN DAM

Ga naar de winkel en doe de gratis scan!

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

Fit for Feet. Blessurevrij sporten voor iedereen!

www.intersportvandam.com

SPORT TO THE PEOPLE

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

Met spoed (!) gezocht:
Penningmeester voor de BAV

Beste leden en ouders van jeugdleden,

Een grote vereniging als de BAV kan niet zonder penningmeester. Op dit moment zijn wij **heel dringend** op zoek naar een opvolger voor René van den Brom; iemand (M/V) die zich wil ontfermen over de financiën van de vereniging en de (geringe) activiteiten die daarbij horen. René heeft zijn werkzaamheden altijd voortreffelijk en met veel plezier uitgevoerd, maar moest wegens onvoorziene omstandigheden het penningmeesterschap vrij abrupt uit handen geven. Nu zitten we zonder en je snapt dat dat niet gaat!!

Ik hoor je al denken: 'Dat is niets voor mij', 'Dat kan ik vast niet' of 'Dat kan ik er niet bij hebben'. Maar bedenk dan ook het volgende. Het gaat maar om een paar uurtjes per week en we vergaderen hooguit een paar keer per jaar. Wat je ervoor terugkrijgt? Heel veel waardering (en dat voelt goed hoor!), een hoop gezelligheid en je steekt er ook nog wat van op.

Ik weet zeker dat wij een nieuwe penningmeester in ons midden hebben. Meld je aan, we hebben je hard nodig! Temeer daar ook Willy van Ruitenbeek binnenkort stopt als financieel administrateur. Jarenlang heeft Willy dit werk met grote deskundigheid, enthousiasme en accuratesse gedaan. Wij zijn ook haar veel dank verschuldigd.
Voor Willy zoeken we al een tijdje een vervanger.

Kortom, heb je enige affiniteit met cijfers en wil je de BAV graag helpen? Neem contact op met secretaris Kees Kruijswijk Jansen via secretaris@bav-baarn.nl, of stuur mij een e-mail via voorzitter@bav-baarn.nl, of bel me op 06-18501950. Op onze website www.bav-baarn.nl vind je meer informatie. Twijfels? Laten we in elk geval het gesprek aangaan!

Alvast bedankt en hopelijk tot ziens.

Met vriendelijke groet,
Edan van der Meer
Voorzitter 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
Hypotheek
adviseur

Snackbar-ijssalon
Petershof
Eemnesserweg 61 Baarn 035-5415595

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

Kennismakingsperiode

Driemaandelijkse Kennismakingsperiode BAV

De BAV kent al de mogelijkheid dat aspirant leden vier keer meedoen om te kijken of ze lid willen worden. Daarna geld de normale contributie. Daar komt nu een andere vorm naast, de zogenaamde Kennismakingsperiode. Je kunt in een periode van drie maanden kennis maken met de BAV voor € 25,-, vooraf te voldoen. We hopen daarmee mensen aan te spreken die zich nog niet definitief willen vastleggen op een lidmaatschap maar wel wat langer dan vier keer willen proefdraaien. Op de website komt de volgende tekst te staan:

Driemaandelijkse Kennismakingsperiode BAV
Wil jij kennis maken met de BAV? De BAV stelt je in de gelegenheid om gedurende een periode van drie maanden kennis te maken met de Baarnse Atletiek Vereniging. Je mag in principe deelnemen aan alle atletiekonderdelen van de BAV, met uitsluiting van wedstrijden. De Baarnse Atletiek Vereniging is een vereniging waar prestatie en plezier nauw met elkaar verbonden zijn. Na drie maanden, voldoende om de balans te kunnen opmaken, maak je de keuze om al of niet lid te worden van de BAV.
In de kennismakingsperiode ben je nog geen lid van de BAV, je doet mee op eigen risico en verantwoordelijkheid. Er geldt daarom een gereduceerd tarief van 25 euro, te voldoen bij aanmelding. Na deze periode gelden de tarieven voor het normale lidmaatschap.
Heb je interesse, vul dan het 'Inschrijfformulier Driemaandelijkse Kennismakingsperiode BAV' in. Je vindt het formulier op de website van de BAV.

Kees Kruijswijk Jansen, secretaris BAV

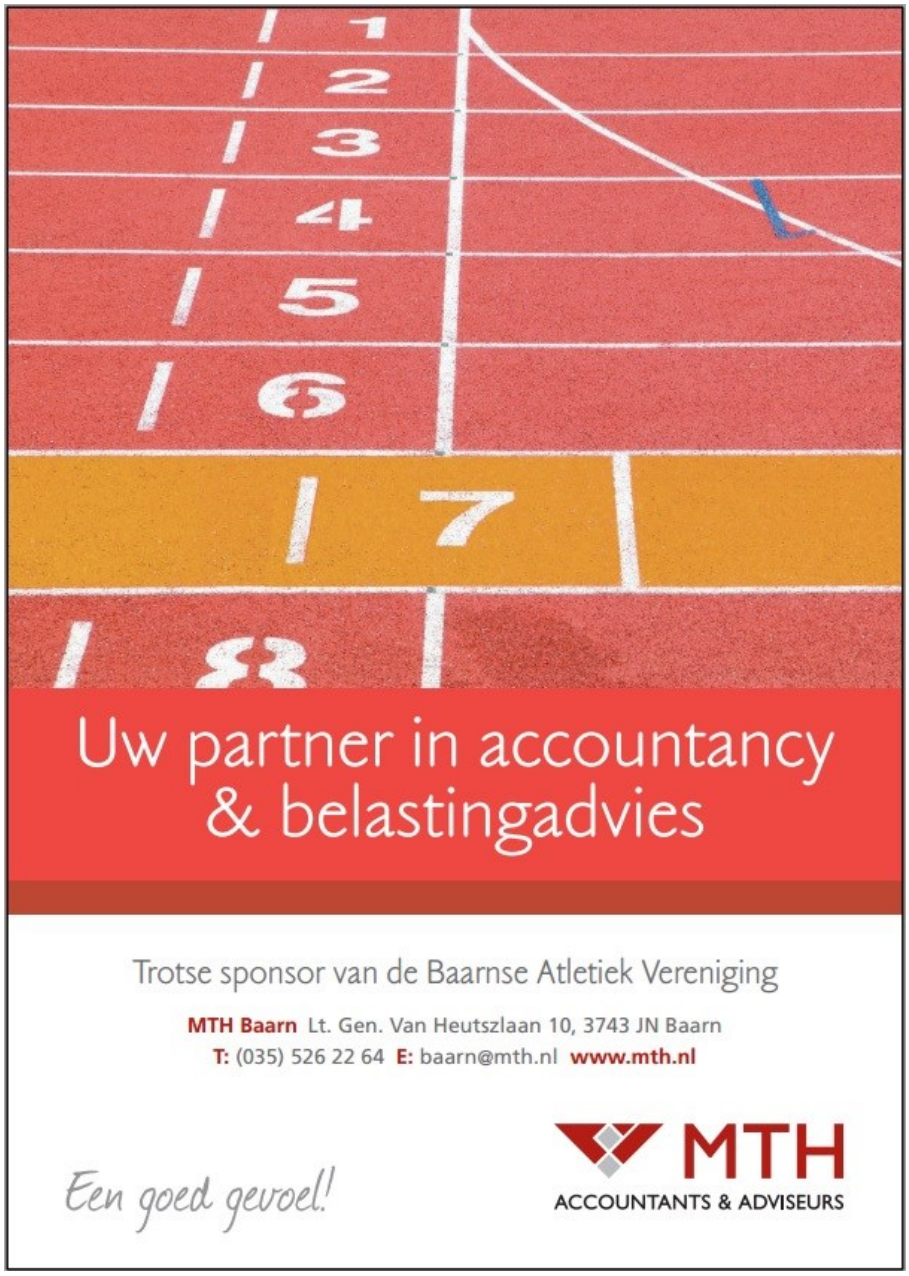
Feit of fabel?

