april 2015

De BAViaan

Het clubblad van de Baarnse Atletiekvereniging

Alle trainers van de BAV zijn in een nieuw jasje gestoken

JAM indoor BAV groot succes!

Nieuwe voorkant, herkenbare inhoud

2 april start de voorverkoop van de EK 2016 tickets

12 april Rotterdam marathon met veel BAV-deelnemers!

bav

opgericht 23 oktober 1963

Jeugd Pupillen • Jeugd Junioren • Senioren Wedstrijdgroep • Recreanten
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	5	Verjaardagen	26
Nieuws van de ledenadministratie	6	10 jaar bij de BAV	27
Wie ben je: Irma Karssen	7		
JAM indoor BAV groot succes	8	**JEUGD:**	
Marathongeleuter	9	Apenkoppen	31
“Zet je verstand maar op nul”	11	Ken je vriendje	32
Road to Rotterdam 2015	13	BAV pupillen en junioren lopen finale cross	33
Sportrecept van de maand	14	Wedstrijdkalender jeugd	34
Lopers gezocht voor Diabeatit run	17	Even voorstellen: de jongste bavianen	35
I never walked alone	18		
Op de nieuwjaarsreceptie ingezameld geld goed besteed	21	Service pagina	36
Keuzes maken	22		
EK atletiek 2016	22		

Tijd voor iets nieuws

Al sinds haar toetreden tot de Baviaanredactie in 2013 heeft Katharina het er over: ‘Wanneer mag ik nou eindelijk met een nieuwe cover aan de gang?’ En nu is het dan zo ver: voor u ligt de Baviaan in een geheel nieuw jasje (of u ziet hem op uw scherm). In de loop der jaren zijn vele cover-varianten de revue gepasseerd, maar zo fris als deze was er natuurlijk nog geen een. Door de nieuwe lay-out zijn de belangrijkste actualiteiten in één oogopslag te zien. Iedere uitgave is vanaf nu dus uniek en nodigt hopelijk direct uit tot het lezen van de inhoud.

En nu maar hopen dat de vernieuwing bij alle Baviaan-lezers in de smaak valt. Want over smaak valt niet te twisten en afscheid nemen van de nostalgische seventies-look is misschien niet voor alle leden even makkelijk. Echter niet getreurd, één ding kan ik beloven, over een jaar of wat is het nostalgische gevoel gewoon weer terug.

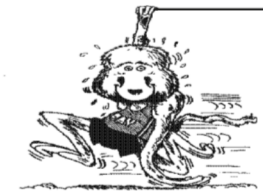
Met dank aan mijn collega-redactieleden Katharina, Jos en Marina, die zich te buiten zijn gegaan aan hun creatieve ingevingen, wens ik jullie allen veel kijk- en leesplezier.

Linda

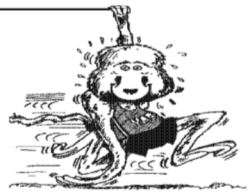
Kopij voor het volgende nummer digitaal aanleveren t/m 21 april 2015

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 te niet te plaatsen zonder opgave van redenen.



VOORWOORD



Van de voorzitter

Beste atleten, lopers, loopsters, wandelaars, vrijwilligers, trainers,

Afgelopen winter is er hard getraind voor de komende wedstrijden en om lekker fit te blijven. De recreantencommissie zette een nieuw initiatief op: core stability training. Veel leden hebben hier heel enthousiast gebruik van gemaakt. Zodra temperaturen het toestaan worden de core stability trainingen bij de BAV doorgezet. Doe mee en je zult zien dat je er sterker van wordt en dat je makkelijker gaat lopen.

De lente begint en dat maakt ons allemaal heel blij. In de komende maanden doen we mee aan heel veel evenementen en er worden weer mooie tijden gelopen.

Graag wil ik de aandacht vragen van alle BAV leden voor de komende ALV welke gepland staat op donderdag 21 mei a.s. om 20:30 uur. De agenda wordt volgende maand in de Baviaan gepubliceerd en ook per mail verstuurd, maar noteer vast de datum. Ik zou graag zo veel mogelijk leden willen enthousiasmeren om naar de ALV te komen. Het is een belangrijke avond voor ons alle BAV leden. Tijdens de ALV kom je als lid met voorstellen en opmerkingen die belangrijk zijn voor de toekomst. Ook de jaarverslagen van het bestuur en van alle commissies, de jaarrekening en de begroting worden besproken. Je bent van harte uitgenodigd. Ik heb er veel zin in, maar vind mijn eerste ALV als voorzitter ook spannend.

Voor alle vrijwilligers wordt een Vrijwilligersavond georganiseerd op vrijdag 29 mei a.s. om 18:30 uur. Zet alvast de datum in je agenda. Uitnodiging voor de vrijwilligers volgt nog. Het bestuur trekt een schort aan en zorgt ervoor dat het de vrijwilligers aan niets zal ontbreken. Het belooft weer een gezellige avond te worden.

Oproep: de jeugdcommissie is hard op zoek naar enthousiaste hulpouders of assistent trainers, met de overgang van de winter naar het zomerseizoen blijken de woensdagmiddag en de zaterdagochtend toch erg moeilijk om in te vullen. Het schept een band om als (groot)ouders bij de training van je kinderen te assisteren. Toen mijn kinderen nog kleiner waren vond ik het heel leuk om te doen. Het leukste vond ik het inschenken van limonade na afloop. Dat is een heerlijk moment wanneer ze allemaal moe en dorstig heel blij worden van een beker limonade.

Mocht je nog op zoek zijn naar leuke lopen in de buurt waar ook veel BAV leden aan mee doen, hierbij alvast een lijst:
Zondag 12 april – Marathon van Rotterdam
Zaterdag avond 18 april – Ladies run Hilversum met afterparty
Zondag 19 april – Hilversum City Run
Zaterdag 9 mei – Eemmeerloop, estafette, duolopen…

Heel veel loopplezier en geniet van de ontwakende natuur.

Groetjes en tot de volgende keer,

Suzana
voorzitter@bav-baarn.nl
06 30 20 57 65

De baviaan digitaal ontvangen?

Stuur een mail naar:
digitalebaviaan@gmail.com

Nieuws van de ledenadministratie

NIEUWS VAN DE LEDENADMINISTRATIE.

In de periode half februari – half maart waren de aan- en afmeldingen wederom aardig in balans.
Een hartelijk welkom ditmaal voor:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:	Geboortedatum:
Berend	van de Beek	Baarn	pupil D	13-06-2008
René	van den Brom	Baarn	bestuur	26-02-1960
Luella	Brouwer	Baarn	trainer	07-08-1975
Emma	van der Burgh	Baarn	junior A	24-04-1996
Femke	van Diermen	Bunschoten	junior D	17-07-2002
Olivia	Luijendijk	Soest	pupil A	11-05-2005

Afmeldingen kwamen binnen van:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:
Anouk	van Dormolen	Baarn	recreant
Anouk	Geurts	Baarn	recreant
André	Hagelen	Eemdijk	recreant
Maaike	Kannegieter	Baarn	junior D
Jeanet	van Meurs	Baarn	recreant
Remo	Mongen	Amsterdam	senior

Van de Atletiekunie kregen we nieuwe wedstrijdlicenties binnen voor:

Voornaam:	Naam:	Licentienummer:	Categorie:
Joscha	Giesen	854888	pupil A
Emma	de Raad	854889	pupil C
Elka	Wybenga	854890	pupil A

Namens de ledenadministratie,

Hans Oostindiën.

Wie ben je?

Irma Karssen

Wat voor vrijwilligerswerk doe je bij de BAV?
Ik ben bestuurssecretaris.

Hoe ben je hiermee begonnen en wanneer?
Ik ga geen namen noemen, maar ik ben tijdens het lopen gewoon door iemand geronseld, ha ha. Ik zit sinds september 2012 in het bestuur.

Wat is er leuk aan?
Wat ik enorm leuk vind is dat ik de afgelopen jaren heel veel mensen binnen de BAV heb leren kennen. BAV'ers zijn enthousiast en ik heb me in alle groepen meteen heel welkom gevoeld. De BAV is een vereniging met veel enthousiaste vrijwilligers die er niet voor terug deinzen om naast het lopen ook nog heel veel andere dingen te doen voor de club. Daarnaast vind ik een bestuursfunctie heel leerzaam. Van de gesprekken met mensen in en rond het bestuur leer ik veel. Dus ook voor mijn persoonlijke ontwikkeling is een bestuursfunctie heel goed.

Hoeveel tijd besteed je eraan?
Tja, tijd kost een bestuursfunctie wel. Ik denk dat ik al snel gemiddeld drie uur in de week besteed aan bestuurstaken. Rondom vergaderingen is dat soms iets meer en in andere weken weer iets minder.

Heb je er bepaalde kennis of vaardigheden voor nodig?
Als secretaris moet je benaderbaar zijn en open staan voor contacten. Niet alleen binnen de vereniging, maar ook extern met bijvoorbeeld gemeente, andere verenigingen of de atletiekunie. Daarnaast is het handig als je goed met een computer om kunt gaan, veel communicatie gaat digitaal.

Heb je nog tips voor de BAV als vereniging?
Als tip wil ik meegeven dat we blij moeten zijn met alle vrijwilligers binnen onze vereniging. Soms gaan de dingen misschien niet helemaal zoals je zou willen en zou je die willen veranderen. Maar veranderen gaat nu eenmaal niet in één keer en we zien dat iedereen enorm zijn best doet. Belangrijk is in ieder geval dat we elkaar positief en met respect benaderen en elkaar wel tips blijven geven, ik hoor ze in ieder geval graag!

