december 2017

De BAViaan

Het clubblad van de Baarnse Atletiekvereniging

Wintercup 2017/2018 gestart!

Inschrijving voor de BAV Wintercup deel 2 en 3 is nog mogelijk. Schrijf je in!

BAV verwelkomt Sinterklaas en zijn pieten! Zie pagina 43 voor de foto's.

Zeer geslaagde Zevenheuvelenloop voor de BAV lopers. Lees het verslag op pagina 6

opgericht 23 oktober 1962

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

Audivio draagt de BAV een warm hart toe

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

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

audivio

AUDIOVISUELE OPLOSSINGEN

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

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

Dit alles kunnen we in 15 minuten voor je verzorgen!

RUN2DAY HILVERSUM

FootBalance
UNIQUE AS YOU.

In dit nummer:

Voorwoord	4
Nieuws van de ledenadministratie	5
BAV leden lopen prachtige tijden bij de Zevenheuvelenloop in Nijmegen	6
Oproep redactielid voor de BAViaan.	9
Yakult start to run	10
Nieuws van de recreantencommissie	12
Marathon geleuter	16
Kopijdata BAViaan voor 2018	15
BAV reflectiehesjes	18
Feiten & fabels: verkoudheid	19
Info prestatiegroepen	20
Recept van de maand	25
Leden en ouders van jeugdleden opgelet!	27
Eerste wedstrijd BAV Wintercup 2017/2018	28
Column Pim Molenaar	30
Trainingsschema prestatiegroep winter 2017/2018	33
Verjaardagen volwassenen	35

JEUGD:

Verjaardagen jeugd	36
De jonge bavianen stellen zich voor	37
Top-PR	37
Jeugdkalender	39
Trainingsoverzicht Pupillen Winter2017 – 2018	41
BAV Jeugd cross clubkampioenschappen	42
BAV jeugdleden verrast	43
Training voor 5-jarigen!	45
De ABC – Elfstafette	47
Declaratiefonds voor Sportactiviteiten	49
Servicepagina	50

De redactie van de Baviaan wenst alle leden fijne feestdagen!

Kopij voor het volgende nummer digitaal aanleveren t/m 9 januari 2018

E-mail adres Baviaan: baviaanredaktie@hotmail.com

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

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

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

VOORWOORD

Beste BAV-vrienden, en ouders van jeugdleden,

Onlangs is de Algemene Leden Vergadering gehouden. Op de agenda stond onder andere het voornemen van het bestuur om de categorie Wegatleet te laten vervallen, én om de contributie voor alle loopgroepen gelijk te trekken. Op deze wijze trekken we de categorieën van de BAV gelijk met die van de Atletiekunie, en voorkomen we onduidelijkheid over voor- en nadelen van de diverse categorieën. Na uitleg werd positief gestemd over dit voornemen, wat per 1 januari a.s. geëffectueerd wordt. Ook werd positief gestemd over een lichte contributieverhoging, met de opmerking dat deze de afgelopen twee jaar gelijk is gebleven. De opkomst naar de ALV was overigens wel wat gering, het bestuur hoopt (en verwacht) dat deze de volgende keer fors hoger zal zijn!

Het bestuur bedankt Wil van den Brink hartelijk voor het gedurende ruim twaalf jaar doen van de was. Wekelijks werden de hand- en theedoeken e.d. fris gewassen. Marianne en Dik Riphagen hebben aangeboden om deze frequente taak over te nemen, hulde en dank daarvoor!

19 november was het weer zover, de BAV-bus vertrok naar Nijmegen voor de Zevenheuvelenloop. Onder uitstekende omstandigheden werden vele PR's verbroken. Diana zorgde weer voor de organisatie inclusief de traditionele patatjes en borrel bij Petershof. Dit jaar heeft ze het voor het laatst georganiseerd, wie neemt dit stokje over?

Eén week eerder was de eerste serie van de Wintercup, onder beduidend mindere goede omstandigheden. Ondergetekende, en velen met mij, hadden het zwaar. De organisatie was weer in uitstekende handen van Bob en Alexander, en hun trouwe vrijwilligerscorps. Bijzonder om te zien dat ons jaarlijkse evenement telkens wat beter wordt, ook hiervoor hulde!

Hans Oostindiën liep zijn 1.000e (duizendste!), ik herhaal: 1.000e wedstrijd! Uiteraard heeft de BAV hem even in het zonnetje gezet met het behalen van deze bijzondere mijlpaal.

Een groep van (jeugd)trainers volgt dit najaar de reanimatiecursus die de BAV hun heeft aangeboden. We hopen van harte dat ze het nooit zullen hoeven toepassen, maar stel dat, dan zijn ze goed voorbereid.

Om even een voorbeeld te noemen over hóe gezellig het is bij de BAV: eind november hebben 12 C en B junioren samen Sinterklaas gevierd bij één van de junioren thuis. Van tevoren waren er lootjes getrokken en iedereen had naast een presentje ook voor een mooi gedicht en leuke surprise gezorgd. Super, ook dat is de BAV!

En de recreanten trainers werden 2 december traditioneel in het zonnetje gezet, door een uitermate scherpe Sinterklaas.

Tijdens de eerste Wintercup gingen flink wat BAV-jeugdleden van start. Heel stoer, slechts een week na de eerste cross-competitiewedstrijd. De jeugdcommissie heeft dit keer voor alle jeugdleden die twee van de drie Wintercup wedstrijddagen lopen een mooi aandenken in de vorm van een wijs t-shirt! En ook worden tijdens de derde Wintercup wedstrijddag op zondag 21 januari weer de BAV-cross-competitie clubkampioenschappen voor de jeugd gehouden. Dus twee goede redenen om zowel op zondag 17 december (extra training voor de clubkampioenschappen) als zondag 21 januari weer mee te doen! Dat onze jeugdleden echte bikkels zijn, blijkt wel uit het feit dat ze dan "tussendoor" ook nog "even" de tweede cross competitiedag meepakken, op zaterdag 16 december.

Een mooie maand toegewenst!