Je word happy van hardlopen

Feit: door hardlopen en andere duursporten maakt je lichaam de stof ''endofine'' aan. Endofine maakt je gelukkiger en rustiger. In stressvolle situaties is het dus aan te raden om een stukje te gaan hardlopen, omdat je na het hardlopen een stukje kalmer en geconcentreerder bent. Ook mensen met een depressie krijgen vaak de tip om te gaan hardlopen. Hardlopen werkt (vaak) net zo goed als medicatie.

Bron: runwithfashion.com

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



LOPER'S DILEMMA

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

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

...loop je liever in de zomer of in de winter?

A zomer

B winter

Uitslag vorige maand

Vorige maand stelden we jullie de volgende vraag:
"Slecht geweten als je de training een keer overslaat?"
Meer dan de helft heeft er geen moeite mee!

52% Mwoah.

48% Echt wel!

Aantal stemmen: 33

Toch iets van een knagend schuldgevoel... Die trainer heeft wél zijn tijd vrijgemaakt om mij te helpen mijn prestaties te verbeteren!
Koen Zweers
recreant/baanatleet

Kan de trainer toch niet voor joker laten staan!
Pim Molenaar
recreant

Er is altijd een goede reden om een training over te slaan... Een blessure, wedstrijd, een pilsje met de boys of family quality time. Regen of kou is in ieder geval nooit een belemmering voor een training of wedstrijd! ;)
Jeroen Zuidwijk
recreant

Het gebeurt bijna nooit, maar als het dan zo is, is het ook wel eens lekker een avondje vrijaf ;-)
Irma Karssen
recreant

Soms is het weer te slecht of red ik het qua tijd niet om te trainen. Ik baal dan enorm en voel me "schuldig".
Sacha Knopper
recreant

Ik kan niet altijd trainen omdat ik soms moet werken. Als ik dan wél kan en niet ga voelt dat als spijbelen. Als mijn loopmaatjes dan zeggen: je was er een tijdje niet, zeker druk met je werk, dan laat ik het maar zo :-)
Carine Lovett
recreant

Sportvoeding

Sportvoeding voor, tijdens of na een wedstrijd of training. Vraag eens naar het aanbod in onze winkel

Garmin Forerunner 225

Dit sporthorloge heeft oa. GPS en ingebouwde hartslagmeter (Geen borstband meer nodig)

BibBits

Magnetische Startnummer-bevestiging.
Comfortabel, duurzaam
en geen spelden meer nodig

RUN 2 DAY

's Gravelandseweg 27
HILVERSUM

Nip Guard

De tepelpleister die beschermt tegen schuren en schuurplekken. Specifiek voor de hardloper

Flip Belt

Altijd je telefoon, sleutels, pasjes bij je tijdens het hardlopen. Ideaal voor het opbergen van gels tijdens lange duurlopen en marathons. Leverbaar in roze en zwart

Herzog Compressiekousen

Je hebt minder spierpijn, minder kuitklachten en minder scheenbeenblessures. Je herstelt sneller, je sport fijner

HOKA

Nieuw op het gebied van innovatie zijn de lichtgewicht schoenen van HOKA. Door de afronding van de zool wikkelt de hele voet zich af. De koning van de maximale demping en comfort

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

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

VRIJWILLIGERSAVOND
17 juni a.s.

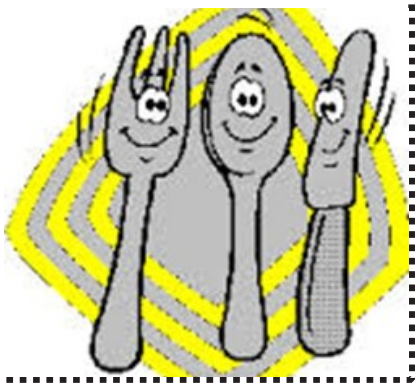
De BAV is een vereniging met vele vrijwilligers. Als dank voor al hun inzet het afgelopen jaar wil het bestuur deze vrijwilligers van harte uitnodigen voor de jaarlijkse vrijwilligersavond.
Het bestuur biedt alle vrijwilligers* een heerlijk buffet aan. Zowel het buffet als de drankjes zullen deze avond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

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

Je bent op 17 juni a.s. vanaf 18.30 uur van harte welkom in het clubhuis van de BAV.

Ben je vrijwilliger bij de BAV en wil je er bij zijn?
Leuk!
Aanmelden kan tot uiterlijk 5 juni a.s. via
secretaris@bav-baarn.nl
(Graag ook eventuele dieetwensen doorgeven)

Namens het bestuur,
Irma Karssen



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.

DE SCHARRELSLAGER©

CHRIS VAN BOEIJEN
LAANSTRAAT 73, 3743 BC BAARN
TEL. 035-542 34 90

Facebook:
Scharrel Slagerij Chris van Boeijen
Twitter:
@gezondvlees.nl
www.gezondvlees.nl

Gezond vlees
voor snelle kilometers

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

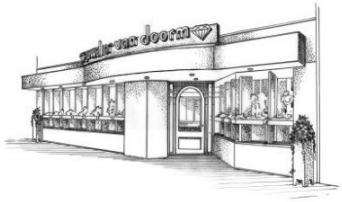
Tia Bloemen

Sparrenlaan 1 Baarn
Tel.: 035 54 220 10

- Gespecialiseerd in gemengde boeketten en biedermeiers
- Bij bestedingen van € 2,50 een stempel voor *gratis bloemen*
- Ook voor fleuropservice voor bezorging in geheel Nederland

- **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

Aardappel-tonijnsalade met asperges

Hoofdgerecht - 4 personen - 15 min bereidingstijd

500 g krieltjes
3 eieren
1 rode ui
350 g groene asperges
200 g extra fijne tuinerwten (diepvries)
160 g tonijn&dressing zongedroogde tomaat
2 takjes basilicum (bakje 15 g)

Halveer de krieltjes. Kook ze in water met zout in 8 min. gaar. Kook ondertussen de eieren in 8 min. hard. Giet de krieltjes af en verdeel ze over een schaal. Pel ondertussen de eieren en snijd ze in partjes. Snipper de ui.
Breek de houtachtige onderkant van de asperges en snijd de asperges in stukjes van 2 cm. Kook de asperges en tuinerwten in water met zout in 4 min. beetgaar.
Giet de asperges en tuinerwten af en spoel koud onder stromend water. Meng de lauwwarme krieltjes, asperges en erwten met de ui en tonijn & dressing. Voeg peper en eventueel zout toe. Verdeel de blaadjes basilicum met het ei
over de salade.