Heb je tips voor andere leden om vrijwilligerswerk te gaan doen?
Het is leuk om vrijwilligerswerk te doen binnen de BAV, omdat je dan ook andere mensen dan alleen vanuit jouw trainingsgroep leert kennen. Niet al het vrijwilligerswerk kost veel tijd, een keer kantinedienst draaien kost in verhouding niet veel tijd en is wel heel gezellig of geef je bijvoorbeeld op voor de jaarlijkse schoonmaak.

J.A.M. indoor BAV groot succes

Afgelopen zaterdag, 28 februari, werd voor de 16e keer de jaarlijkse indoor van de BAV gehouden. 54 atleten, zowel pupillen als junioren, streden om de beste plaats in hun leeftijdscategorie. Naast de grote opkomst van jeugdige atleten was de tribune ook goed gevuld met ouders, broers, zussen, opa's en oma's. Het was weer een gezellige en sportieve wedstrijd waar goede prestaties neergezet werden. Vele atleten verbeterden hun persoonlijk record bij de onderdelen 30 meter sprint, hoogspringen en kogelstoten. Voor de C en D pupillen stond in plaats van kogelstoten vortex-werpen op het programma.

Een vast onderdeel tijdens deze J.A.M. indoor is de uitreiking van de Jossie. Dit jaar al weer voor de 12de keer. De Jossie is een prijs die in het leven is geroepen om een atleet met veel inzet en doorzettingsvermogen te waarderen. De prijs is genoemd naar een jeugdatleet van de BAV, Jos Arends, welke een aantal jaren geleden op jonge leeftijd is overleden. De trainers van de jeugdafdeling binnen de BAV bepalen gezamenlijk wie in aanmerking komt voor deze prijs. De prijs ging dit jaar naar Febe Bakker. De prijs werd uitgereikt door de ouders van de overleden atleet. Op de site kunt u de uitslagen van indoor wedstrijd terug vinden.

Verrassing

Van tevoren zag ik een beetje op tegen Jos Arends Memorial, maar ik wist dat het wel leuk zou worden, dus zonder te zeuren ging ik op de fiets naar de Trits. En het ging supergoed, ik had bij alles een nieuw p.r.! Tussendoor was er een pauze en vertelde de vader van Jos iets over de prijs die hij ging uitreiken. Toen kwam de grote verrassing: ík kreeg de Jossie! Dat had ik niet verwacht. Ik ben er echt superblij mee. Deze prijs is heel bijzonder want voor deze prijs heb je inzet, plezier en doorzettingsvermogen nodig. Vanaf nu weet ik zeker dat de Jos Arends mijn leukste wedstrijd is!
Groetjes, Febe

Snackbar-ijssalon
Petershof
Eemnesserweg 61 Baarn 035-541 5595

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

Marathon geleuter

Nou, het begint al lekker, het is zondagmorgen de 22ste maart, ik wil graag even op de site van de marathon Rotterdam kijken, ligt die er gewoon uit!! Wat een voorbode!!

Maar ik laat me niet gek maken. Ik surf gelijk naar www.harmholt.nl. Harm heeft namelijk afgelopen donderdag Rotterdam solo gelopen om zijn 60ste verjaardag te vieren. Compleet met stoplichten, verwonderde Rotterdammers, fietsbegeleiders Henk en Lenny, goed weer en zeer waarschijnlijk een zak met emotie op de rug. Maar helaas op zijn website… geen spoor van hoe hij het gehad heeft…zucht!! En ik ben best wel heel benieuwd. Ik bedoel, stel dat hij 4 uur loopt met 34 stoplichten tegen, dan levert dat een netto tijd op van 2.53. Kijk zo lust ik er ook nog wel één!!

Zijn ervaringen kan ik jullie niet meegeven. Wel weet ik zeker dat de stoplichten voor jullie allemaal op groen staan. De emotie er echt is, met dank aan Lee Towers, en dat een aantal atleten stevig in vorm zijn. Stefan doet 1.15 op de halve. Hans zit er net 10 minuten achter. Dat zijn goede voortekenen. Etienne kom ik zondagmorgen vroeg al tegen op een duurloopje van 30. Hij lopend, ik op de race fiets, dat wel. Maar het zag er bij hem allemaal soepeltjes uit.

Aan voorbeschouwen doen we niet… wel aan “goede” tips en rare voorbereidingsverhalen.

Eerst maar even inkoppen. Nee, de nacht voor de marathon slaap je niet goed. De nachten daarvoor gelukkig wel. Maak je dus niet druk om een slapeloze nacht. Dat hoort bij het spelletje. Het weer dan, kan je ook al niets aan doen en de ervaring heeft geleerd dat het eigenlijk niet zoveel uitmaakt. Het weer is namelijk nooit goed! Te warm, te winderig, te vochtig, te koud, te benauwd en ga zo maar door. Anticipeer ’s morgens met je kleding op het weer. En bedenk, starten om half 11 betekent dat je de warmte inloopt. En wees gerust, je zal de eerste atleet niet zijn die na 20 km, letterlijk een t-shirtje uittrekt, omdat de temperatuur oploopt. Andersom, als het echt koud en guur is, dan kan een windjasje heerlijk zijn als je je rondje Kralingse plas doet. Wij hebben het in New York gedaan, en echt, het helpt. Géén koud lijf op 30 km is heerlijk..

Los van alle goede conditie is het toch zaak om voldoende koolhydraten in je lijf te stoppen. Dat kan door goed te taperen, maar ook gewoon door de laatste twee dagen voor de marathon zo min mogelijk te doen. Een uurtje op bed op zaterdagmiddag levert je zo een paar honderd koolhydraten op die je anders zou verbranden. Nee, niet gaan winkelen en nee, twee uur slenteren over de marathonexpo in Rotterdam is dan niet handig. Je wilt voor een toptijd!! Dan moet je dat er even voor laten. Steek je in op gewoon lekker lopen… dan is alles gewoon veroorloofd. Marc N liep ooit zijn magistrale PR in Dublin (3.10) na een breakfastrun met ommetje (bijna 15 km) de dag voor de marathon en een stevige hoeveelheid Guinness in zijn mik. Bert v Z deed het op mosselen, maar dat is toch af te raden. Rijst bij het ontbijt,… mmm zou het maar laten. Gewoon je standaard ontbijt, drie keer naar de wc en je dag kan niet meer stuk.

Zorg er in ieder geval voor dat je kleding tijdig goed op orde is. Schoon , gewassen, met 5 spelden, twee pleisters om je tepels af te plakken (doe dat nou maar gewoon, scheelt je drie dagen irritatie) eventueel een skinpleistertje op je gevoelige één na grootste teen of gewoon babytalkpoeder in je sok om blaarvorming te voorkomen. Ga met een oud sweatshirt aan tijdig naar je startvak, daar zijn toiletten aanwezig, dus maak er gebruik van. Een flesje water in het startvak is handig, maar ook gevaarlijk. Je zal de eerste niet zijn die na drie km al moet piesen. Laat je horloge al tijdig het gps signaal vinden. Als je het probeert met 500 man om je heen die het ook drie minuten voor de start doen, kan het wel eens misgaan.

Nou, dan komt ome Lee, het kanon en voordat je het weet vlieg je als een achterlijke de brug op. Dat mag allemaal, maar zodra je aan de overkant bent wordt het tijd dat je even op zoek gaat naar jezelf, je hartslag, je gevoel, je tempo. Dat kost een paar kilometer, geeft niks, je eerste tussentijd op 5 km is **géén** indicatie. Zodra je in je tempo zit, kijk dan eens om je heen, naar al die mensen, geniet van de aanmoedigingen, lach om de lopers die je in voetbalbroek inhalen, en verwonder je over die oude kerel die er heeel knap het tempo in heeft. Let op. Jou wedstrijd begint pas als je weer die brug over bent. Dan ga je het eerste rare pijntje voelen, dat kan je knie zijn, je linkeroor of je heup. Wees gerust, dat pijntje komt er en die zal je moeten overwinnen. Na een kilometer of drie verdwijnt het namelijk net zo snel als het opkwam.

Na een kilometer of 28, (hèhè, dan pas) wordt het eindelijk een wedstrijd. Je mag je mouwen opstropen en eindelijk gaan doen waar je zo lang voor getraind hebt….afzien. Gewoon lekker een uur tot anderhalf uur echt afzien. Een wedstrijd lopen zoals je nog nooit gelopen hebt. Nu komt het aan op techniek, psychologisch fit zijn, handig in een groepje lopen, elke bocht snijden, je niet te veel laten afleiden door het steeds enthousiaster wordende publiek maar alles uit dat goddelijke lijf halen en rammen!! HOE MOOI KLINKT DAT!!

En ja, we klappen je echt de Coolsingel over. Wees gerust. Probeer na de finish in ieder geval snel iets warms aan te trekken. Hoe warm het ook is, je hebt, als het goed is, al je jasjes uitgetrokken. Daarna sterke verhalen en genieten. Ja, tijd kan belangrijk zijn, maar je ervaring is 138 keer belangrijker. Richt je daarop. Volgend jaar loop je de marathon toch weer twee minuten sneller!!