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

Nieuws van de ledenadministratie

In de maand november kwam weer een flink aantal aanmeldingen binnen, waaronder nog een aantal voormalige deelnemers aan de Start to Run cursus en diverse Wandel Fit klanten.
Daarom een hartelijk welkom voor:

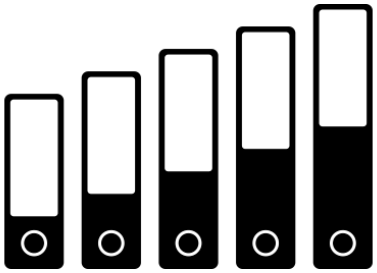
Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:	Geboortedatum:
Leonie	Baake	Baarn	recreant	08-09-1962
Daniëlle	van den Berg	Baarn	recreant	15-06-1969
Andy	van Duinen	Baarn	medewerker	09-05-1971
Brendan	de Graaf	Eemnes	recreant	21-04-1970
Tineke	de Heij	Baarn	trimdames	30-04-1962
Annelies	Heinen	Bunschoten	recreant	22-10-1961
Sofie	Kruiswijk	Baarn	pupil A	26-10-2005
André	Morsman	Baarn	recreant	30-01-1963
Pieter	Mul	Baarn	recreant	28-02-1963
Karin	Palmen	Baarn	recreant	16-06-1972
Jeannette	Piek	Baarn	Wandel Fit	20-03-1951
Lisette	Rijkeboer	Baarn	Wandel Fit	07-01-1949
Bernadette	Roest	Soest	Wandel Fit	08-07-1952
Wijnie	Wempe	Soest	Wandel Fit	10-05-1946
Robbert	de Zoeten	Amersfoort	recreant	20-05-1972

Daarnaast gaf Eline van Duinen te kennen alsnog lid te willen blijven.

Voor de 3-maands kennismakingscursus meldden zich aan:
Lily en Wim Presser, Petra van Willigen, Adrianna Voerman, Jan Bert van Olst, Charlotte Roobeek, Titia Muntz, Bianca Wareman, Simone Kuijpers, Corien v/d Hengel en Dedy Kaptein.

Helaas ook weer een aantal afmeldingen, waaronder relatief veel Wandel Fit leden.
Per 1 januari nemen afscheid:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:
Juno	Bakker	Baarn	junior B
Agnes	Boonacker	Baarn	Wandel Fit
Christie	Boterenbrood	Baarn	Wandel Fit
Bea	Dekker	Baarn	recreant
Riet	Janse	Baarn	Wandel fit
Bert	Kist	Baarn	recreant
Greetje	van Kouterik	Baarn	Wandel Fit
Fenne	Kronemeijer	Baarn	pupil A
Suzette	Meyer	Baarn	Wandel Fit
Max	van Rhijn	Baarn	junior B
Anouk	Ruizendaal	Huizen	recreant
Frits	Sluijter	Baarn	recreant
Tijn	van der Sluis	Baarn	pupil C



Van de Atletiekunie ontvingen wij de volgende nieuwe wedstrijdlicenties:

Voornaam:	Naam:	Licentienummer:	Categorie:
Bilal	Bounjoum	0914513	pupil A
Jesse	Fonken	0914514	pupil D
Jonathan	Gefen	0914515	pupil A
Tess	van der Ham	0914516	pupil A
Daphne	Hogervorst	0914517	pupil C
Cato	Hompes	0914518	pupil B
Giel	Hompes	0914519	pupil C
Teun	Hompes	0914520	pupil C
Esmée	Pueper	0914521	pupil C
Cylia	Steffens	0914522	pupil A
Manuel	Taanman	0914523	pupil C
Gerrit-Jan	de Vos	0914524	master

Namens de ledenadministratie,
Hans Oostindiën

BAV leden lopen prachtige tijden bij de Zevenheuvelenloop in Nijmegen

Zondag was het weer zo ver, een grote groep recreanten van de BAV liep in Nijmegen gezamenlijk de 7Heuvelenloop. Sinds september was hier onder de bezielende leiding van onze trainers Carlo & Henny naar toe getraind. De nieuwe opzet van de “Prestatiegroepen” had deze loop onder andere als doel. Het mooie is dat sommigen voor misschien wel de 15e keer meeliepen en anderen juist voor de allereerste keer. De persoonlijke doelen verschillen dan ook enorm. Ga je voor een PR, het clubrecord of kies je er juist voor om de wedstrijd lekker uit te lopen omdat het je eerste 15 km is? Alles kan en in de trainingen werd hier rekening mee gehouden.
De dag begon vanouds met het verzamelen bij de bus. Jazeker, Jan de buschauffeur brengt de BAV leden al jaren met zijn bus naar Nijmegen en zet iedereen dicht bij de Stadsschouwburg af. De organisatie was dit jaar voor de 8e keer in handen van Diana, die volgend jaar het stokje weer overdraagt aan Peter Bak-

ker. Heerlijk warm en droog omkleden en zo het “feestgedruis” in op weg naar de start. De zon scheen, een fris windje en een enkel buitje. Top weer om te lopen.

Ik zelf kon helaas dit jaar niet meelopen omdat ik onvoldoende had kunnen trainen door een te volle agenda. Maar daardoor kon ik (samen met nog een Jose) van de zijlijn meegenieten, foto’s maken (met de camera van Gert Jan dat is wel een opgave), aanmoedigen en spullen bewaren. Minstens net zo leuk is overdreven maar ook als publiek is het een zeer mooi evenement. Met net geen wereldrecord bij de wedstrijdlopers. De sfeer is top en heel gezellig.

Maarten:
Met weliswaar minder training dan gepland ging ik voor de tweede keer met de BAV-bus mee naar Nijmegen. Altijd gezellig, en de doelen voor de dag werden driftig uitgewisseld. Voor mij zou een verbetering van vorig jaar prachtig zijn, niet onmogelijk omdat ik toen in de laatste 4 berg-af-kilometers door blaren werd geplaagd. Het plannen van een ‘race’ is nog lang niet simpel, vooral niet te snel starten is het devies. Negeer de adrenaline en de andere snellere lopers, en probeer je aan je plan te houden. Ik ging voor een tijd tussen de 1uur10 en 1 uur 11, en had me –beter dan vorig jaar- goed voorbereid op de stukjes gemeen vals plat, heerlijke afdalingen en pittige klimmetjes. De intervaltrainingen, duurlopen en klimmetjes in de Soesterduinen wierpen duidelijk zijn vruchten af. De 34.999 andere lopers en ikzelf trotseerden een behoorlijk koud buitje, maar gelukkig bleven de omstandigheden goed en uiteindelijk was ik dolblij met een tijd van 1.10.26 .