8 weetjes over asperges

1. Asperges zijn goed voor je hele lijf
Asperges bevatten heel veel vitaminen die goed zijn voor je hele lichaam. Zowel voor de binnen- als de buitenkant. Zo verzorgen ze je huid en haar, en je krijgt er ook een beter immuunsysteem van.

2. Asperges bevatten vooral vitamine E
Vitamine E is een antioxidant die vet weet op te lossen. Ook spelen deze vitaminen een rol bij de aanmaak van bloedcellen en houden ze spier- en andere weefsels in stand.

3. Asperges bevatten weinig calorieën
Asperges bevatten heel weinig calorieën, en zijn dus verantwoord. Per 100 gram bevatten ze 20 kcal en hooguit 0,2 gram vet. Het is meestal de traditionele bereidingswijze met roombotersaus, gekookte eieren en ham die maakt dat er een stuk meer calorieën en vet in jouw gerecht zitten.

4. Asperges bevatten veel mineralen
Asperges bevatten veel mineralen en de groente past binnen een zoutarm dieet. De asperge is ook rijk van smaak, waardoor het niet per se nodig is om er nog zout aan toe te voegen.

5. Verse asperges piepen
Wil je weten of je verse asperges te pakken hebt? Wrijf er dan twee langs elkaar; als ze een tjirpend of piepend geluid maken, zijn ze vers. Check ook even of het kopje en de onderkant stevig zijn. Als je in de onderkant knijpt, moet je deze niet in kunnen drukken.

6. Groene asperges bevatten de meeste vitaminen
De asperges verschillen onderling in de hoeveelheid vitaminen. De groene en paarse asperges groeien boven de grond en bevatten meer vitaminen dan de witte.

7. De langste asperge ooit is 3,11 meter lang
Met warm weer kunnen asperges wel zo'n 10 centimeter per dag groeien! De langste asperge die ooit gestoken is, is 3,11 meter

8. Mannelijke asperges zijn populairder dan vrouwelijke
Er zijn mannelijke en vrouwelijke asperges! De mannelijke zorgen voor de meeste opbrengst. Dus er worden meestal voornamelijk mannelijke asperges gekweekt.

Hardlooptip

DRINKEN TIJDENS HARDLOPEN

Drinken tijdens het hardlopen
Als je hardloopt moet je drinken. Maar hoeveel? En wanneer? En is water voldoende of is sportdrank beter? Hieronder vind je uitleg en tips.

Vochtverlies tijdens het hardlopen
Tijdens het sporten verliest je lichaam vocht. Niet alleen door zweten, maar ook via uitgeademde lucht. Dit vochtverlies kan oplopen tot 2 liter per uur, afhankelijk van factoren als temperatuur en inspanning. Via zweet verlies je bovendien belangrijke elektrolyten (mineralen) als chloride, calcium, magnesium, sodium en kalium. Door tekort aan vocht en elektrolyten functioneren je spieren minder goed, en kun je bijvoorbeeld last krijgen van kramp. Als je het tekort niet snel aanvult, kun je uitgedroogd raken. Dat kan zelfs schadelijk zijn voor je gezondheid op de lange termijn.

Wanneer neem je drinken mee voor onderweg?
Ren je minder dan een uur, dan is de kans op uitdroging klein. Tussendoor drinken is dan minder belangrijk. Zorg wel dat je goed gehydrateerd begint. Drink een half uur voor de start 250 tot 500 ml en zorg ook dat je na afloop genoeg drinkt, tot enkele uren na de inspanning. Drink bij trainingen langer dan een uur tussen de 125 en 250 ml per kwartier.

Wat drink je tijdens het hardlopen?
Bij runs korter dan een uur is water meestal genoeg om je vochttekort aan te vullen. Loop je langer, dan is het belangrijk om ook elektrolyten aan te vullen. Bijvoorbeeld met een speciale sportdrank van bijvoorbeeld SIS of Powerbar. Drink je alleen water, dan verdwijnt het dorstgevoel te snel en loop je het risico dat je vervolgens te weinig drinkt. Water bevat geen energie.

Welke sportdrank is het beste?
Ruwweg zijn er drie soorten sportdranken: hypotoon, isotoon en hypertoon. Kies met name bij lange duurinspanningen en/of warme omstandigheden voor een isotone drank. Isotone dranken bieden de beste combinatie van vocht en energie: ongeveer dezelfde concentratie deeltjes (suikers en elektrolyten) als lichaamsvocht. Daardoor wordt de drank even snel opgenomen als water. De meeste isotone sportdranken (bijv. Powerbar Energize Sportdrank en Born Drink) bevatten 6 à 8 gram suiker per 100 ml. Je kunt ze zowel voor, tijdens als na het lopen drinken.

Goede sportdranken bevatten elektrolyten én koolhydraten. Laatstgenoemd bestanddeel zorgt dat de bloedglucosespiegel op peil blijft zonder de glycogeenreserves in de spieren aan te tasten. Belangrijk, want glycogeen en glucose zijn - vooral voor duursporten - de belangrijkste energieleveranciers voor je lichaam. Drink geen energy drinks zoals type Red Bull deze zijn ongeschikt als hardloopdrank.

Hoeveel moet je drinken?
Drink tijdens het lopen geregeld kleine hoeveelheden, geen grote volumes in één keer. Hoe gelijkmatiger je drinkt op verschillende momenten (ca. 300 tot 750 ml per uur), des te beter je lichaam je vochthuishouding op peil kan houden. Drink nooit meer dan 500 ml per keer.
Hoeveel moet je drinken ná een run om je vochtverlies aan te vullen? Simpel: dat vertelt de weegschaal. Weeg jezelf vóór en na een loop en drink het verschil in kilo's bij in liters, vermenigvuldigd met een factor 1,5. Dus 1 kg verloren lichaamsgewicht betekent 1,5 liter drinken, verdeeld over de uren na je inspanning. Begin direct met drinken na afloop.

Hoe neem je drinken mee?
Bij elke sportwinkel hebben ze een uitgebreid assortiment aan drinksystemen en belts om je drinken en voeding mee te nemen. Kies iets uit wat jij zelf prettig vindt om te gebruiken tijdens het lopen.

Eemmeerloop met BAV - 1

Na een aantal keren als recreant met veel plezier meegelopen te hebben in de Eemmeerloop, zag het plan er dit jaar iets anders uit. Als een van de lopers in het estafetteteam BAV 1 was de druk dit keer (voor mij althans) aanzienlijk hoger dan tijdens de eerdere edities. Op de *Whatsapp* groep werd het wedstrijdplan in de aanloop naar zaterdag 21 mei druk besproken. Speculaties over potentiële concurrenten, het al dan niet realistisch zijn van een podiumplaats, last-minute wijzigingen in de etappe-indeling en – dat dan weer wel net als bij de recreantenteams – logistieke uitdagingen met fietsen / fietsers.