Tot slot. Het is zo stoer om op dinsdag te gaan uitlopen, en al je beschadigingen op microniveau te negeren, maar doe jezelf een lol. Doe het de eerste week zeker niet. Scheelt je een hoop langdurige blessures. En ook al voel je niets (wat dus niet kan hè, niets voelen na een marathon) de beschadigingen zitten er zeker!!

Tot slot. GEFELICITEERD. Je hebt een top prestatie geleverd!! Je bent een held!! Geniet ervan.

Gaan wij als supporters zeker ook doen!!

Jos Hakvoort

"Zet je verstand maar op nul"

Over meerdere geesten, de beentjes in de lucht en een hoger niveau

"Zet je verstand maar op nul en ga door, je kunt het"! Dat waren de aanmoedigingen van Theo bij elke passage op de baan. Carlo had ook steeds aangegeven dat er nog wel een rondje extra inzat. Het moest dus wel. Ik kon mijn trainers toch niet in de steek laten. Ze geloven in me.
De geest is het breekpunt, daar waren Carlo en ik het wel over eens tijdens een baantraining. Zelfs na 10 rondes op de baan zit er bijvoorbeeld nog wel een flitsende eindsprint in. Het lichaam kan meer dan de geest vaak denkt, was onze conclusie (wetenschappelijk bewezen!). Even een duwtje geven die grijze cellen.
Theo's aanmoedigingen; "zet de geest op nul", moest dus even landen bij mij. Moest ik de geest nu een oppepper geven, volgens Carlo's filosofie of juist uitschakelen, volgens Theo's leer? Of hadden ze het over twee verschillende geesten? Eén die bezig is met dat lopen, over "hoe ver is het nog", "wat doen die voeten en benen pijn", "mijn knieën en heupen kermen", "voel ik al steken in de zij", of "help, iedereen haalt me in". Om nog maar te zwijgen over die bostrainingen, vooral de favoriete paadjes van Frans, die verdomde boomwortels, die kuilen, die venijnige klimmetjes, dat valse plat en die 'enkelzwikmountainbikeroutes'. Wat doe ik hier, mijzelf nog langer pijnigen rondje na rondje, ik stop na deze ronde. Ik zou moeten genieten, maar hoe? Wat is het heerlijk fris en ruikt het bos weer lekker. Goed dat ik vroeg opgestaan ben!
Of zou Theo een tweede geest bedoelen? De geest die nog rondwaart in de huiselijke sfeer, of op het werk met al zijn problemen en voor hem en mij de dagelijkse mantelzorg. Ja, dat zal hij bedoelen. Hij heeft gelijk, die 'thuisgeest' moet uitgeschakeld worden. Leven in het moment. Je lichaam voelen en laten gaan, bijna mechanisch. Gewoon simpel de ene voet voor de ander in cadans komen, ritme, snelheid, paslengte en ademhaling op elkaar afstemmen.
Het duurde even voordat ik dat verstand werkelijk op nul kreeg, omdat ik bleef hangen in de gedachte dat dit uit zijn hart gegrepen is. Zo heeft hij, net als ik de mantelzorg voor een echtgenote. Ook hem heeft het lopen en trainen goed gedaan, op de been gehouden, afleiding gegeven op momenten dat je je partner ziet weggelijden. Zeker het afgelopen jaar was voor ons beiden heftig en bij tijden nog. We zijn nog niet in de groene zone.
Elke keer zaterdag je weer extra oppeppen om naar de training te racen na vertragingen door huiselijke 'laatste moment perikelen'. Regelmatig ontmoetten we elkaar dan bij het spoor in Baarn en fietsten samen op naar Groeneveld. Maar de laatste tijd liep ik hem steeds meer mis omdat hij laat was of ik. De regelmaat was/is er uit. En dan steeds maar weer jezelf 'oprapen', dat verstand op nul zetten en gaan.
Langzaam zakt mijn verstand naar nul en na een dip in een rondje baan of bos gaat het volgende me weer beter af. Ja, zo is ons leven, niet elk rondje gaat feilloos. Doorgaan en hopen dat het volgende beter gaat. En soms even het verstand op nul om weer in het ritme te komen en het lijf het werk te laten doen.
Dat moet Theo zaterdag 21 maart ook gedacht hebben, even de beentjes wat werk laten doen, het verstand op nul en de lachspieren voluit laten gaan, dat is een zeer goede therapie. Voor de niet facebookers zal ik een verslag doen van dat vermakelijk zaterdagochtend spektakel. 'Uit de twenties gegrepen', zo gezegd. Nog de tijd van de stomme film, in zwart-wit natuurlijk. Dit facebook filmpje echter is voor deze gelegenheid ingekleurd. Maar de beelden waren wel van de twenties, onscherp, beverig, snel, chaotisch en bewogen. Waarschijnlijk was de filmer, of filmster, de emancipatie was al doorgedrongen, een beetje onder de olie of ze deden het in de broek van het lachen. Zoiets, die indruk maakte het op mij, de film afspelend.

Maar goed terug naar de scene op die bewuste zaterdagochtend in dat mooie, frisse en regenachtige bos. Ga even terug in gedachten naar de jaren twintig. Het is de tijd van terug naar de natuur, van gezond eten, geen alcohol, niet roken, gezond bewegen en geen seks voor het huwelijk. In deze scene lijkt het er op dat het hele bedrijf er op uit gaat. De meisjes van de administratie, de werkplaats jongens, de chefs, allemaal. En, gemengd het bos in. Dat was me wat! Hilariteit alom.

Begeleid door een gymleraar zullen wel even de beentjes los gemaakt worden en de saamhorigheid en samenwerking opgepept. Eens even kijken wie de socialen en de individualisten zijn. Vergeet niet, we hebben het over een stomme film, maar je ziet de gymleraar zeggen: "Nou lieve mensen opstellen in rijen van vier dan maar, de armen over elkaars schouders, ja pak die dame maar stevig vast dat mag nu voor een keer, maar niet teveel knijpen en dan gelijkmatig en met gestrekte benen vooruit marcheren". Je ziet de opwinding overal, zoekende, grijpende en knijpende handen en hoort het zenuwachtig gegiechel van de meisjes. Vergeet niet we leefden toen nog in een preutse tijd! Die oude films gaan snel. Je ziet de gymleraar dan ook druk bewegend en een beetje spastisch springend, voor die kantoorlui heen en weer huppelen, voor doen hoe het moet en druk gebarend zijn aanwijzingen geven.
De volgende beelden tonen een vermakelijk, chaotisch en ongecoördineerd geparadeer van ongeoefende soldaten, die trainen voor een parade op één of ander koninginnenfeestdag. Alleen de oud dienstplichtigen lijken nog wat van hun dressuur overgehouden te hebben en tonen een begin van gezamenlijk hetzelfde been in een gelijkmatig ritme de lucht in gooien. Voor het Rode Plein is het echter nog niet goed genoeg en zeker niet voor Noord Koreaanse standaards.
Onwillekeurig vraag je je af: waar haalt Theo zijn inspiratie vandaan, en wat gaat er nog meer volgen voor verfrissende spektakels. En meteen schiet me een ander facebook bericht te binnen met een beeld van trainer Theo, struinend door de tuinen van het huis aan de Zoesterdijk, het huis van de Heer van Stand B., verkleed als deftige beer. Benieuwd welk filmpje we bij een volgende natuurbelevingstraining te zien krijgen. Boomklimmen en takliggen misschien, zoals beren wel eens plegen te doen? Nu Theo de 'hogere trainersscholing' volgt, zal de training toch zeker ook naar een hoger niveau getild moeten worden, dus waarom niet, niet waar?
Pim Molenaar
afbeelding: GAC

#Road to Rotterdam 2015:
verwachting-teleurstelling-bijstelling-volharding

Het marathonproces kent vele gezichten voor iedereen. De toewijding van de eerste weken, het minutieus opgezette trainingsschema, de kriebels naarmate de roodomcirkelde datum in de agenda in de keuken veel te snel naderbij komt maar ook het knagende gevoel dat trainingsachterstand heet, het te veel, te hard en te snel weer willen trainen na een blessure en het uitzien naar het ophalen van het startnummer…

De vorige column repte over de opeenstapeling van pijntjes en kwaaltjes -of het ontbreken daarvan- die niet zonder gevolgen zijn gebleken voor de verwachtingen die wij zo liefdevol koesterden. Waar Camiel -verstandig als hij is- al in een vroeg stadium finishen in Rotterdam uit zijn hoofd zette en zijn doel aanpaste naar een kilometer of 30 als haas te fungeren, heb ikzelf pas recent mijn doeltijd van 2:49 uur in de koelkast gezet. Überhaupt de finish halen lijkt voor mij nu het doel. Waar de rechterknie weer 100% is, heeft de linker zodanig opgespeeld dat een goede tijd eerder voor de Marathon van Amsterdam lijkt weggelegd. Gelukkig ben ik niet alleen in deze kl#te-situatie. Jaap en ik lijken in hetzelfde schuitje te zitten en zullen elkaar hard nodig hebben om toch nog in een fijne tijd te finishen.

Waar de vier weken voor 12 april hadden moeten zorgen voor tapering, rust en een optimale voorbereiding worden er nu nog driftig duurloopjes en marathontempo's gelopen door Jaap en mij. Camiel lijkt er weer bovenop te zijn, blijkend uit zijn sterke 10km tijdens de Utrecht Marathon in maart gelopen. Hans kachelt door als nooit tevoren, mijdt de baan als een luis en draait de broodnodige uurtjes op de weg. Geen risico's nemen, geen gekke dingen doen maar basis, basis, basis opbouwen!