Na net een uur kwamen de eerste lopers van de BAV al weer binnen en na elkaar kwam iedereen de finish over. Gelukkig zijn onze gele shirts goed zichtbaar waardoor je de meeste lopers er zo uit pikt en persoonlijk nog extra kan aanmoedigen.

Terug in de schouwburg druk overleg hoe het onderweg was gegaan. Hele blije gezichten omdat het beter dan verwacht ging, doelen waren gehaald men had lekker gelopen. En ach was je niet helemaal tevreden dan is er volgend jaar gewoon weer een 7Heuvelenloop waar je weer aan mee kan doen. Ook degenen die door een blessure of andere redenen helaas vandaag verstek moesten laten gaan krijgen volgend jaar een nieuwe kans.

Moe en voldaan in de bus terug naar Baarn waar de dag traditiegetrouw bij Petershof werd afgesloten met een lekker hapje en een drankje. De prestaties werden steeds heroïscher maar na een dag als vandaag mag dat. Op naar volgend jaar.

Hansien

Naam	**Tijden**
Jeroen Zuidwijk	0.58.53
Rachid El Waffaoui	1.03.56
Ferdy Oudebeek	1.03;56
Peter van den Bor	1.06;57
Maarten Spaargaren	1.10,26
Carlo Oudebeek	1.11,53
Edwin Hartog	1.11,54
Roland Marges	1.14,26
Frank Timmers	1.15,45
Fokke Pronk	1.16,31
Harm Boerma	1.16,51
Arjan ten Hoeve	1.17,10
Ian Hayne	1.17,40
Jolanda Kannegieter	1.18,12

Naam	**Tijden**
Gerard van Maurik	1.19,56
Johan Kleinhoven	1.24,32
Gertjan Hooijer	1.24,47
Mirielle Pater de Haas	1.24,57
Hugo Das	1.25,09
Irma Karssen	1.25,22
Bart van Klingeren	1.26,09
Theo Berendsen	1.27,10
Diana Rubini	1.27,23
Anton Matla	1.27,45
Albert de Weijer	1.29,54
Caroline van der Kleij	1.29,54
Pim Molenaar	1.30,38
Henny Nieberg	1.40,02

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

Oproep redactielid voor de BAViaan

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

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

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

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

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

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

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

Yakult start to run

Een gevarieerde groep atleten in spé bestaande uit starters en herstarters (zij die ervaring hebben, maar door blessures weer opnieuw starten) heeft zich aangemeld voor de Yakult start to run bij de BAV. Met veel enthousiasme werden we in het clubhuis door de trainers Diana, Theo, John en Peter verwelkomd. Eerst op een informatieavond, waar de theorie werd behandeld. Daarna trainden we afwisselend op de baan en in het bos bij Kasteel Groeneveld. Iedere deelnemer toonde meteen te gaan voor een 'nieuwe levensstijl'. De term 'bikkels' komt wellicht nog wat vroeg bij een eerste zaterdagtraining, maar we voelden ons wel zo. Immers, wie staat er in alle vroegte op,
op zijn of haar vrije zaterdag, terwijl het buiten klettert van de regen? Maar al snel bleek de term bikkels wat te voorbarig. De jongste clubleden, die gelijktijdig met ons training hadden, speerden ons voorbij met een smile op hun gezicht van oor tot oor en drukten ons met de neus op de feiten: geen conditie, werk aan de winkel!

Dan maar naar de trainingen, die overigens geen moeite kostte. In een ontspannen sfeer werden verschillende trainingsvormen afgewerkt, voorzien van deskundig advies.
Niets ontgaat de trainers. Alle tips en trucs zijn bedoeld om je zo ontspannen mogelijk te laten hardlopen. Alles ter voorkoming van blessures, daarom ook een rustige opbouw. Mocht je toch te hard lopen dan is er altijd wel een trainer die je afremt, hetzij met zachte hand door een tikje op je arm te geven ten teken dat je zachter moet gaan lopen, danwel met de belofte dat je alle kleuren van de regenboog ziet, als je het lef hebt om de trainer, die voorop loopt en het tempo bepaalt mocht willen inhalen. Kortom: voorzichtigheid.

Voorafgaand aan het hardlopen werden er afwisselende warming-up oefeningen uitgevoerd. De meest merkwaardige bewegingen moesten we maken, waarbij wij ons met regelmaat afvroegen wat het nut/noodzaak hiervan was. We kwamen toch om te (hard)lopen? Maar volgens de trainers heeft alles een doel en zo ook dit, namelijk: stabiliteit. Voor aanvang van elke volgende training werd er belangstellend door de trainers gevraagd naar de spierpijn. Nou, die is menigmaal voelbaar en op plekken, waar je als starter geen weet van had, dat zich hier spieren bevinden.

De zaterdag trainingen vinden plaats in de bossen van kasteel Groeneveld, waar we de eerste keer werden getrakteerd op prachtig weer. Zelf vonden wij dat wij dit wel verdiend hadden, na die grijze regenachtige startdag. Het was overigens een ware eye-opener dat er al veel sportievelingen op de been zijn, zowel op de woensdagavond als op de zaterdagmorgen. Het trainen in het bos brengt ook nog een extra uitdaging met zich mee, waar we nog niet op hebben getraind, namelijk: hoe ontwijk je een hond, zonder dat dit een (blijvende) blessure oplevert? Inmiddels bouwen we conditie op en krijgen we energie. Of dit komt door de yakultdrankjes die wij uitgereikt hebben gekregen, of dat wij 'het hardloop stofje' inmiddels hebben aangemaakt, is ons onbekend. Feit is, dat we inmiddels een aantal kilometer non-stop kunnen rennen. Of onze levensstijl nu ook echt al is veranderd, zal de toekomst moeten uitwijzen. Feit is, dat we in ieder geval zijn gestart.

Jan Bart van Olst

foto's: Gertjan Hooijer

Nieuws van de recreantencommissie

December is een feestelijke maand en ook bij de BAV is er volop gezelligheid te vinden, wij rekenen dan ook op een grote deelname van de leden aan onderstaande activiteiten!

Op **zaterdag 23 december 2017** is iedereen vanaf 10.30 uur welkom in het clubgebouw. “Onder” de mooi opgetuigde kerstboom en onder het genot van een gratis (het is nog steeds crisis……maar het gaat beter) kopje koffie of thee en een heerlijk plakje kerstbrood met roomboter.