Uiteindelijk komt alles altijd goed, dus ruim op tijd voor de start was het team bestaande uit Camiel, Herbert, Jape, Jeroen, fietser Tineke (plus fiets) en ondergetekende present bij de sportvelden in Bunschoten-Spakenburg. Ik mocht als eerste aantreden voor de ruim 8,2 kilometer over de dijk richting Nijkerk. Het plan was om lekker brutaal vooraan te starten en vervolgens een vlakke race te lopen. Dat vooraan starten lukte prima. Wel had ik vervolgens 7 lange kilometers spijt van die eerste veel te snelle 1000 meter. De gedachte dat vier snelle mannen op me rekenden, motiveerde me echter meer dan voldoende om door te zetten en te finishen in ruim 33 minuten op een vijfde plaats bij de estafetteploegen.

Na het stokje overgedragen te hebben aan Jape, die stond te popelen om het tempo wat op te krikken in de 9,5 kilometer die hij in etappe 2 had af te leggen. Jape werd goed uit de wind gehouden door Tineke en had slechts iets meer dan 35 en een halve minuut nodig om het tweede wisselpunt te bereiken, inmiddels als derde estafetteploeg. Ook een nieuwe ervaring voor mij was de sfeer bij de wisselpunten. Geen drukte en stress om nog een plekje te vinden voor de auto, maar een zee van ruimte en volstrekt lege parkeerplaatsen. De ontbrekende stress was terug te vinden bij de wisselpunten, waar angstvallig doorkomsttijden van de concurrerende teams in het oog werden gehouden, al turende naar aansnellend BAV-geel.

Herbert had nog geen 33 minuten nodig voor zijn 9,2 kilometer, slaagde er bij het opgaan van de brug zelfs in Tineke af te schudden, en zat bij de finish slechts een paar honderd meter achter de leiders van het team van Altis Masters. Jeroen nam het stokje over voor de koningsetappe van ruim 14 kilometer. De warmte en de aantrekkende wind eisten hun tol bij zowel Jeroen als Tineke, die na een korte fouragestop gelukkig weer helemaal de oude was. Jeroen wist het verval heel beperkt te houden en finishte in een tijd om u tegen te zeggen: 57:56 minuten, nog altijd op een tweede plaats bij de estafetteploegen.

Ondanks Camiel als troefkaart in de laatste 8,8 kilometer naar het Spuiplein, was de voorsprong van Altis Masters te groot om de hoogste trede van het podium te halen. Het voltallige team snelde in een totaaltijd van 3:14:22 uur naar de eindstreep… als snelste estafetteteam in de categorie Mannen Senioren! Toch een eerste prijs dus inclusief beker en Spakenburgs hart. Zowel de gezelligheid van het team als de beloning aan de finish smaken wat mij betreft naar meer!

Koen Zweers

Avondvierdaagse 1!

Avondvierdaagse 2!!

Avondvierdaagse 3!!!

Avondvierdaagse 4!!!!

Eemmeerloop 2016

Over 'nieuwelingen', Quo Vadis, rivaliteit en natuurlijk het weer!

Alle bosloopjes, loopscholingen, spelletjes, baantrainingen, versnellingen, heuvelklimmen, etc. ten spijt, het echte werk speelt zich toch af in het 'open veld'. Blootgesteld aan de elementen: zon, wind en regen. Een stedenloop is een behaaglijk, beschermd biotoop in vergelijking met de eindeloos lange stukken van de Eemmeerloop van 'Quo Vadis'. Hun naam, afgekort als QV, staat regelmatig op de weg. Om het er nog eens goed in te wrijven. 'Waarheen gaat gij? Wij weten het, maar jij loper lekker niet, althans de 'nieuwelingen' niet. Inderdaad Quo Vadis. Om in de religieuze sfeer van de omgeving te blijven, vertaalt als 'Waarheen leidt de weg'? Is het leiden of lijden? Een opgang of een neergang? Dat vraag je je al zwoegend ook af. Fysiek voor menigeen zeker een hellegang, maar éénmaal over de meet en aan het pils, toch ervarend als een geestelijke verheffing.

Maar zover zijn we nog niet, zenuwachtig rondkeutelend bij de start en elk wisselpunt. Geen grote mensenmassa's die ons als een pepmiddel voortstuwen. Niets van dat alles rond de boorden van het Eemmeer. Een ongenadig brandende zon op open plekken, verstikkend benauwd en geplaagd door zwermen insecten tussen de bosschages, een bulderende wind, langs de zoevende windmolens en in het open veld tussen Eemnes en Eembrugge, ploegend door het zand bij Blaricum en zwikkend over ongelijke klinkerweggetjes bij Eemdijk. Ja, Ja, het smalle, kronkelende, ongeplaveide pad leidt naar de verheffing! Wrijf het er nog maar eens in Eemdijkers. En als je pech hebt ook nog striemende regenvlagen. Maar gelukkig niet dit jaar. Waarom stelt een mens zich bloot aan deze beproevingen. Exhibitionisme of zelfkastijding? Dus toch iets van de Quo Vadis sfeer van boetedoening? Ik moet het de organisatie nog eens vragen wat de diepere betekenis is van dit pad naar heldendom, de jacht op PR's, 'De dood of de gladiolen?' Gladiolen in ieder geval wel dit jaar voor de 'Afdankertjes' uitsmijter Roland!

'Langs de molens ging het lekker', zei René. De mazzelaar en alle anderen met hem, hadden de wind schuin in de rug. Zeer ongebruikelijk op dat stuk met een overheersende ZW tot Westen wind in dit land. Had hij vorig jaar moet lopen met ZW 7 tegen. 'Maar toen kwam die brug, een echte potenbreker', gaat René verder. Dan was dat loopje in Hilversum onlangs een makkie, waar hij zich een kampioen gewaand had. Bij de meet, wel te verstaan. Maar even goed, toch een tijd van plus 12 km/uur neergezet tijdens deze Eemmeerloop op traject 3. Doelstelling weer gehaald trainers. En dat in het wild! Goed dat de trainers te voren niet gewaarschuwd hadden dat die Spakenburgers en Bunschoters een pittig loopje uitgezet hebben. Inclusief het overbekende tegenvallende tijden excuus: 'De brug stond weer open!'

Onder het genot van een pilsje bij BU 2, staan de al uitgelopen BAVers te kijken naar de binnenkomende deelnemers, in afwachting van hun laatste loper. Wanneer de BAV solo-kanjers Etiënne en Hans onder daverend applaus begroet worden, klinkt het overmoedig uit de mond van een 'nieuweling': 'Met een spons in de nek haal ik dat de komende jaren ook. Wat is dat heerlijk zo'n spons. Het geeft je vleugels'. Theo en Carlo bereid maar vast een doelgroep training 50 km voor. De eerste bierdrinkers hebben zich hier al voor gemeld. En waarschijnlijk doet Edan ook wel mee, als de ballotage voor zijn 45+ team voor de Eemmeerloop 2017 onverhoopt mocht mislukken. Achter het stuur van zijn riante bolide zat hij zich danig te verbijten deze looploze ronde. Dus hij heeft wat in te halen volgend jaar.