En dan hebben we nog Stefan, die een ongekende devotie laat zien. Wat hij hij een kilometers gemaakt en verkeert in de vorm van zijn leven, hoewel hij misschien zelf anders vindt… Een 1:15 op een halve marathon doen niet veel lopers onder ons hem na. Het is behoorlijk anders gelopen dan we vooral hadden voorzien, de blessures hebben danig roet in het eten gegooid en we hebben behoorlijk minder samen getraind dan gehoopt. Niet alleen door de blessures, ook werk, thuis, eventuele kinderen en andere ongemakken (-; hebben daar invloed opgehad.

Dit is het laatste stuk in de Baviaan voordat we op 12 april aan de start verschijnen in Rotterdam. Een uitgebreid verslag kan je als vanzelfsprekend verwachten in de volgende editie. Iedereen, ook de andere groep marathonlopers, heel veel succes, houd je hoofd koel de eerste helft en bovenal geniet van elke kilometer!

Jeroen Zuidwijk

Tips om blessure te voorkomen!

Vanaf eind maart staat er in de kantine van de BAV een houder met flyers over het voorkomen van blessures. De flyers zijn gemaakt door VeiligheidNL (www.veiligheid.nl) in samenwerking met de Atletiekunie. Kijk ook eens op www.voorkomblessures.nl voor meer informatie.

Sportrecept van de maand

3x gezonde mueslirepen

Mueslirepen zijn echt op 1001 manieren te maken. Google er maar eens op!

Granen-zadenrepen (voor zes à zeven repen):
130 gram havervlokken
60 gram gemengde, ongebrande, ongezouten noten en zaden (lijnzaad sesamzaad chiazaad)
75 gram ontpitte dadels
2 theelepels geraspte schil van een citroen
1 eetlepel kaneel
70 gram honing
2 eetlepels water
2 eetlepels olie

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Doe de haver, noten, zaden, dadels, citroenschil en kaneel in een blender of hakmachine en hak tot een grove substantie.
- Verwarm de honing in een pannetje tot deze heel vloeibaar is doe dan de olie en het water erbij.
- Roer door en voeg je havermengsel toe. Roer weer heel goed door, totdat je een kleverige massa krijgt.
- Bekleed een klein bakblik of een kleine ovenschaal met bakpapier en verdeel je mueslimassa erover.
- Smeer goed uit, zodat het overal even dik is. Ga voor ongeveer een centimeter dikte. Is jouw schaal groter en wordt je plak dunner? Dan vul je gewoon maar bijvoorbeeld 2/3 van het blik, de massa blijft keurig op z'n plek zul je zien.
- Bak ongeveer 25 tot 30 minuten in de oven totdat het mooi bruin is, maar niet donkerbruin. Het mag nog een klein beetje zacht zijn, het wordt vanzelf hard tijdens het afkoelen.
- Haal uit de oven en maak inkepingen met je mes waar je de plak straks wilt breken.
- Laat de plak helemaal goed afkoelen en breek/snijd dan in repen.

Kokos-chocorepen
- Gebruik het basisrecept, maar zorg dat de 60 gram noten en zaden twee eetlepels geraspte kokos bevat.
- Gebruik geen twee eetlepels neutrale olie, maar twee eetlepels kokosolie waar de kokossmaak nog aanzit.
- Als de repen helemaal klaar zijn, doop je de uiteinden nog even in gesmolten pure chocolade en laat je het stollen terwijl de repen op een bakpapiertje liggen

Fruitrepen
- Gebruik het basisrecept, maar vervang de helft van de dadels door gojibessen en gedroogde abrikoosjes en zorg ook dat je noten- en zadenmix een handje krenten en/of rozijnen bevat.
- Maak verder op dezelfde manier als de noten-zadenrepen.

Zoals je misschien wel kunt bedenken zijn de mogelijkheden echt eindeloos. Ga experimenteren met allerlei soorten noten, zaden en gedroogd fruit. Vervang de honing eens door agavesiroop, vervang een deel van de haver door gepofte quinoa, etc. Je kunt erin doen wat je wilt, als je zorgt dat de 'droge' en 'natte' ingrediënten maar ongeveer in verhouding blijven.

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

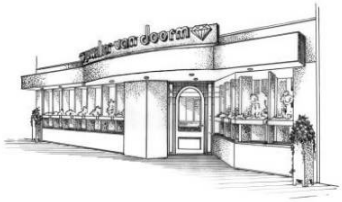
Tia's BLOEMEN

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

bav

Audivio draagt de BAV een warm hart toe

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

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

audivio

AUDIOVISUELE OPLOSSINGEN

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

INPROBA

Oriëntaalse producten
en smaakmakers

Alles voor de bereiding van een echte, Oosterse maaltijd.

Lopers gezocht voor deelname Diabeatit Run

Zoals ik reeds in het clubblad van februari melde, ben ik op zoek naar hardlopers die mee willen doen aan de Diabeatit Run ten bate van het Diabetes Fonds. Deze estafetteloop vindt plaats op 10 oktober, start bij de Euromast in Rotterdam en eindigt bij het Olympisch Stadion in Amsterdam. De afstand is 84 km.
Inmiddels is team "De Bavianen" één loper rijker en wel in de persoon van BAV voorzitster Suzana van Keulen.

Door middel van de lokale media heb ik getracht lopers te vinden voor deze estafetteloop. Teamgenoot Frits Sluijter en ik zijn op RTV Baarn te zien geweest. We zijn geïnterviewd in het clubhuis van de BAV. Wie het gemist heeft, kan de uitzending alsnog bekijken via https://youtu.be/I3At5Wid6vs

Tevens ben ik te horen geweest op Baarn FM http://nlbrakel.home.xs4all.nl/diabeatitrunradio/diabeatitrun.mp3 en heeft er een oproep gestaan in de Baarnsche Courant.
Helaas heeft dit geen lopers opgeleverd. Aangezien ik het toch vooral van de BAV moet hebben om aan hardlopers te komen, doe ik nogmaals een oproep. Het team heet immers "De Bavianen", dus laat het team dus ook uit Bavianen bestaan!
Er zijn minimaal 6 lopers nodig lijkt me. Dan moet iedere loper zo'n 14 km doen. Hebben we meer lopers in het team, dan kan iemand ook 10 km doen. Wil je een grotere afstand lopen, dan is dit ook mogelijk.

De inschrijving kost € 35,- en er wordt gemiddeld per loper € 500,- aan sponsorgeld gevraagd. Laat je echter niet door dat bedrag uit het veld slaan. Ik had in anderhalve week reeds € 1000,- bij elkaar. Dit werven bleek tegen mijn verwachting in heel goed te doen.
Wie mee wil doen kan mij een email sturen: gertjan.hooijer@tele2.nl
Kijk voor informatie op www.diabeatitrun.nl

Voor wie mij nog niet gesponsord heeft en dat alsnog wil doen, dat kan via http://www.diabeatitrun.nl/gertjanhooijer (minimum bedrag wat hier mogelijk is, is € 5,-)
Gertjan Hooijer

Harm Boerma liep op zijn 60e verjaardag de Marathon van Rotterdam. Carlo en Christien Oudebeek, Peter Bakker, Henk Hengeveld en Lenny Kievit waren erbij op de Coolsingel. En niet alleen daar. Carlo en Christien moedigden hem op verschillende punten langs het parcours aan en Henk en Lenny fietsen mee.
Man bijt Hond doet verslag van Harm's marathon in de uitzendingen van 6 t/m 10 april. NPO2, ca. 18.45 uur.

I never walked alone

Of ik op mijn verjaardag ontbijt op bed belief? Nou nee, geen tijd voor. De ochtend van de 19e maart, de ochtend van mijn marathon van Rotterdam, kent een strak regime. Een zacht gekookt ei, croissants en warme broodjes met brie of camembert zouden de zorgvuldig opgebouwde stapel koolhydraten onnodig doen wankelen.

Ik permitteer mij twee zwarte koffie om de stoelgang te bevorderen en twee krentenbollen. En voor onderweg vier witte boterhammen met bosvruchtenhagel en een bidon sportdrank.
Stipt 08.30 uur rijden we Eemnes uit. Ruim anderhalf uur later arriveren we in Rotterdam. De hele weg is het filerijden. Een gekantelde vrachtwagen gevuld met gevulde bierflesjes zorgt nog voor het meeste oponthoud. Ik hoef me niet te vervelen. De felicitaties en aanmoedigingen stromen digitaal binnen.

Bij hotel Atlanta staat de crew van Man bijt Hond ons al op te wachten. De countdown timer op www.harmholt.nl staat op 0 weken, 0 dagen, 1 uur 45 minuten en 18 seconden. Sinds 9 december gaat daar iedere seconde een seconde af. De klok is bijna bij de finish. Dan begint het voor mij pas goed. Omkleden, nog wat rusten, wat drinken en dan naar de start. Beneden in de lobby hebben de eerste supporters zich al verzameld. Rianne, Gerard, Jeanine, Henk, Jan, Lenny, Beppie en Chris. Buiten loop ik mijn broers en schoonzus, Carlo, Christine en Peter tegen het lijf. Moeten die niet werken? Voor het stadhuis baden Hans en Ellen uit Heerenveen zich in het bijna-voorjaarszonnetje.