Op **dinsdag 26 december 2017**, 2e kerstdag-> Kerstloop
Dinsdag 26 december 2017 wordt de traditionele Kerstloop gehouden bij de s.v. ‘s-Graveland. De start is om 10.30 uur en inschrijven kan alleen op de dag zelf vanaf 9.30 uur. De afstand van de Kerstloop is 7,5 km. en voor de kinderen tot en met 12 jaar is er een recreatieloopje over iets meer dan 2 km. Zij starten kort nadat de grote loop is vertrokken. Het inschrijfgeld bedraagt € 4,00 en voor de kinderloop is dat € 2,00. En daarvoor krijgen de deelnemers ook nog een leuke herinnering en na afloop natuurlijk de traditionele sinaasappel.

Voordeel van de organisatie bij een sportvereniging is, dat er voldoende kleed- en douchegelegenheid is. Er zijn acht ruime kleedkamers beschikbaar met aparte kleedkamers voor de vrouwen.

De route van de Kerstloop gaat via het Kininelaantje en het Zuidereinde naar de ingang van het bos bij Gooilust. Over goed begaanbare bospaden en geaccidenteerd terrein komen de deelnemers zo’n zes kilometer later het Corversbos uit ter hoogte van de Beresteinseweg. Via het Kininelaantje keren ze na bijna 7,5 km. weer terug bij de finish. De Kidsrun voert de deelnemertjes alleen over het Kininelaantje.

Al jaren blijken veel mensen het fijn te vinden om tijdens de Kerstdagen er even tussenuit te zijn om de benen letterlijk te strekken. De Kerstloop is dan ook voor veel deelnemers een jaarlijks weerzien in een

gezellige omgeving. Dat alles maakt de Kerstloop tot een ideaal evenement waar zowel de wedstrijdloper, de getrainde loper als de recreant zijn plek heeft gevonden. Dus mis ‘m niet op 26 december a.s.
Op **zaterdag 30 december 2017** hebben we Evert Schaftenaar & Andre Veerman wederom bereid gevonden om de heerlijke en alom wereldberoemde oliebollen te bakken. Ruim voordat de trainingen beginnen zijn zij al in touw om deze bolletjes te bakken. Kom dus na de training in groten getale naar ons clubgebouw om te genieten van deze lekkernij. De (olie)bolletjes staan (uiteraard met poedersuiker) vanaf 10.15 uur voor jullie klaar.

Op **zondag 31 december 2017** -> Sylvestercross Soest

De Rabobank Sylvestercross wordt op oudejaarsdag voor de 37e keer georganiseerd met individuele wedstrijden voor de jeugd, senioren, masters, prominenten en natuurlijk ook prestatielopen voor recreatieve lopers. Daarnaast zijn twee teamlopen in het programma opgenomen: de Rabobank Sylvester BusinessRun en de Bink Sylvester Scholierencross (voor leerlingen van basisscholen).

In Soest is sprake van een echte cross. Zowel de start als de finish vinden plaats in duinzand. Het overige gedeelte van het parcours gaat over onverharde bospaden. Alom is men van mening dat de Sylvestercross door deze prachtige omgeving "de mooiste cross van Nederland" is.

Aan de Sylvestercross doen jaarlijks circa 4000 sporters mee, de helft in de wedstrijden voor atleten van atletiekverenigingen met een wedstrijdlicentie en de andere helft in de recreatieve prestatielopen

http://www.sylvestercross.nl

Alvast hele fijne feestdagen toegewenst van de Recreantencommissie:
Greetje, Diana, Rob, Ria en Peter

bav

BLIKSEMBEVEILIGING | AARDINGSSYSTEMEN | PERMANENTE VALBEVEILIGINGSSYSTEMEN | DUURZAME DAKCONCEPTEN

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

De Kaas Specialist

Voor de lekkerste kaas
naar de kaasspecialist

Laanstraat 37
Tel: 5412987
Baarn

Fytaal
Fysiotherapie
Vitaliteits- & Trainingsstudio

Eemnesserweg 21
3743 AD Baarn
035-5432700

www.fytaal.nl
info@fytaal.nl

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

Ook de BAViaan ontvangen?

Stuur een mail naar:
digitalebaviaan@gmail.com

---

kopijdata BAViaan voor 2018:

9 januari
13 februari
20 maart
24 april
29 mei
26 juni
28 augustus
25 september
30 oktober
4 december

Marathon geleuter

Allereerst de felicitaties voor Jaap Sonnenberg en Etienne Berends. Zij hebben in Amsterdam beiden een supergoede marathon gelopen en hun persoonlijk record flink aangescherpt.
Jaap staat in het BAV-klassement nu op plekje 19.

Jaap Smallenburg	M	M50	11-04-1987	Maassluis	02:48:54
Gijs Egberts	M		25-10-1986	Essen	02:49:19
Jaap Sonnenberg	**M**		**15-10-2017**	**Amsterdam**	**02:49:32**
Dik Riphagen	M		01-01-1979		02:49:32
Rudy Mol	M		27-05-1972	Maassluis	02:50:59

Hij nestelt zich hier tussen een aantal looplegendes als Jaap Smallenburg, Gijs Egberts en good old Dik Riphagen. Mannen die in hun tijd in de regio een naam hadden.
Jaap had, zoals ik van hem begreep, een superdag. Alles klopte: het lijf was goed, de kop zelfs beter, en het verval, om het plasje na (wat doe jij daar trouwens lang over) zo goed als nihil. Kortom, voor Jaap de dag dat alles klopte.
Voor Etienne gold eigenlijk hetzelfde. Deze sympathieke atleet had in juni nog de marathon van Amersfoort gelopen en werd daar, door de hitte van die dag, de laatste 15 km goed begeleid door de man met de hamer. Wijze lessen werden hieruit getrokken. Voor de Amsterdam marathon was het motto rustig starten, rustig starten en daarnaast vooral…. rustig starten. Dat deed Etienne helemaal prima met als resultaat dat de man met de hamer in de kroeg bleef en Etienne zijn persoonlijk record kon aanscherpen naar 3:09:57 en hem naar plaats 36 op de lijst brengt.