Als ik dit verhaal schrijf, onder het genot van een dubbele espresso en een gebakje bij 'Het Hooge Erf' op zondagmiddag, komt de regen met bakken uit de lucht. Wat hebben we weer geboft met het weer dit jaar. Vergeten zijn de brandende zon en de tollende wind. Ook de appjes stromen binnen van

‘nieuwelingen’ medelopers, Gabriëlle, René en Brechje. Irma wordt hartelijk bedankt voor de gelegenheid die ze kregen om deze ervaring op te doen. Weliswaar onreglementair, met zes lopers, maar het was supergezellig met het hele team. Graag volgend jaar weer, schrijven ze. Inderdaad, ook ik was blij, na de immer twijfelende en dan flitsende Monique, weer te mogen starten in het team van Irma en niet veroordeeld te worden tot een seniorenteam zonder kansen op de eerste plek. Want winnen wil ik altijd. Niet zo opzichtig en luidruchtig als Harry, maar toch, ik ga ook voor de winst, altijd, haalbaar (reglementair) of niet! Gelukkig zijn beide teams niet in de prijzen gevallen, anders waren ze waarschijnlijk gediskwalificeerd.

‘Maandagavond weer een rondje 10 km hersteltraining? Zet je weer een route uit, een echt rondje nu, op advies van John?’, wordt me gevraagd bij het afscheid na deze QV-loopdag. Daarom zit ik hier nu in het bos te schrijven halverwege de route. Geen voorgeschreven doelgroep training overslaan en of rust houden. Gewoon weer een duurloopje van bijna 10 km. Goed getraind inmiddels en geen spiertje pijnlijk. Alsof we net een blokkie om gelopen hebben. En wij niet alleen als 55 plussers. Het was druk in het bos met alle doelgroep lopers. Overal kwam je ze tegen. Ogenschijnlijk als enige bosgebruikers op die druilerige maandagavond. De trainers hebben er goed de wind onder, chapeau!

Prestaties en dankwoord

We hebben dit jaar als BAV met maar liefst 10 teams meegedaan en twee solo lopers, geweldig! Teams waarin menige ‘nieuweling’ was opgenomen. Twee teams hebben er voor gekozen (onreglementair) om twee nieuwelingen de 14 km te laten delen. Of dat veel effect gehad heeft op de eindtijd valt te betwijfelen. Daarvoor zijn de weerscondities en de samenstelling van de teams per jaar te verschillend. Dit jaar een Hero, volgend jaar een Zero. Ieder jaar een nieuwe start! Dat maakt het van jaar op jaar weer een beleving. Bovendien, de solo-lopers Etiénne en Hans dwingen ons tot de nodige relativering. Zij liepen in hun ééntje sneller dan alle (reglementaire) estafetteteams, uitgezonderd natuurlijk de snelle jongens van BAV1!

Alle lopers gefeliciteerd met de naar eigen vermogen geleverde prestatie. Heel goed. De meeste Nederlanders doen jullie dat niet na, ongeacht hun leeftijd. Het was mede daardoor weer een supergezellige dag met goed weer en na afloop lekker napraten onder het genot van een hapje en een drankje. Bestuur bedankt voor de sponsoring en vrijwilligers bedankt voor de organisatie van het buffet en andere zaken. Ook de fietsers bedankt weer voor jullie mentale ondersteuning, de sponsjes en ‘wonderdrankjes’ (reglementair?)

Uiteraard ook Quo Vadis weer bedankt voor de prima organisatie van deze jaarlijkse happening in jullie mooie dorpen en omstreken. Fantastisch dat jullie steeds weer weten te zorgen voor goed en uitdagend loopweer.

Foto’s: Gertjan Hooijer

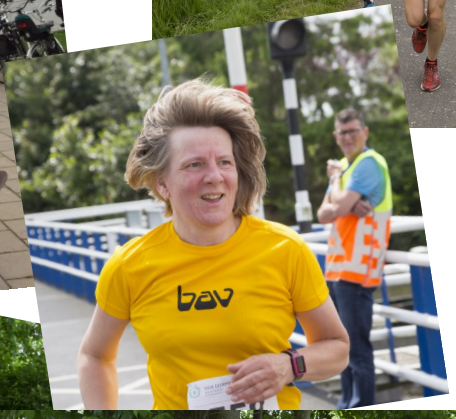
Tekst: Pim Molenaar

Baarn, 22 mei 2016

De foto’s staan op de volgende twee pagina’s.

De uitslagen staan op de pagina na de foto’s; pagina 22.

Eemmeerloop 2016 - de foto's



Uitslagen Eemmeerloop 2016

Solo-lopers:	
Etienne Berends	**4:16,55**
Hans de Jong	**4:25,31**
Estafette teams:	
BAV 1	**3:14,22**
Luctor@Eemmeerlopers	**4:24,21 (6 lopers)**
De Generaals	**4:43,44**
BAV Running Ladies	**4:40,20**
De Afdankertjes	**4:34,47 (6 lopers)**
BAV Runners on the loose	**4:36,26**
Run for FUN	**4:41,50**
Dreamteam	**4:52,46**
Baarnsche Ver-stapppers	**4:54,29**
FF Lopen	**5:14,16**

De marathon lopen op een zondagmiddag

Er zijn van die bezigheden welke heel veel voorbereiding vereisen, zoals het lopen van een marathon. Maar ook iets geheel anders, namelijk het witten van de berging.
Hiermee was ik op een dag in maart mee begonnen. Nollie was naar yoga en ik wilde haar verrassen. Het werd eerder verassen. Van Nollie had het niet gehoeven en als ik eerlijk mag zijn verdient de berging geen schoonheidsprijs.

Ik wilde deze werkzaamheden even snel voor elkaar boksen, maar niet dus. Witten kost heel veel tijd en geduld en .....veel voorbereidingen. Als je het goed doet, moet je bijvoorbeeld de gehele berging ontruimen. Deels had ik dit wel gedaan..... Ik weet nu heel zeker dat ik nooit meer een wit-of een verfkwast ter hand zal nemen.

Dan gaat hardlopen me veel beter af. Een marathon ...en bijvoorbeeld de Eemmeerloop....vergen heel veel voorbereidingen. Zelf ben ik meer iemand van vlug vlug iets doen....gauw resultaat van iets krijgen. En dat lukt niet altijd. Misschien loop ik volgend jaar de Eemmeerloop, maar zeker weet ik dit niet.

Een enthousiast B.A.V.lid
Edmond Pouderoyen

TARGET SPRINT

Een combinatie van hardlopen en schieten.

De deelnemers lopen 3x een ronde van 400 m, en schieten met een luchtgeweer 2x 5 treffers op een biathlondoel, de snelste tijd wint.