Hilde rijdt de Yellow Cab van Man bijt Hond voor en zet de *ghetto blaster* op scherp. Supporters schrapen de kelen. Spandoeken worden uitgerold. Verslaggever/cameraman Arie heeft zijn vinger bij de *record* knop, geluidsman Mark trekt de koptelefoon over z'n oren. De laatste krijgt al snel spijt: zelden zal het *You'll never walk alone* zo onzuiver hebben geklonken.
Dochter Marleen laat bij wijze van startschot een misthoorn loeien. Ik zet mij in beweging met in mijn kielzog Man bijt Hond en een peloton fietsers: Henk en Lenny om met gevaar voor eigen leven de verkeerslichten te ontregelen en het gemotoriseerde verkeer tegen te houden. Mijn vrouw en dochter voor het aanreiken van bidons en gelletjes en vriend Jan als analoge TomTom. Gerard en Jeanine fietsen vooruit om op fotogenieke plekken plaatjes te schieten.
Zuidwaarts gaat het. Met als eerste obstakel de Erasmusbrug. Het uitzicht is fenomenaal. Op de top staat Richard en in de afzink Miranda. Tweemaal een high five. Het Feyenoordstadion laat ik rechts liggen.

Vervolg op pagina 19

Op de Olympiaweg komt jeugdvriend uit mijn Spijkenisser periode en amateurfilmer Herman achter een boom vandaan. Hij sluit zich aan bij de volgfietsers. Een paar kilometer verder word ik aangemoedigd door Thea.

Na 11 kilometer draaien we het Havenspoorpad op. Een bijna vier kaarsrecht fietspad van zo'n vier kilometer. Voor het mooi ligt het tempo iets te hoog, maar tot nu toe gaat het lopen zonder problemen.
Lenny en Henk zijn zo met elkaar in gesprek, dat ze de afslag richting Slinge voorbijrijden. En nu maar hopen dat ze voor Hoek van Holland hun vergissing opmerken. Vlakbij Metrostation Slinge ontwaar ik twee nieuwe fans Rianne, met spandoek en Arie, de broer van Jan.
Het stuk Oldegaarde, Vaanweg, Zuiderparkweg voert langs een aantal voetbalverenigingen waar ik samen met mijn broer Arie en negen anderen met Spijkenisse 13 triomfen heb gevierd.
Op het 20 kilometerpunt krijg ik weer een bidon aangereikt. In 1985 stond Cécile Schrauwen hier op Carlos Lopes te wachten om hem zijn bidon aan te geven. Maar de bidon kletterde op grond. Gelukkig gaat het bij mij goed.

Waar de Dorpsweg overgaat in de Pleinweg moeten we rechtdoor, maar Hilde manoeuvreert de Yellow Cab van Man bijt Hond bijna de Maastunnel in. Nog net voor de tunnelbuis keert ze van haar dwaalspoor terug. Maar beter nu die vergissing gemaakt dan over drie weken, wanneer ze zelf de marathon loopt.

Na 2 uur 27 minuten en 54 seconden laat ik Rotterdam-Zuid mijn hielen zien. We zijn dan precies 26,5 kilometer onderweg. Wanneer ik voor de tweede keer de Erasmusbrug passeer staan daar mijn broer, schoonzus en haar broer Cees. Maar waarom staan ze aan de verkeerde kant van de brug? Of loop ík aan de verkeerde kant? Waarschijnlijk dat laatste, want ook de Man bijt Hond *Yellow Cab* rijdt precies aan de overzijde van de weg.
Op Blaak sla ik onder aanmoedigingen van Thijs, Carlo en Christien linksaf om na 200 meter weer rechtsomkeert te maken. Dit stuk dient alleen om de exacte afstand van 42 kilometer en vooral die 195 meter vol te maken. Dan moet ik voor het eerst en tevens voor de laatste keer voor een stoplicht wachten. Richard en Marloes roepen. Even verderop staat Gerard en Jeanine te fotograferen. Ze zijn allemaal op de juiste tijd op de juiste plaats.
Ook wildvreemde Rotterdammers feliciteren me en moedigen me aan, waarschijnlijk naar aanleiding van het stuk in het Algemeen Dagblad.

Mijn voetzolen beginnen te branden en het tempo gaat naar beneden. Over kilometer 29 doe ik voor het eerst meer dan 6 minuten.
Aan het eind van de Boezemstraat loop ik voor mijn geboortehuis langs. Hier heb ik dus iets minder dan zestig jaar geleden mijn eerste voetstapjes gezet. Op dat punt begint ook het rondje van zo'n 7 kilometer om de Kralingse Plas.
Hier staan de mannen met de hamer tijdens de gewone marathon in rijen van vier langs het

parcours. En nu is dat niet anders.
Langzaam verplaatst de kramp zich van mijn tenen naar de kuiten. Als ik nu voor een stoplicht moet wachten, schiet het waarschijnlijk door en kom ik niet meer op gang. Maar Lenny en Henk doen hun werk uitstekend en zetten ook hier de stoplichten voor mij op groen en wanneer dat niet lukt, houden ze met gevaar voor eigen leven het verkeer tegen.
Op strategische plaatsen staan ook de meegereisde fans, in de leeftijd van 58 jaar (mijn broers) tot 14 dagen (achterneefje Sepp). Zij zorgen ervoor dat de man met de hamer niet genadeloos uithaalt en slepen mij er doorheen, samen met de fietsers die onvermoeibaar op mij inpraten en zeggen dat ik het kan.
Aan het eind van de Plas wijzen Marlies en Liselotte mij de weg naar het Centrum. Het ergste leed is geleden. De spreekwoordelijke Bonkevaart, in Rotterdam 'Coolsingel' gedoopt, is in zicht. Onder de kubuswoningen zie ik in de verte op de hoek Blaak/Coolsingel twee politiemotoren. Ze zijn geregeld door mijn broers. Vlak voordat ik de Coolsingel opdraai zetten ze zich in beweging en begeleiden mij met zwaailicht en al de laatste 500 meter naar de finish.

Ik klok 4 uur 5 minuten en 37 seconden. In plaats van het *You'll never walk alone* klinkt nu het *Er is er een jarig.* Bloemen, Bier en Hooghoudt zijn mijn deel.

Op de nieuwjaarsreceptie ingezameld geld goed besteed

Tijdens de Nieuwjaarsreceptie 2015 is er met de pet rondgegaan voor het project van Truus Brouwer in Ghana. Dit initiatief is een aantal jaren geleden door Wim Nieuwenhuizen genomen. Wim is vorig jaar overleden en Bob Heinis en Rob van Ginkel hebben hem beloofd om het stokje over te nemen. Het resultaat van de inzamelingsactie was dit jaar € 200,--.

Truus heeft ons laten weten dat er met dit geld een waterput bij het huis van Emmanuel (de contactpersoon van Truus voor dit project) is aangelegd (zie bijgaande foto's). Mensen uit de omgeving kunnen straks ook water bij hem kopen. Mede dankzij de € 200 van de BAV kon hij dit verwezenlijken.

Emmanuel stuurde via Truus dit bedankje:

Dear Friends,

Is a pleasure for me to write you this mail. It was very nice for me to run with the BAV team when i visited Holland, I always cherished that moment. I received your money from Miss Truus Brouwer, 2 weeks ago in my bank account.

We have problem with water in our house (Timmer workplaat). So I saved some money to drill water, but it was not enough. So I was happy to receive the money you donated to me.

Now I am able to invite the water drilling group to drill water for the workshop with the help of your money.

These are some pictures from the drilling of the Bore Hole water.

On behalf of my family and friends, we say DIKKE DANK U WEL for making the water project successful.

God Bless you all

EMMANUEL

Keuzes maken…

Keuzes van: Theo Berendsen
Trainingsgroep: Recr. B
*Speldjes / **Band***
*Horloge / **Gevoel***
***Alleen trainen** / Groepstraining*
***Losseveter** / Runners World Magazine*
*Singlet / **T-shirt***
***Wegwedstrijd** / Cross*
***Water** / Sportdrank*
*5 km / **21,1 km***

Keuzes van: Dirk Boterenbrood
Trainingsgroep: B-A zaterdag
***Speldjes** / Band*
***Horloge** / Gevoel*
***Alleen trainen** / Groepstraining*
*Losseveter / **Runners World Magazine***
*Singlet / **T-shirt***
*Wegwedstrijd / **Cross***
***Water** / Sportdrank*
***5 km** / 21,1 km*

Keuzes van: Wim Oostveen
Trainingsgroep: Recr. A en LAC B
*Muziek / **Fluitende vogels***
***Banaan** / Gelletje*
*Wegtraining / **Baantraining***
***Asics** / Nike*
***Ochtendloop** / Avondloop*
***Eemmeerloop** / Heuvelrugestafette*
***Muts** / Zonnebril*
***Training** / wedstrijd*

Keuzes van: Bob Heinis
Trainingsgroep: LAC B
*Muziek / **Fluitende vogels***
***Banaan** / Gelletje*
***Wegtraining** / Baantraining*
***Asics** / Nike*
***Ochtendloop** / Avondloop*
***Eemmeerloop** / Heuvelrugestafette*
***Muts** / Zonnebril*
***Training** / wedstrijd*

EK 2016 in Amsterdam.

Zaterdag 21 maart werd de jaarlijkse dag van de atletiek op Papendal georganiseerd. Dit jaar niet alleen voor trainers en bestuursleden, maar ook voor de verenigingsambassadeurs voor het EK 2016. Deze dag werd de gang van zaken besproken.