Rob Leeflang	M		23-04-1989	Utrecht	03:05:41
Wim Nieuwenhuizen	M	46	27-05-1978	Utrecht	03:07:26
Ronald Pothuizen	M		20-06-2011	Imst	03:09:41
Etienne Berends	**M**		**15-10-2017**	**Amsterdam**	**03:09:57**
Marc Nieuwenhuizen	M	40	25-10-2004	Dublin	03:10:16
Henk Nordt	M		12-05-1991	Utrecht	03:10:25
Henk Herskowits	M		01-01-1979		03:10:32
Hans de Jong	M	28	18-04-2015	Rotterdam	03:10:57
Jan Koops	M		26-10-1975	Maastricht	03:11:17

Ook Stefan Leeflang en Hans de Jong waren met hoge verwachtingen naar Amsterdam vertrokken. Helaas liep de marathon voor hen minder voorspoedig. Hans liep op karakter de marathon uit. De oplopende temperatuur en het dito zweetgehalte van Hans deden hem eerder de das om dan de bedoeling was. Dat is de ellende met veel zweten. In de wetenschap wordt gezegd dat een lijf tijdens dergelijke inspanningen maximaal ongeveer 0,8 liter per uur vocht kan verwerken. (En ja, dit is voor ieder persoon anders.) Zweet je meer, zoals Hans lijkt te doen, droog je toch uit met alle vervelende gevolgen voor de prestatie van dien. Dat zou een oorzaak kunnen zijn.
Stefan moest met problemen aan zijn zij al kort na de start de strijd staken. Zijn herkansing in Etten-Leur twee weken later werd niet helemaal (of eigenlijk helemaal niet) wat hij ervan verwachtte, en dat terwijl hij toch in topvorm was. Hoe kan dat dan?

En dat brengt me bij het

geleuter. Aan alle kanten zijn bovenstaande prestaties door eenieder al flink geanalyseerd. En daarin heeft een ieder zijn gelijk. De truc is natuurlijk….. is er voor de atleet een les te leren uit de ervaringen? Stefan liep twee jaar terug een supermarathon in 2.44. Dit keer was de voorbereiding niet heel veel anders en toch gaat het helemaal mis. Is dat het geheim van de marathon? Waarom had Jaap een superdag? Waarom ging hij niet drie keer over zijn nek?
– is /was toch zijn handelskenmerk - en hoe komt het dat Etienne tegen iedere wijsheid in twee marathons loopt in 4 maanden en zijn pr dik verbetert?

Hoe werkt het in tijden van voortschrijdend inzicht? Wij als oude marathonlopers lijken wel eens de wijsheid in pacht te hebben maar is dat anno 2017 nog wel zo? Nieuwe inzichten zijn goed, maar de oude daarmee overboord gooien?

Qua trainingsmethoden zijn er zeker verschillen. In de 20ste eeuw was het adagio… kilometers maken. Trainer Wim Nieuwenhuizen was daar helder in. Dinsdag versnellen op de baan. Donderdag fartlek. In het weekend lange duurloop of wedstrijd en daar tussen door een beetje uitlopen. Waarbij met de onderstaande illustere spreuken (uit het handboek *Een waarheid als een koe*) rekening gehouden moest worden.

Je traint nooit zo hard als tijdens de wedstrijd. Dus… ga wedstrijden lopen. Daar leer je alles wat je op de marathon nodig hebt: slim in een groep lopen, effe aanpikken bij een groepie, jezelf op de rem zetten, voelen hoe het wedstrijd tempo voelt, omgaan met wedstrijdspanning. (Van drie keer poepen, het uitgekiende ontbijtje, tot jezelf mentaal klaarstomen voor de wedstrijd.) Maar ook, wat zijn mijn snelheidsgenoten? Wie loopt er ongeveer mijn tempo en aan wie kan ik me mooi optrekken?

RUSTEN
=
(OOK)
TRAINEN

- Rust is de helft van de training. Oftewel, luister naar je lijf. Zorg dat je fit bent en blijft om te kunnen trainen. Vermoeid een training starten heeft niet zoveel zin. Wordt je nog alleen nog vermoeider. Is dat dan het doel?

- Wil je sneller lopen, moet je sneller trainen. Dus ja, wel baantraining. 10 x 400 m in 70 sec en 200 m rust. Natuurlijk moest de eerste ongeveer net zo snel als de laatste en mochten we (maar dat begrepen we toen nog niet) van die laatste twee versnellingen stiekem géén wedstrijd maken. Maar het idee was helder. Je gaat alleen sneller lopen als je…. sneller gaat lopen!

- **Welke wedstrijd je ook loopt, sta uitgerust aan de start**. Zeker op de marathon. En uitgerust is een relatief begrip, I know. Maar heeft het echt zin om drie dagen voor een marathon nog serietjes 200 en 400 te gaan doen? Zou je er niet liever voor zorgen dat al je pezen en spieren 100% hersteld en fit zijn? De meningen zijn er over verdeeld. Ik had de gewoonte om de middag voor de marathon een uurtje of twee/drie op bed door te brengen. Marc Nieuwenhuizen zat in Dublin diezelfde tijd in de kroeg aan de Guinnes en liep een kwartier van zijn pr af!! Tja.

- The mind rules the body (zo sprak hardloopeigenwijs Frans Rauch). Als er één opmerking is die de 21ste eeuw zeker gaat overleven, is het deze opmerking. Het is niet voor niets dat topsporters een mental coach hebben. Hun atletische lijven worden met behulp van voeding en wetenschappelijk hulp tot de limit gepusht en klaargestoomd. Vaak doen die lijven niet voor elkaar onder qua prestatie maar is het slechts de psychische kracht die net dat beetje extra biedt.
Nu zijn wij geen echte topsporters maar onderschat de kracht van je geest niet. Dus voor ons geldt: sta psychisch uitgerust aan de start. We hebben allemaal wel eens ruzie thuis gehad of gedoe op het werk en

zijn dan toch een wedstrijd gaan lopen… Je weet ongetwijfeld je resultaat nog! Nu was het leven, denk ik, toen wij jong en fanatiek waren wel wat minder stressvol. Maar dat kon ook niet anders met een 386x pc met 4 mb intern geheugen en een harde schijf van 120 mb. Over mobieltjes en Strava maar te zwijgen.