Dit vindt plaats op de buitenbaan van de schietvereniging in het Paardenbos aan de Hilversumsestraatweg te Baarn.

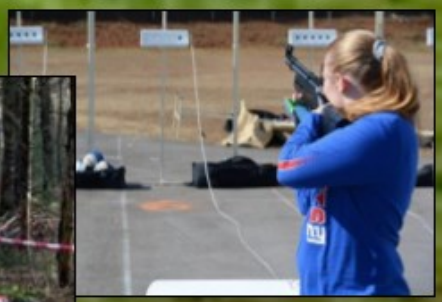
Zaterdag 2 juli 2016 van 10.00 tot 14.00 uur

Voor alle leden van beide verenigingen. (Voor jeugdleden van de BAV vanaf 14 jaar)

De leden van de BAV zijn bij deelname verplicht om een training te volgen bij de schietvereniging.

Inschrijven kan door het inschrijfformulier in te vullen, deze kun je vinden op de website van de BAV. www.bav-baarn.nl
Inschrijfkosten zijn € 3,00 per deelnemer.

LET OP: om organisatorische reden is het maximale aantal deelnemers 96.



CONTACT:
Marco Engberink: secretaris@schietverenigingbaarn.nl

Irma karssen: secretaris@bav-baarn.nl

Nog 38 dagen tot het EK atletiek

Het komt dichter en dichterbij! Waar het eerst nog maanden voor ons lag, is het nu nog maar 38 dagen wachten en dan zal het EK in Amsterdam beginnen!
22 atletiekonderdelen zullen op hoog niveau worden beoefend. Atleten uit heel Europa zullen strijden op hun onderdeel. Ook Nederland heeft veel atleten die zich hebben geplaatst en mee zullen strijden om de medailles. Het EK is een van de wedstrijden voor de Olympische spelen in Rio, waar nog limieten behaald kunnen worden voor deelname aan de spelen.
Heb je nog geen kaarten gekocht en wil je er toch graag bij zijn? Voor verschillende dagen zijn er nog kaarten te koop.

Hieronder een korte impressie hoe de dagen tijdens het EK eruit zullen zien.

Dag 1 - Woensdag 6 juli
Op openingsdag van de EK Atletiek worden direct de eerste medailles vergeven, op de 10.000m voor vrouwen. Ook op het programma: de voorronden en halve finales op de 200m bij de vrouwen.

Dag 2 - Donderdag 7 juli
Vandaag valt de beslissing op de tienkamp. De mannen besluiten hun rondgang langs de tien onderdelen met een loodzware 1500m. Er staan zeven finales gepland, waaronder de 100m mannen en 200m vrouwen.

Dag 3 - Vrijdag 8 juli
De vrouwen werken vandaag de eerste vier onderdelen af op de zevenkamp. In het avondprogramma worden elf nieuwe Europees kampioenen gekroond.

Dag 4 - Zaterdag 9 juli
Finales bij het speerwerpen, polsstokhoogspringen, 5000m en 800m voor vrouwen. Voor mannen staan de finales hink-stap-springen, discuswerpen, 110m horden en 1500m op het programma.

Dag 5 - Zondag 10 juli
De EK Atletiek wordt traditioneel afgesloten met de estafettes 4x100m en 4x400m. De beste sprinters van Europa zetten het Olympisch Stadion in vuur en vlam.

Kijk voor meer informatie op: **http://www.amsterdam2016.org/nl/**

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

In een klein stationnetje

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

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

Eethuys-Café 'De Generaal'

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

Verrassend veelzijdig in verse vis!

VISPLAZA ROEL HOPMAN

Van Weedestraat 1249, 3761 CD Soest
Tel. 0356015288

Hoveniersbedrijf
Rob's Tuinen

Ontwerp, aanleg en onderhoud van tuinen

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

baarn STUDIECENTRUM

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

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

VERJAARDAGEN

JUNI

1	Krista	Wamsteker
1	Herma	Zoodsma
3	Diederick	Lentz
6	Sander	van Gisbergen
6	Remko	Jager
6	Nathalie	Bleijerveld
6	Martine	de Mol
8	Anita	Frankena
8	Bram	Mol Lous
9	Cecile	Vossenberg
10	Nico	Klaver
11	Peter	Leijen
12	Hans	Oostindien
12	Bob	Heinis
13	Koen	Zweers
13	Arie	Post
14	Jan	Gieskens
14	Pieter	Schouten
15	Toos	Bogaard
15	Daniëlle	van den Berg
17	Lenny	Kievit
23	Rob	Kuik
23	Fokke	Pronk
28	Willianne	Muntz
28	Henk	Hop
29	Lisette	Rapati
29	Hella	Molenaar
29	Wouter	Natter
30	Michiel	Schrijver

VAN HARTE GEFELICITEERD!

Voor de lekkerste kaas
naar de kaasspecialist

Laanstraat 37
Tel: 5412987
Baarn

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

APENKOPPEN

Jarig in juni

1	Majken	Berends
7	Dineke	Verkley
10	Sven	Onverwagt
12	Olaf	Knol
13	Berend	van de Beek
16	Maia	Navas
18	Juno	Bakker
21	Twan	Duijst
25	Daan	Meijneken
26	Madelief	van Oorsouw
29	Tim	van Weering

HIEP HIEP HOERA!

GEFELICITEERD!

FEEST!

INTERIEURVERZORGING
jan buis baarn
HET ONTDEKKEN WAARD

WOONWEELDE
Nieuwstraat 27 Baarn 035-5412600

SLAAPWEELDE
Nieuwstraat 24 Baarn 035-5413076

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

www.vanhardeveld.nl
wie ?

o ja !
Van Hardeveld
MAKELAARDIJ O.G.
NVM
Sophialaan 31A, 3743 CV Baarn
Tel 035 - 5416671
info@vanhardeveld.nl

BOKMA
"Uw ambachtelijke slager"
Voor:
salades,
barbecue
en
gourmetten
ZANDVOORTWEG 1A
3741BA BAARN
TELEFOON: 035-5412063

Zorgeloos fietsplezier

Ouderwetse service van
de moderne vakman.
E-bikes en (sport)fietsen van o.a.
Koga, Batavus, Sparta, Giant,
Haibike, Brompton en ION
ae arnold van eijden
TWEEWIELERS - BAARN
Zandvoortweg 1b, 3741 BA Baarn
telefoon: 035 - 5412881

KEN JE BAV-VRIENDJE!