Wat op dit moment speelt is de **kaartverkoop** die op 2 april aanstaande start. Iedereen die een licentienummer van de Atletiekunie heeft kan vanaf 2 april passe-partouts kopen voor het EK dat van 6 tot en met 10 juli 2016 in Amsterdam plaatsvindt. Op elk licentienummer kunnen 2 volwassen- en 2 kinder- passe-partouts gekocht worden. De dagkaarten zullen pas in september in de verkoop gaan.
Wil je kaarten kopen? Houd dan de site
www.amsterdam2016.org in de gaten!

Heb je nog ideeën of vragen over het EK, mail of meld ze gerust!

Marina Bos

RUN2DAY

MAAKT HARDLOPEN NOG LEUKER

's Gravelandseweg 27
HILVERSUM
035-6225294

* Loopanalyse
* Nike * Asics * Adidas * Mizuno * Brooks * Saucony * New Balance
* Falke * Odlo * TomTom * Garmin * Polar * Powerbar * SiS * Herzog
* kinderspikes, kinderkleding en -schoenen

Speciale korting voor leden en trainers van BAV

bav

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

wie ?

www.vanhardeveld.nl

o ja !

Van Hardeveld
MAKELAARDIJ O.G.
Callenburglaan 14, 3742 MV Baarn
Tel 035 - 5416671 Fax 035 - 5431771
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

arnold van eijden
TWEEWIELERS - BAARN

Zandvoortweg 1b, 3741 BA Baarn
telefoon: 035 - 5412881

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

VERJAARDAGEN

APRIL

3	Reinier	de Clercq
8	Alexander	Martens
8	Tineke	Bos-Hofman
9	Carla	Brander
10	Jan	van der Laan
14	Lieke	van de Pol
14	Ine	van Lintel
15	Tineke	Bakker
17	Jeanette	Mijwaart
18	Tjitske	Lambeck
18	Cari	Sänger
18	Albert	van Wee
18	Dorine	Schmitt
19	Peter	Maassen
21	Albert	de Weijer
25	Etienne	Berends
27	Niels	Sitters
28	Paul	Friederichs
29	Inge	Nijhof
30	Corien	Kruiswijk
30	Davor	Susak

VAN HARTE GEFELICITEERD!

De Kaas Specialist

Voor de lekkerste kaas
naar de kaasspecialist

Laanstraat 37
Tel: 5412987
Baarn

10 jaar bij de BAV

De domeinnaam Youtube werd geregistreerd, prinses Alexia werd geboren, Poetin bezocht Nederland en James Blunt scoorde een mega hit met You're Beautiful. Ik heb het over het jaar 2005. Het jaar dat ik lid werd van de BAV. Aanleiding was een geestelijke en fysieke dip, waarin ik destijds verkeerde. In de Baarnsche Courant zag ik toen een leuk stukje over wat de eerste beginnerscursus zou worden. Dit is echt iets voor mij, dacht ik toen. En zo gezegd, zo gedaan. Nu 10 jaar later kan ik zeggen dat ik er een stuk van ben opgeknapt…

Op een frisse zaterdagmorgen werd ik in september 2005 hartelijk begroet door John Rapati. Samen met Diana Rubini en Jeanette Mijwaart zou hij ons, de beginners, de eerste loopbeginselen bijbrengen. Nou ja, eerste.... In een vorig leven had ik al diverse wedstrijdjes (waaronder zelfs de Wintercup) gelopen. Maar aangezien dat toen al meer dan 20 jaar achter mij lag, heb ik hier wijselijk mijn mond over gehouden. Ik moet eerlijk bekennen dat ik er aanvankelijk weinig aan vond, aan die beginnerscursus. Iedereen leek elkaar al te kennen (maar ik kende niemand). Er werd meer gepraat dan gerend. En ik had in no time blaren op mijn voeten door mijn stokoude loopschoenen, die volgens mij best nog wel een tijdje mee konden. Maar ik besloot om hoe dan ook de cursus af te maken. En daar heb ik nooit spijt van gekregen, want die beginnerscursus bleek de aanzet tot de geboorte van de Bikkels. En na een tijdje werd het WEL leuk. Ik leerde steeds meer mensen kennen en we hadden een hele goede klik met onze trainers. Wie zaten er allemaal bij die allereerste beginnersgroep en zijn ook nu nog steeds BAV lid, dus Bikkels van het allereerste uur? Dit zijn naast de drie genoemde trainers ook Carine Lovett, Marion Veldhuizen, Saranda van Andel, en ondergetekende zelf. De naam Bikkels komt overigens voort uit het feit dat wij onder alle weersomstandigheden willen lopen en onze grenzen steeds willen blijven verleggen. Om onderling contact te houden werd er zelfs een eigen Bikkelwebsite gelanceerd (opgezet door mijn dochters Linda en Simone).

Na afloop van de cursus werd nagenoeg iedereen van de groep meteen BAV lid. En met groot enthousiasme werd door bijna de hele groep meegedaan aan diverse wedstrijden en hadden we een hele steile leercurve. Zo ben ik nog steeds trots op het feit dat ik, precies 1 jaar na de start van de beginnerscursus, mijn eerste Dam tot Damloop van 10 Engelse mijlen heb uitgelopen! Na wat aanloopproblemen lukte het gelukkig goed om de Bikkels te integreren binnen de rest van de BAV, wat precies de bedoeling was. Aangestoken door mijn enthousiasme, besloot mijn vrouw Lenneke een half jaar na mij mee te doen met de tweede beginnersgroep. En ook zij is nog steeds lid van de BAV.

Door Diana werd ik op een gegeven moment overgehaald om mij in te schrijven voor de Zevenheuvelenloop (15 km). Ik zag die heuvels eigenlijk helemaal niet zitten, maar Diana zei: dat kan jij best. En het ging fantastisch!

Zelfs zo goed dat ik vijf jaar achter elkaar deze prachtige wedstrijd heb gelopen, totdat een knieblessure roet in het eten gooide. Maar na twee heuvelloze jaren stond ik in november vorig jaar weer aan de start in Nijmegen. Geholpen door de steun van de meegereisde supporters Charlotte en Jeanette ging ik met kippenvel over de finishlijn. Geweldig ook om met een complete BAV bus (geregeld door Diana) af te reizen naar het mooie Nijmegen!

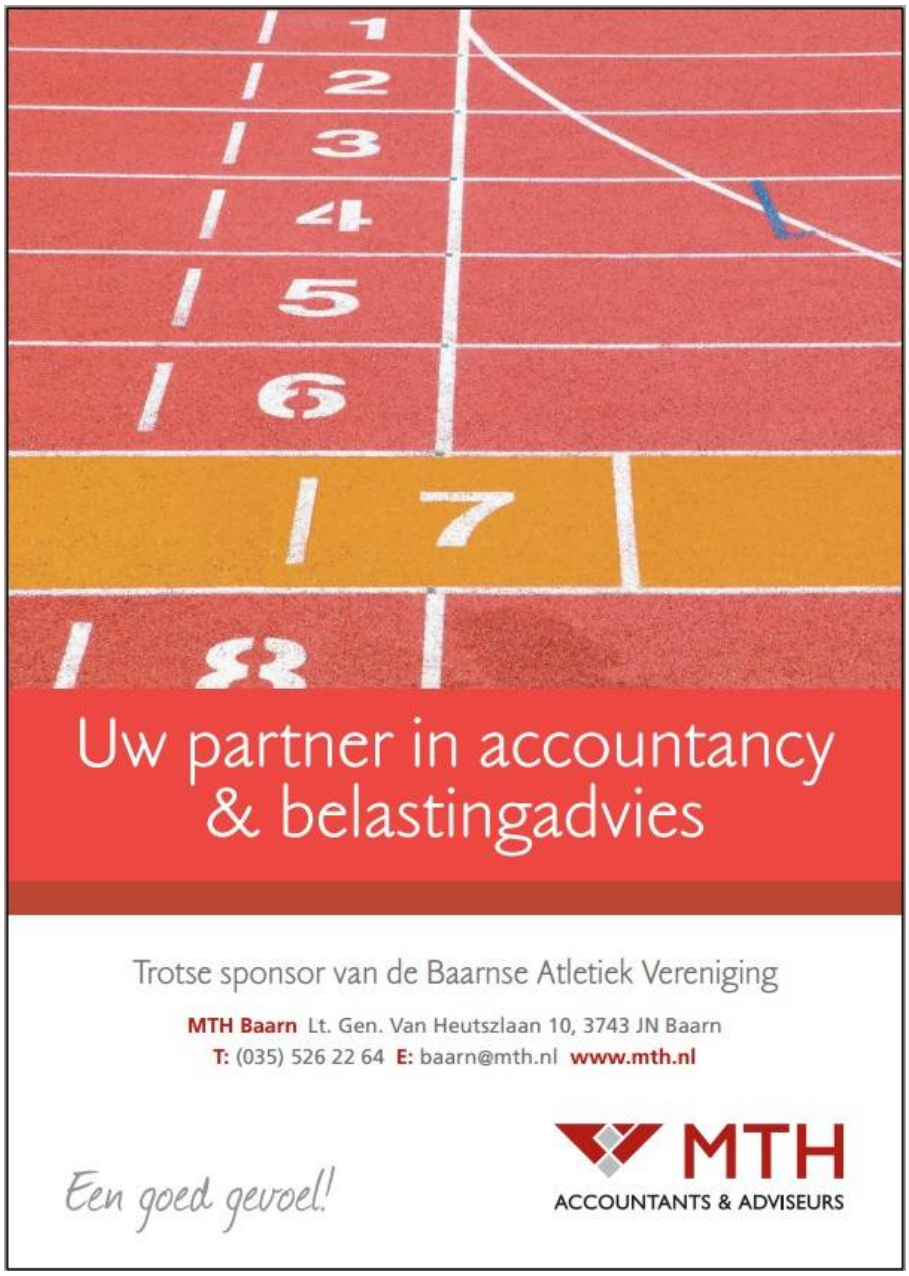
Eén keertje heb ik een halve marathon gelopen (de Geinloop in Driemond). Het eerste wat ik toen dacht toen ik over de streep ging: ik moet er niet aan denken dat ik nu pas op de helft zou zijn! Een marathon zit er dus voor mij niet in…