Ook qua voeding is er veel veranderd. Gelletjes, hersteldranken, vitamines. Hierdoor kan het lijf sneller herstellen, zeker na zware trainingen. Vroeger was dat er niet. Was ons herstel dan trager dan de atleten van nu? Konden we daarom dus minder intensief trainen?... Of waren onze tovermiddelen, variërend van brooddrank tot brinta misschien toch zo gek nog niet? Ik bedoel, Jaap deed het in Amsterdam op gelletjes. Dik Riphagen 38 jaar geleden op gember. Lopen ze beiden exact dezelfde tijd!! Nou, leg maar uit!

Kortom… de marathon blijft zijn geheimen houden. Een marathonschema blijft zijn geheimen houden. En deze is voor iedere atleet weer anders. Zeker voor atleten die écht voor een persoonlijke toptijd willen gaan. Zij spreken hun lijf méér dan maximaal aan en gaan oprecht tot het gaatje. Ze willen omwille van de tijd niet te traag openen en staan vanaf kilometer één in de wedstrijdstand. Dat vergt psychisch en fysiek alles van de atleet. Dat kan je voor een deel trainen. En dat was in 1985 niet anders dan nu.

Conclusies zijn er uit bovenstaande niet te trekken. Wel kan je bij jezelf bedenken als je een marathon gaat lopen: wat neem ik uit bovenstaande mee? Wat verwijs ik naar het land der fabelen? En dat maakt een marathon voorbereiden en lopen ook zo leuk, spannend en veelzijdig. Het blijft een zoektocht naar jou ideale mentale en fysieke voorbereiding. En wat je daaruit in ieder geval meeneemt is dat je jezelf beter leert kennen. Hoe cool is dat!
Tot een volgende keer enne… SUCCES!

Jos Hakvoort

BAV reflectiehesjes

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

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

Feiten & fabels: verkoudheid

Je snottert zakdoeken vol en je blijft niezen. Verkouden is iedereen wel een paar keer per jaar. Check hier de feiten en fabels. Zo kun je bijvoorbeeld gerust zonder jas naar buiten, als de temperatuur dat toelaat.

5 Fabels

1) Dik aankleden helpt
Verkoudheid ontstaat niet door tocht of winterkou. Je wordt verkouden door virussen in combinatie met een lage weerstand. Dus als je het trekt, kun je gerust in je spaghettihemdje naar je werk als het vriest.
2) Niet met nat haar naar buiten
Spring gerust met je natte haren op de fiets. Je vat namelijk geen kou door onderkoeling of kou op je hoofd. Je wordt wederom verkouden door virussen en die zitten niet in nat haar of vochtige sokken.
3) Genezende kippensoep
Je oma schonk al een kommetje kippensoep voor je in als je ziek was. De bouillon zou ontstekingen remmen. Jammer, een kopje soep is lekker maar je wordt er niet sneller beter van.
4) Extra groente en fruit zorgt voor meer weerstand
Een overdosis aan groente en fruit helpt niet tegen virussen. Je hoeft niet meer binnen te krijgen dan normale porties. Dus extra vitamines uit een potje zijn niet nodig.
5) Hand voor je mond
Als je niest of hoest verspreid je bacteriën als je verkouden bent. Een hand voor de mond stopt de verspreiding maar gedeeltelijk. Met je hand voor je mond sproei je alle bacteriën op je hand. Handen wassen is daarom heel belangrijk. Hiermee verspreid je namelijk de meeste bacteriën. Je kunt zelfs beter zoenen dan handen schudden!

5 Feiten

1) Verkoudheid is geen griep
Veel mensen roepen dat ze ieder jaar een paar keer geveld worden door de griep. Een beetje snotteren en hoesten is geen griep. Griep wordt veroorzaakt door het influenzavirus en vloert je voor minstens een paar dagen in bed. Antibiotica helpt ook niet tegen verkoudheid, wel tegen griep.
2) Neus niet ophalen
Als je collega's of gezinsleden er niet al te veel last van hebben, is het beter om je neus af en toe op te halen dan flink te snuiten. Als je snuit voert je neus de slijm niet goed af, waardoor je blijft snuiten.
3) Onderdruk je hoest of nies niet
Met hoesten of niesen verwijder je de prikkelende stof uit je lichaam. Als je dit onderdrukt rem je het zelfgenezende vermogen van je lichaam.
4) Extra vitamine C
Een overdosis aan groente en vitamines helpt niet tegen verkoudheid. Wat wel werkt is vitamine C. Deze vitamine verhoogt je weerstand en zorgt dat je je sneller herstelt. Dus sinaasappels persen maar!
5) Voldoende rust en goede voeding
Je bent vatbaar voor virussen en bacteriën als niet bent uitgerust of niet goed op je voeding let. Je conditie gaat namelijk achteruit. Neem dus voldoende rust, eet gezond en zorg voor regelmaat. Zo houdt je lichaam energie op de virussen te lijf te gaan.

Bron: www.mamaenzo.nl

Prestatiegroep 1

Contactpersoon

Carlo Oudebeek – 06 15 50 07 05 – c.oudebeek@zonnet.nl

Actuele trainingsdoelen

Afstand	Eindtijd	Eindtijd	Evaluatie
10 km	01:05:00	01:00:00	Dec 17
15 km	01:39:00	01:31:00	Dec 17

BAV-trainingen

Dag:	**Woensdag**
Tijd:	19:00 tot 20:15 uur
Verzamelplaats:	BAV-clubgebouw
Wat:	baantraining
Minimaal vereist:	1 km kunnen lopen in 00:06:30 (= 9,2 km/u) Of zelfstandig trainen op eigen tempo/ schema
Trainer:	Varieert per week en/of periode

Dag:	**Zaterdag**
Tijd:	09:00 tot 10:15 uur
Verzamelplaats:	Kasteel Groeneveld
Wat:	bos/wegtraining
Minimaal vereist:	3 km kunnen lopen in 00:19:30 (= 00:06:30 min/km = 9,2 km/u) Totale loopafstand van 6 tot 10 km volhouden
Trainer:	Varieert per week en/of periode

Programma

Download het programma op BAV.nl

Prestatiegroep 2

Contactpersoon

Carlo Oudebeek – 06 15 50 07 05 – c.oudebeek@zonnet.nl

Actuele trainingsdoelen

Afstand	Eindtijd	Eindtijd	Eindtijd	Evaluatie
10 km	00:55:00	00:50:00	00:45:00	Dec 17
15 km	01:24:00	01:16:00	01:09:00	Dec 17