NICK
B-PUPIL

Deze maand
11 vragen aan:

ROEL
D1-JUNIOR

2 jaar	**1** **Hoe lang ben je al bij de BAV?**	*bijna 1 jaar*
via internet opgezocht	**2** **Hoe ben je bij de BAV gekomen?**	*door mijn broer en zus*
Hoog springen!!	**3** **Wat is je favoriete onderdeel?**	*estafette en discus*
Ik vind het leuk om te proberen steeds hoger te springen.	**4** **Waarom?**	*Omdat ik het allebei leuke onderdelen vind.*
de club wedstrijd	**5** **Welke wedstrijd vind je het leukst?**	*Ik vind alle onderdelen wel leuk.*
Ik was een keer 1e geworden op een wedstrijd.	**6** **Waar ben je het meest trots op?**	*de estafette uitslagen*
Ik tennis en zit op gitaarles.	**7** **Doe je nog een andere sport of heb je nog een hobby?**	*Ik zit nog bij Marmelijn (theaterschool).*
Italiaans eten zoals pizza en penne	**8** **Wat is je favoriete eten?**	*lasagne*
Koningin Wilhelmina School	**9** **Naar welke school ga je?**	*Ik zit nu nog op de Montini, maar ga na de zomervakantie naar het Griftland College.*
topografie	**10** **Wat is je favoriete vak op school?**	*gym en buiten spelen (maar weet niet of dat laatste een vak is ;-)*
ja, een konijn en hij heet Snuitje	**11** **Heb je een huisdier?**	*een kat, Maumau, en een hond, Roefa*

1 juni 2016, uitreiking van de medailles van de PR-challenge!

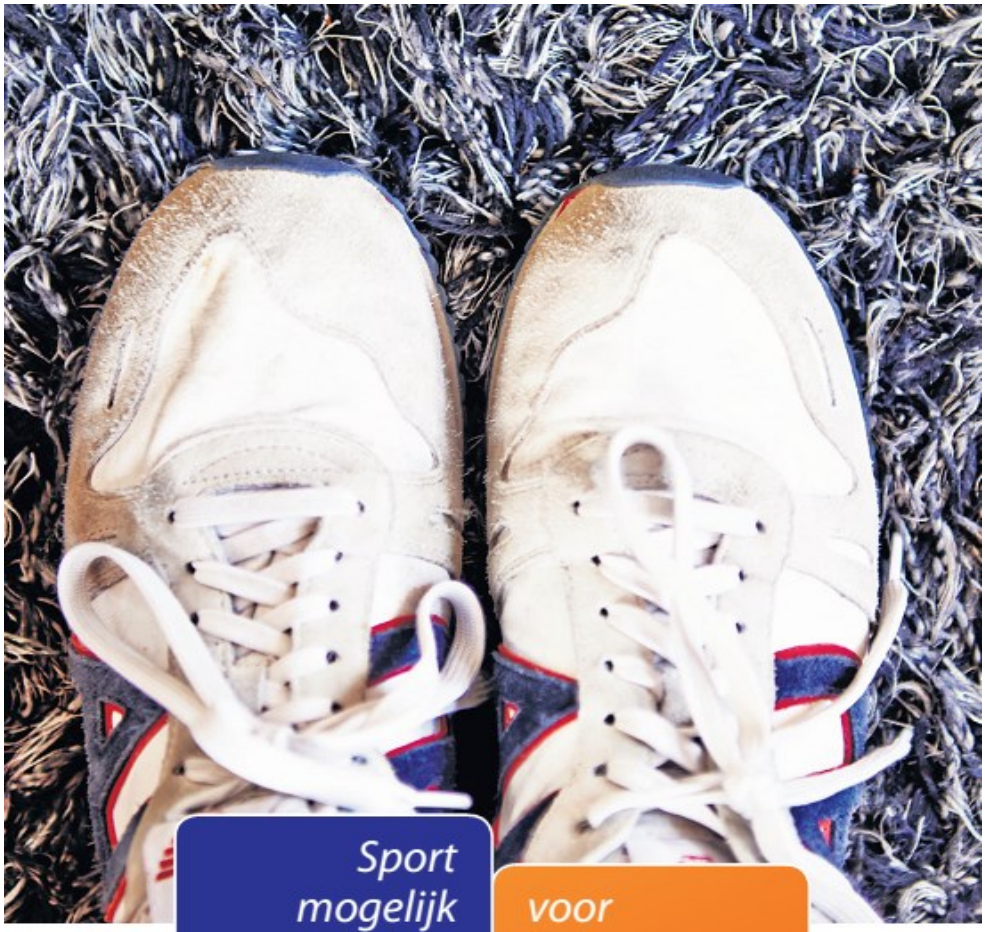
Grote groep BAV jeugd liep mee met de Baarnse avondvierdaagse!

bav

Drukkerij Drukkracht

Francisicusweg 10-10
1216 SK Hilversum
Tel: 035 - 523 89 96
www.drukkracht.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

Jeugdkalender

Datum	Wat	Waar	Wie	Trainers begeleiding	BAV betaald
4 jun	Survaton	Baarn	pup/jun	ja	nvt
5 jun	A-games	Pijnenburg, Soest	A-pup	ja	nee
5 jun	A juniorencompetitie 2	AV Suomi, Santpoort-Noord	jun	ja	ja
5 jun	TrackMeetings	Atletiekbaan Maarschalkerweerd Utrecht	C/D-jun	onbekend	nee
12 jun	B juniorencompetitie 2	AV Hera, Heerhugowaard	jun	ja	ja
18 jun	Pupillencompetitie 3	Pijnenburg, Soest	pup	ja	ja
24 jun	TrackMeetings	Atletiekbaan Maarschalkerweerd Utrecht	A/B/C-jun	onbekend	nee
25 jun	CD juniorencompetitie 3	AV Zuidwal, Huizen	jun	ja	ja
1-3 juli	KAMP	YMCA Hulshorst – Hierden	pup/jun	ja	nee
15 jul	TrackMeetings	Atletiekbaan Maarschalkerweerd Utrecht	A/B/C-jun	onbekend	nee
12 aug	TrackMeetings	Atletiekbaan Maarschalkerweerd Utrecht	A/B/C-jun	onbekend	nee
27-28 aug	C-spelen 2016	AAC, Amsterdam	C-jun	onbekend	onbekend
2 sep	TrackMeetings	Atletiekbaan Maarschalkerweerd Utrecht	A/B/C-jun	onbekend	nee
4 sep	D-spelen 2016	Phanos, Amsterdam	D-jun	onbekend	onbekend
4 sep	B juniorencompetitie finale	?	jun	ja	ja
10 11 sep	PR weekend	Baarn	pup	ja	onbekend
10 sep	CD juniorencompetitie finale	?	jun	ja	ja
11 sep	B juniorencompetitie finale	?	jun	ja	ja
17 sep	Pupillencompetitie finale	GAC, Hilversum	pup	ja	ja
1 okt	Clubkampioenschappen	Baarn	pup/jun	nvt	nvt

TIPS

4 juni: de jaarlijkse SURVATON AT Osborne bv.

1,2 en 3 juli: jeugdkamp in Hulshorst-Hierden

Data crosscompetitie winterseizoen

eerste poulewedstrijd: zaterdag 19 november 2016
tweede poulewedstrijd: zaterdag 14 januari 2017
derde poulewedstrijd: zaterdag 4 februari 2017
finale: zaterdag 11 of 18 maart 2017 (in poule midden)

BAV SURVATON 2016

NET ALS VORIG JAAR ORGANISEREN WE DE SURVATON VOOR HET KAMPGELD. JIJ KAN ER VOOR ZORGEN DAT WE EXTRA ACTIVITEITEN KUNNEN ORGANISEREN OP HET KAMP! DIT JAAR IS HET BAV-KAMP VOOR DE ZOMERVAKANTIE OP 1, 2 EN 3 JULI.