Naast de vele gezellige wedstrijden, trainingen en BAV uitjes is mijn persoonlijke hoogtepunt tot nu toe het 50 jarige BAV jubileum in 2012. Ik mocht voorzitter zijn van de Stuurgroep, en met de steun van vele actieve BAVianen hebben we er met elkaar een prachtig feest met heel veel leuke activiteiten van gemaakt (inclusief een mooi jubileumboek, nog steeds te verkrijgen!). Naast het reeds genoemde jubileumproject probeer ik mijzelf verdienstelijk te maken met mijn activiteiten in de Recreantencommissie, door het bezorgen van de BAViaan (samen met Lenneke), door af en toe achter de bar te staan en van tijd tot tijd hand en spandiensten voor het Bestuur te verrichten. Dit is allemaal leuk om te doen! Maar we kunnen altijd nog nieuwe vrijwilligers gebruiken. Dus als je dit leest en denkt, ik wil ook wel wat doen voor de BAV, meld je dan aan bij iemand van het Bestuur.

Tien jaar BAV is voor mij razendsnel omgegaan. Ondanks diverse blessures in de laatste jaren heb ik het nog steeds prima naar mijn zin bij de BAV. De combinatie van sportieve uitdagingen en sociaal samenzijn is een uiterst aantrekkelijke mix, waardoor ik hoop nog vele jaren bij de BAV te mogen lopen! En zeg nou zelf: al die gezellige mensen, die laat je toch nooit meer in de steek.....?

Met loopgroetjes,

Peter Bakker



WAARDEBON

2e KOPJE KOFFIE GRATIS!

Knip het kopje koffie uit en lever deze in bij de Boot Koffie winkel.

BOOT KOFFIE
THE GOLDEN COFFEE BOX®
Laanstraat 49 - Baarn

* Geldig bij aankoop van een kopje koffie. Maximaal 1 bon per persoon per maand.

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

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

VISPLAZA ROEL HOPMAN

Verrassend veelzijdig in verse vis!

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

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**

bav

APENKOOPEN

FEEST!

HIEP HIEP HOERA!

Jarig in april

1	Salomé	Rijswijk
12	Bas	Dalmaijer
13	Ravi	Snoek
13	Dylan	Posthumus
19	Lotte	Bleijerveld
21	Rutger	Smulders
24	Emma	van der Burgh
25	Sabien	Hilhorst
29	Danny	van Schaik

GEFELICITEERD!

KIDS companion

Kinderdagverblijf *Sterre

Verbindingsweg 3a, Baarn

Al ruim 10 jaar een vertrouwd adres voor kinderopvang in Baarn:

- kleinschalig (max. 16 kinderen per dag)
- professioneel
- kwalitatief hoogwaardige zorg voor en begeleiding van kinderen tot 4 jaar

Regelmatig inloopavonden, zie onze site 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)

KEN JE BAV-VRIENDJE!

Deze maand 11 vragen aan:

CATHARINA D2-JUNIOR		REMCO D2-JUNIOR
ongeveer 7 jaar	**1** Hoe lang ben je al bij de BAV?	*7 jaar*
Er zaten een paar klasgenootjes op de BAV en toen leek het mij ook leuk.	**2** Hoe ben je bij de BAV gekomen?	*via een open dag*
discuswerpen, kogelstoten en speerwerpen	**3** Wat is je favoriete onderdeel?	*1000 m*
omdat ik heel erg veel van werpen hou	**4** Waarom?	*ik hou van duurlopen*
de baanwedstrijden	**5** Welke wedstrijd vind je het leukst?	*baancompetitie*
dat ik in 2013 de Jossie heb gewonnen	**6** Waar ben je het meest trots op?	*PR's*
Ik hou heel erg van koken en bakken.	**7** Doe je nog een andere sport of heb je nog een hobby?	*ik tennis ook*
onze zelfgemaakte pizza	**8** Wat is je favoriete eten?	*spaghetti*
Het Baarnsch Lyceum	**9** Naar welke school ga je?	*Guido de Bres*
wiskunde, biologie en gym	**10** Wat is je favoriete vak op school?	*natuur, geschiedenis en aardrijkskunde*
Ik heb geen huisdieren.	**11** Heb je een huisdier?	*mijn broers Wouter en Jasper :-)*

BAV pupillen en junioren lopen finale Cross

Afgelopen zaterdag 14 maart was de finale van de crosscompetitie. Dit jaar lekker dicht bij in de bossen bij dierentuin Amersfoort. De organisatie had een uitdagend en pittig parcours gemaakt.

C pupillen

Afgelopen winter gewoon trainen in het bos en goed presteren tijdens de Cross wedstrijden is de basis geweest voor de uitnodiging om als team mee te mogen doen met de finale van de crosscompetitie bij Triathlon in Amersfoort.
Het was een sterk deelnemersveld, maar dat mocht de pret niet drukken. De jongens C pupillen, Maarten Arnoldus, Thorsten Berghegen en Sarwen Perdeciyan stonden als een sterk team aan de start.
Vanaf de brede startlijn werd er door de jongens hard gesprint om een positie in het deelnemersveld te veroveren. Tijdens het hele parcours was het dan ook moeilijk om elkaar in te halen vanwege de smalle paadjes.
Na enkele minuten was het Maarten Arnoldus die als eerste van de BAV jongens over de finish kwam. Thorsten Berghegen en Sarwen Perciyan zaten elkaar op de hielen. Beiden wisten er nog een eindsprint uit te halen en Thorsten eindigde voor Sarwen. Voor deze jongens een super prestatie op deze finale.

A1 pupillen

De jongens en meisjes liepen een grote ronde van 1500 meter. Als eersten startten de 4 BAV atleten Mich Sweep, Jesse van de Beek, Tim Lauterslager en Sam Vroomman.
De start verliep goed voor de jongens, met een beetje duw- en trekwerk kwamen ze goed bij het eerste lastige klimmetje. Mich en Jesse liepen tijdens de wedstrijd vlak bij elkaar. Ze kwamen ook bijna gelijktijdig over de finish in een tijd 7.17 min voor Mich en 7.19 min voor Jesse. Tim liep daar een 25 tellen achter (7.44). Sam kwam binnen in een tijd van 8.19 min. Mooie tijden mannen! En nu op naar de baanwedstrijden.

Bij de meisjes A1 pupillen had alleen Febe Bakker zich geplaatst voor de finale.
Ook bij deze start stond een grote groep (77) atleten klaar om hun ronde zo snel mogelijk te leggen. De start ging ook hier heel goed. Febe liet zich niet op zij zetten door soms 2 koppen grotere atleten. Febe kwam over de finish in een hele mooie tijd van 7.38 min. Een 29^{e} plaats, klasse!

Jongens A2 pupillen

Het was een grote groep van bijna 90 atleten. Na het startschot lag het tempo meteen zeer hoog. Mats Roskamp en Rens van Rhijn moesten daardoor meteen al veel concurrenten laten voorgaan. Lang konden ze mee in de middenmoot. Mats Roskamp wist een 73^{e} plek te veroveren en Rens van Rhijn kon de 81^{e} plek opeisen.

Jongens junioren C

Samen met Koen Roskamp en Wessel Terpstra stonden er nog 70 atleten aan de start voor een wedstrijd over maar liefst 3.000 meter. In de het eerste deel van de wedstrijd konden Koen en Wessel goed meekomen in de middenmoot. Wessel kwam uiteindelijk als 44^{e} over de streep. Koen, die het tempo moeilijk aan kon, kwam als 61^{e} over de streep.

Meisjes junioren C
Hier had alleen Isabel van den Broek zich geplaatst voor de finale. Ze moest dus als enige de eer van de BAV hoog houden. Isabel wist een mooie 36e plaats te bemachtigen

Meisjes junioren D2
Bij de meisjes een ploeg van vier BAV-atletes aan de start (Emma van de Beek, Lotte Bleijerveld, Sabien Hillhorst en Famke Terpstra). Naast individueel gingen ze ook proberen een mooie plek in het ploegenklassement te veroveren. Als eerste BAV meisje was het Emma die als 23e over de streep kwam. Vlak daarachter finishten Lotte (29e) en Sabien (30e). Famke kwam op een 51e plek binnen. Met de ploeg behaalde de meiden een 7e plek.