DE SURVATON IS DIT JAAR WEER IN DE TUIN VAN HET BEDRIJF AT OSBORNE (HET BOS ACHTER DE MONTINI) DUS DAT BELOOFT VEEL TOUWBRUGGEN, TOUWNETTEN, BAGGERSLOTEN EN ANDERE HINDERNISSEN.

WE WILLEN HIERAAN EEN SPONSORLOOP VERBINDEN ZODAT JULLIE GELD OP KUNNEN HALEN: DE HELFT VOOR JE KAMP GELD (DE KOSTEN DAARVAN ZIJN 50 EURO) EN DE ANDERE HELFT VOOR DE EVENEMENTENCOMMISSIE

- DUS HAAL JE 50 EURO OP, DAN GAAT ER 25 EURO VAN JOUW KAMP GELD AF EN IS DE ANDERE 25 EURO VOOR DE EVENEMENTENCOMMISSIE. DIE BETAALT DAAR DE LEUKE EXTRA ACTIVITEITEN VAN TIJDENS HET KAMP.
- HAAL JE BIJVOORBEELD 100 EURO OP DAN GA JE GRATIS MEE OP KAMP EN HEEFT DE EVENEMENTEN COMMISSIE 50 EURO.

Kom allemaal mee doen op zaterdag 4 juni van 10.00 tot 12.00 uur.
- John F. Kennedylaan 100 -

DEZE SURVIVAL IS IN PLAATS VAN DE TRAINING, DUS IEDEREEN KAN GEZELLIG MEEDOEN. IEDEREEN IS WELKOM: VADERS, MOEDERS, OMA'S, OPA'S, BROERTJES EN ZUSJES, MOGEN ALLEMAAL MEEDOEN EN ANDERS GEWOON GENIETEN VAN EEN KOPJE THEE/KOFFIE, SNOEPJE, KOEKJE OF LIMONADE. ALLE OPBRENGST KOMT TEN GOEDE VAN DE JEUGD. EN VOOR DE 3 SMERIGSTE JONGENS EN 3 SMERIGSTE MEISJES HEBBEN NOG WE EEN LEUKE PRIJS.

De ABC - Elfstafette

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

Dorian Wevers, “Volgens mij inmiddels een A1”
Geboortejaar: 1998
Leeftijd: 17
Hoelang al bij de BAV? Al zo’n 6 jaar, de tijd vliegt als je het leuk hebt ;)

1 - Wat is je favoriete onderdeel/onderdelen?
“Lange” afstand.

2 - Wat is je ambitie met atletiek? Wil je verder of just for the fun of it?
Veel fun, iets minder ambitie.

3 - Wat en waar was je laatste wedstrijd?
Uhm jaa, dat was een jaar geleden rond deze tijd. De Roparun, een estafette loop van Parijs naar Rotterdam voor het goede doel(zorg en ondersteuning voor mensen met kanker.) Ik liep mee met een team dat bestond uit leerlingen en docenten van mijn school (Griftland College) . In totaal hebben we in 2 dagen rond de 60km per persoon gelopen. We hebben met de hele school een bedrag opgehaald van 45.000 euro!

4 - Wat ging goed en wat minder?
Het was een hele bijzondere ervaring die ik nooit meer zal vergeten. Om in teamverband zo’n grote sportieve prestatie neer te zetten voor het goede doel, waar je maanden naar toe gewerkt hebt is echt geweldige!

5 - Wat heb je ervan geleerd voor de volgende keer?
Doorlopen met een blessure is niet echt een heel goed idee.

6 - Heb je een idool of voorbeeld in de atletiek (of een andere sport)? Zo ja, wie? En waarom?
Mijn vader of course. Meedoen is belangrijker dan winnen, toch pap?

7 - Heb je een leuke tip voor bij een wedstrijd of een tip voor je favoriete onderdeel voor je teamgenoten?
Gewoon je ene voet voor je ander zetten en dat dan een stukje sneller.

8 - Wat kan volgens jou beter bij de BAV?
De kleur.

9 - De vraag van Thijs voor jou: Dorian, aangezien jij het kamp organiseert wil ik wel weten of we weer gaan lasergamen????
Thijs, weet je wat er zo leuk is aan verassingen? Dat je er pas achter komt op het moment zelf. Wat ik jou en de rest wel kan verzekeren is dat het net als vorige jaar weer een feestje wordt.
(Wel heel lief van je dat je me nomineert in mijn examenperiode. Ik zal aan je denken als ik straks 3 maanden vakantie heb.)

10 - Je mag het stokje doorgeven. Wie mag deze vragen de volgende keer beantwoorden?
Linda Bouma

11 - Welke speciale BAV-vraag wil je aan hem/haar stellen?
Eet je je toetje voor of na het hardlopen.

Het stokje gaat naar: Linda Bouma.

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.

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	*vacature*
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	Edan van der Meer
sponsoring@bav-baarn.nl	
Redactiecommissie	Marina 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 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
Wout Natter	06 24280756
Hans en Ria Oostindiën	035 5417383
Wim Oostveen	035 5423017
John Rapati	06 51233367
Fred Reijmerink	06 25507535
Dik Riphagen	035 5415245
Menno Zahradnik	035 5430913
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

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**
D/C/B/A1/A2 pupillen	15.00-16.30
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	**Gymzaal "De Loef"**
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**
Trainster: Suzanne van Keulen	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-SW/ NW	9.00-10.00 Groeneveld

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:

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

Trainers Jeugd

Pupillen D + C
Tineke Bos
Nathalie Bleijerveld
Henk van Maris
Cindy Berghegen

Pupillen B
Wim Oostveen
Shirley van der Voort

Pupillen A 1e-jaars
Menno Zahradnik
Monique Vernoy

Pupillen A 2e-jaars
Bianca Koops
Alexander Martens

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

Junioren
Bianca Koops
Alexander Martens
Dorine Schmitt
Menno Zahradnik
Bas v.d. Vuurst

Trainers Recreanten

Hardlopen woensdag en zaterdag

A-groep	John Rapati
	Frans van Eijk
B-groep	Diana Rubini
	Carlo Oudenbeek
	Theo Berendsen
C-groep	Wout Natter
	Ria Oostindiën
Extra trainers:	
	Jurgen Lentz
	Albert de Weijer

Trim Clinic
John Rapati
Jeanette Mijwaart
Anita Frankena
Carlo Oudenbeek

Sportief Wandelen
Wil den Blanken
Wilma v. Marle
Diny Koppen

Nordic Walking
Wim den Blanken
Wilma v. Marle
Nico Westbroek
Inez van der Linden
Evert Schaftenaar

Trainers Recr. Dames (zaaltraining)
Birgitte Hekkelman
Carly Michels