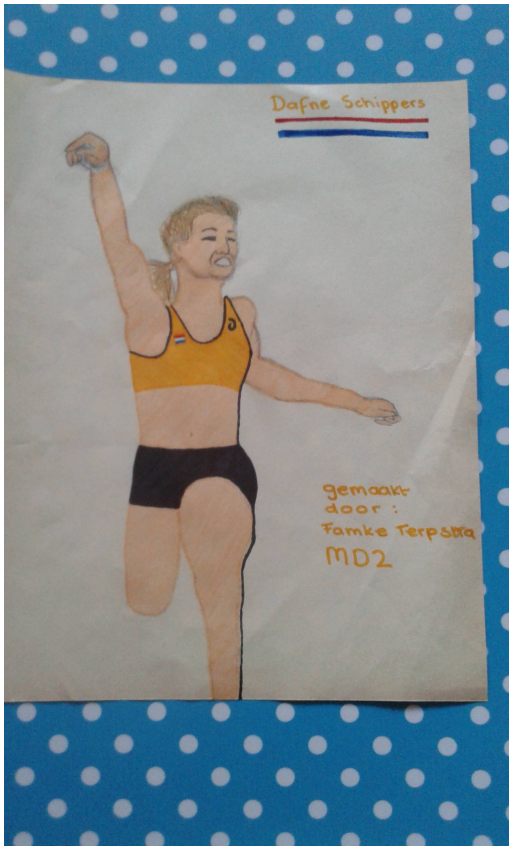
Meisjes junioren D2
Aan de start twee jonge junioren die ook aan elkaar gewaagd zijn. Met maar liefst 60 meiden werd er gestart door Yara Jansen en Nadia de Keizer. De dames konden direct goed mee en bleven heel dicht bij elkaar. Een spannende eindsprint moest duidelijk maken wie van deze twee meiden als eerste voor de BAV over de streep zou komen. Met dezelfde eindtijd achter hun naam wist Yara een 27e plek te pakken en Nadia de 28e.

Met deze finale cross is het winterseizoen afgesloten en gaan de pupillen en junioren zich voorbereiden op het komende baanseizoen.

Wedstrijdkalender Jeugd

2015

Datum	Wat	Waar	Wie	Trainers-begeleiding	BAV betaalt
11 apr	1e competitie	Zeist	pupillen	ja	ja
23 mei	2e competitie	Almere	pupillen	ja	ja
13 jun	3e competitie	Utrecht	pupillen	ja	ja
19 sep	competitie finale	Woerden	pupillen	ja	ja
20 sep	Kidsrun Halve van Hoogland	Hoogland	4-12 jaar	nee	nee



Even voorstellen: de jongste bavianen

Mijn naam is Emma de Raad, ik ben geboren op zondag 8 juli 2007
Ik woon in de Zoutmanlaan in Baarn
Ik heb 1 oudere zus en 1 oudere broer
Ik ben 7 jaar
Ik heb blond haar en bruine ogen
Ik moet altijd erg lachen om Spongebob Squarepants
Ik vind pizza en cupcakejes erg lekker
Ik houd niet van pijn en ook niet van broccolitaart
Later wil ik dokter worden
Mijn favoriete film is Frozen
Mijn leukste atletiek onderdeel is loopscholing
Ik zit op atletiek omdat ik het fijn vind om te rennen

Bestuur

Voorzitter	Suzana van Keulen
Penningmeester	René van den Brom
Secretaris	Irma Karssen
Algemeen lid	Edan van der Meer
Algemeen lid	Muriël v.d. Wouden

Jeugdcommissie
Contactpersoon Muriël v.d. Wouden
Kantinecommissie
Contactpersoon Carla Zwanikken
Karla Roskamp
kantinedienstbav@gmail.com
Lange Afstands Commissie
Contactpersoon Jos Hakvoort
Recreantencommissie
Contactpersoon Rob v. Ginkel
Commissie PR&communicatie
Contactpersoon Charlotte Dekker
Sponsorcommissie
Contactpersoon Edan van der Meer
sponsoring@bav-baarn.nl
Redactiecommissie
Contactpersoon Marina Bos
Onderhoud clubgebouw
Coördinatie Gerard Koppen
Materiaalbeheer
Contactpersoon John Rapati
Ledenadministratie
Contactpersoon Hans Oostindiën
Commissie Wedstrijdorganisatie
Contactpersoon Bob Heinis
Website Commissie
Contactpersoon Alexander Martens
Wedstrijdsecretariaat
Jeugd Karin v. Buuren
Mathilde Hoogstraten
Trainerscoördinator
Pupillen Wim Oostveen
Trainerscoördinator
Junioren/ Baanatl. *Vacature*

Trainers Jeugd
Pupillen D + C
Tineke Bos
Luella Brouwer
Nathalie Bleijerveld
Henk van Maris

Pupillen B
Wim Oostveen
Iwan van den Broek
Bas van der Vuurst

Pupillen A 1e-jaars
Menno Zahradnik
Ton Sweep

Pupillen A 2e-jaars
Bianca Koops

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

Vertrouwenspersoon
Volwassenen
Karel Jan Tusenius
035 6015644
Jeugd
Corien Kruiswijk
035 5420949

Trainers Recreanten
Hardlopen woensdag
A-groep John Rapati
B-groep Diana Rubini
Carlo Oudenbeek
C-groep Wout Natter

Hardlopen zaterdag
A-groep John Rapati
Frans van Eijk
B-groep Diana Rubini
Carlo Oudenbeek
Theo Berendsen
C-groep Ria Oostindiën

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

Belangrijke telefoonnummers

Clubgebouw	035 5424491
Suzana van Keulen	06 30205765
Chris de Baan	035 5415350
Tineke Bos-Hofman	035 5411793
Marina Bos	06 46684976
Diana Rubini	06 54933744
Rob v. Ginkel	06 52302127
Jos Hakvoort	035 5422642
Bob Heinis	035 5423102
Birgitte Hekkelman	035 5432975
Irma Karssen	06 29112443
Bianca Koops	06 81565342
Diny 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	035 5432304
Hans en Ria Oostindiën	035 5417383
Wim Oostveen	035 5423017
John Rapati	06 51233367
Fred Reijmerink	06 25507535
Dik Riphagen	035 5415245
Liesbeth Sitters	035 5420051
Menno Zahradnik	035 5430913
Bas v.d. Vuurst	06 31090137
Wima Blonk	06 23396744
Alexander Martens	06 51174105
Mathilda Hoogstrate-van den Broek	06 15134854
Karin van Buuren	035 5430262

Trainingen zomer 2015

Pupillen/junioren/senioren

Maandag	**Driesprong**
Damestrimgroep	19.30-20.30
Maandag	**Krachthonk**
Senioren	19.00-20.30
Dinsdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
Junioren D1	18.00-19.30
Junioren D2/C/B/A	19.00-20.30
Senioren	19.00-20.30
Woensdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
D/C/B pupillen	15.00-16.30
A1 pupillen	15.00-16.30
A2 pupillen	15.00-16.30
Woensdag	**Groeneveld**
Trainster: Suzanne van Keulen	9.00-10.30
Donderdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
Junioren D1	18.00-19.30
Junioren D2/C/B/A	19.00-20.30
Zaterdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
Pupillen D/C/B	09.30-10.30
Pupillen A/junioren/senioren	09.30-11.00

Recreanten
Startlocatie: zie BAV –site

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	09.00-10.00 Groeneveld

Contributiegelden per kwartaal:

	Basiscontributie	*Wedstrijdlicentie*	*Inschrijfgeld KNAU*
Pupillen	*€40.50 per kwart.*	*€8.00*	*€15,00*
Junioren	*€46.50 per kwart.*	*€14,00*	*€15,00*
Wegatleten	*€39.00 per kwart.*	*€22,25*	*€15,00*
Master	*€46.50 per kwart.*	*€22,25*	*€15,00*
Recreanten	*€39.00 per kwart.*		*€15,00*
Gezinnen	*€126.00 per kwart.*		
NW / SW	*€39.00 per kwart.*		*€15,00*
G-groep	*€28,50 per kwart.*		*€15,00*
Student uitwonend	*€63.00 per jaar*		

Inschrijfgeld (éénmalig) Atletiekunie €15,00. Bedragen gelden voor betaling per incasso.
Betalingen per acceptgiro kosten € 0,50 extra per incassogiro.

Servicepagina (2015)
Website : www.bav-baarn.nl
Email: info@bav-baarn.nl
Betalingen; IBAN rekeningnummer
NL10 INGB 0000 7597 38
t.n.v. Penningmeester BAV

Belangrijke e-mailadressen:

Willy v. Ruitenbeek	penningmeester@bav-baarn.nl
Redactie	baviaanredaktie@hotmail.com
Secretaris	secretaris@bav-baarn.nl

Fiat with
EXPO
500X HIJ IS ER
500X
DE NIEUWE FIAT 500X. GROTER, KRACHTIGER EN KLAAR
VOOR ALLES WAT OP JE PAD KOMT.
VANAF € 19.995,-.
FIAT
fiat.nl
Gem. brandstofverbruik: 4,1 - 6,0 l/100 km (1 op 16,7 - 24,4). CO_2 : 107 - 144 g/km.
Kijk voor de kosten en voorwaarden op fiat.nl
Prijs incl. btw/bpm, excl. kosten rijklaar maken en verwijderingsbijdrage. De verbruikscijfers zijn gebaseerd op de officiële Europese testmethode. Het daadwerkelijke verbruik hangt mede af van de omstandigheden en uw rijgedrag. Wij adviseren Het Nieuwe Rijden. Zie ook www.hetnieuwerijden.nl voor handige tips om zuiniger te rijden.
AUTOMOBIELBEDRIJF M. LETTENMEIJER B.V.
BAARN, TOLWEG 11, TEL. 035 - 548 03 33
www.lettenmeijer.nl