BAV-trainingen

Dag:	**Woensdag**
Tijd:	19:00 tot 20:15 uur
Verzamelplaats:	BAV-clubgebouw
Wat:	baantraining
Minimaal vereist:	1 km kunnen lopen in 00:05:30 (= 10,9 km/u) Of zelfstandig trainen op eigen tempo/ schema
Trainer:	Varieert per week en/of periode

Dag:	**Zaterdag**
Tijd:	09:00 tot 10:15 uur
Verzamelplaats:	Kasteel Groeneveld
Wat:	bos/wegtraining
Minimaal vereist:	3 km kunnen lopen in 00:16:30 (= 05:30 min/km = 10,9 km/u) Totale loopafstand van 8 tot 12 km volhouden
Trainer:	Varieert per week en/of periode

Programma

Download het programma op BAV.nl

Prestatiegroep 3

Contactpersoon

Fred Reijmerink – 06 25 50 75 35 - fredreijmerink@gmail.com

Actuele trainingsdoelen

Afstand	Eindtijd	Eindtijd	Eindtijd	Evaluatie
10 km	00:50:00	00:45:00	00:40:00	Dec 17
15 km	01:16:00	01:09:00	01:00:00	Dec 17

BAV-trainingen

Dag:	**Dinsdag**
Tijd:	19:00 tot 20:30 uur
Verzamelplaats:	BAV-clubgebouw
Wat:	baantraining
Minimaal vereist:	1 km kunnen lopen in 00:05:00 (= 12 km/u) Of zelfstandig trainen op eigen tempo/ schema
Trainer:	Fred Reijmerink

Dag:	**Donderdag**
Tijd:	19:00 tot 20:30 uur
Verzamelplaats:	Vertrek vanaf BAV-clubgebouw Aansluiten kan ook vanaf warming-up locatie (varieert, zie schema)
Wat:	bos/wegtraining (fartlek)
Minimaal vereist:	Totale loopafstand van 12 tot 15 km op 05:00 min/km (= 12 km/u) volhouden
Trainer:	Fred Reijmerink

Programma

Trainingsschema op blz. 33

Prestatiegroep 4

BAV Wedstrijdteam – individuele doelen en schema's

Contactpersoon

Hans de Jong – 06 22 44 67 08 - jongjaw@xs4all.nl

Actuele trainingsdoelen

Doelen variëren per atleet, globaal kan gesteld worden:

Afstand	Eindtijd	Evaluatie
10 km	< 00:45:00	Dec 17
15 km	< 01:09:00	Nov 17
42,2 km	< 03:10:00	Okt 17

BAV-trainingen

Dag:	**Dinsdag**
Tijd:	19:00 tot 20:30 uur
Verzamelplaats:	BAV-clubgebouw
Wat:	baantraining
Minimaal vereist:	1 km kunnen lopen in 00:04:30 (= 13,3 km/u) Of zelfstandig trainen op eigen tempo/ schema
Trainer:	Geen trainer fysiek aanwezig. Atleten trainen zelfstandig op schema van trainer (Hans de Jong)

Dag:	**Donderdag**
Tijd:	19:00 tot 20:30 uur
Verzamelplaats:	BAV-clubgebouw
Wat:	baantraining
Minimaal vereist:	1 km kunnen lopen in 00:04:30 (= 13,3 km/u) Of zelfstandig trainen op eigen tempo/ schema
Trainer:	Hans de Jong

bav

FINANCIEEL ADVIESBUREAU KOOIMAN & 't HOOGHT

VERZEKERINGEN / HYPOTHEKEN / BANCAIRE DIENSTEN

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

Adfiz
Adviseurs in Financiële Zekerheid

Onafhankelijk
ADVIES

Erkend
Financieel
Adviseur

huis verkopen...???

van Hardeveld
makelaardij
actief en betrokken

NVM

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

info@vanhardeveld.nl
www.vanhardeveld.nl

Snackbar-ijssalon
Petershof
Eemnesserweg 61 Baarn 035-5415595

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

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

BRIL62

Beter in Zicht !

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

Recept van de maand

Kerststol

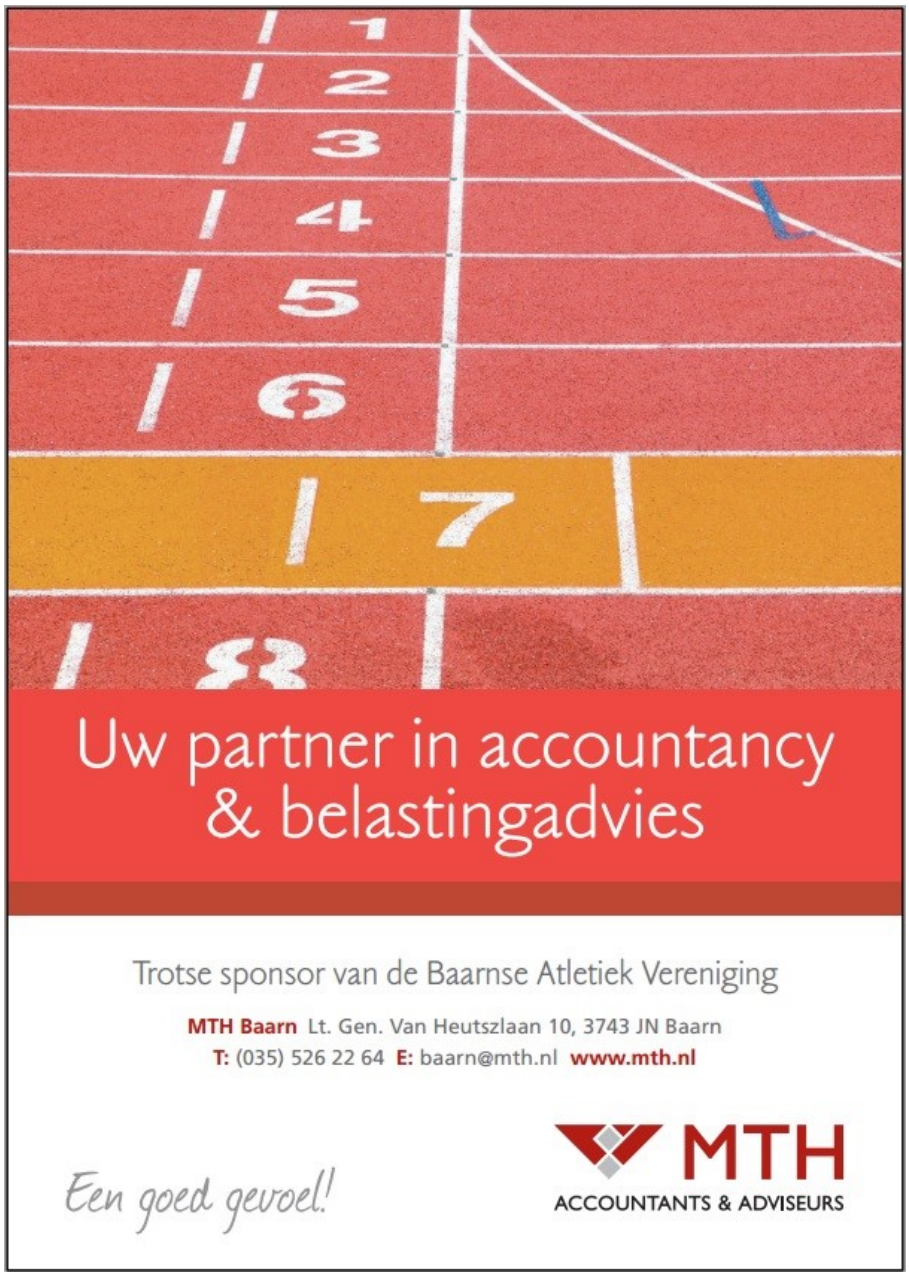
Benodigdheden:

350 gram bloem
35 gram witte basterdsuiker
30 gram roomboter
250 gram rozijnen
25 gram verse gist
7 gram zout
30 gram margarine
70 gram noten
1 ei
0,50 stuks citroenrasp
210 milliliter water
100 gram spijs

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Meng alle ingrediënten, behalve rozijnen, noten en spijs, door elkaar.
- Kneed het deeg met de hand of in een keukenmachine tot een soepel deeg.
- Kneed vervolgens de rozijnen en noten er doorheen. Zorg dat de rozijnen goed in het deeg zitten. Als ze te veel uit het deeg steken, worden ze snel hard en zwart tijdens het bakken.
- Verdeel het deeg in 2 gelijke stukken en maak hier twee bollen van. Zo maakt u twee kerststollen in plaats van een grote.
- Laat het deeg zo'n 15-30 minuten rijzen.
- Kneed het amandelspijs soepel en deel in 2 gelijke delen. Rol uit tot een mooie spijsrol.
- Bestuif een werkbank met bloem en pak een deegbal er bij. Rol het uit tot een rechthoekige plak met dezelfde lengte als de spijsrol.
- Leg de spijsrol in het midden van de deegplak.
- Klap het deeg over de spijs, rol goed in en druk de randen aan.
- Bestrijk de bovenkant van het deeg met een opgeklopt ei.
- Herhaal met de tweede deegbal.
- Laat beide broden weer 30 minuten rusten.
- Bak ze daarna 35 minuten in de voorverwarmde oven.
- Smelt ondertussen een beetje boter in een pannetje.
- Haal de broden uit de oven, leg op een afkoelrekje en bestrijk royaal met gesmolten boter en bestrooi tot slot met poedersuiker.

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



LEDEN EN OUDERS VAN JEUGDLEDEN, OPGELET !

De laatste mogelijkheid voor opzegging van het lidmaatschap per 1 januari 2018, is **15 december 2017**.

Normaal kan opzeggen per kalenderkwartaal, mits dit tijdig schriftelijk is gemeld bij de ledenadministratie. Voor de jaar ultimo gelden echter afwijkende regels.

Hoewel we natuurlijk hopen, dat iedereen nog heel lang lid blijft, moet ik de leden er toch op attenderen, dat OPZEGGINGEN per begin volgend jaar al zo spoedig mogelijk, doch UITERLIJK 15 DECEMBER bij de ledenadministratie binnen moeten zijn. Door de Atletiekunie worden namelijk mutaties, die zij later ontvangen, niet meer verwerkt in 2017. Dit betekent dat automatisch voor alle, niet voor deze datum afgemelde leden licentiekosten en basiscontributie voor heel 2018 bij de BAV in rekening worden gebracht. Opzeggingen op een later tijdstip leiden dus voor de BAV tot extra kosten en overlast.

Voor opzegging van WEDSTRIJDLICENTIES geldt hetzelfde.

Door de BAV zullen dan ook helaas de extra kosten moeten worden doorbelast (eventuele licentiekosten en contributie) aan de betreffende (ex-) leden.

Afmeldingen dienen ALTIJD SCHRIFTELIJK te gebeuren bij de LEDENADMINISTRATIE en bij voorkeur per e-mail (e-mailadres: hans@oostindien.com).

Bedankt voor de medewerking.

Hans Oostindiën

Sylvestercross

31 december in de Soesterduinen

Een gezellige cross om het jaar af te sluiten

Eerste wedstrijd BAV Wintercup 2017/2018 onder natte omstandigheden gelopen

Afgelopen zondag 12 november was de eerste BAV Wintercup van de editie 2017/2018. Net als de eerste wedstrijd van vorig jaar was het koud en van tijd tot tijd heel nat. Dat leidde tot een uitdagend parcours.
De BAV Wintercup is een hardloopevenement voor jong en oud. Het wordt deze keer gehouden op zondag 12 november, 17 december en 21 januari 2018.

Ondanks de concurrentie van de Zeven Heuvelenloop die volgend weekend wordt gehouden en de slechte weersvoorspellingen toch nog zo'n 600 deelnemers aan de start. Met de jongste deelnemer van vijf jaar en de oudste deelnemer van 80 jaar blijkt wel weer dat hardlopen op alle leeftijden gedaan kan worden.
Deze editie is het inschrijfpunt naar het verwarmde toiletgebouw vlakbij start/finish verplaatst. Hierdoor ontstond een nog compacter geheel.

Duizendste deelname aan een hardloopwedstrijd
BAV lid Hans Oostindiën liep op deze BAV Wintercup, zijn duizendste officiële hardloop wedstrijd. Een hele knappe prestatie! Hans werd door BAV voorzitter Edan van der Meer voor de start van de recreantenloop in het zonnetje gezet.

Jeugd
Er waren weer veel jeugdleden van AV Zuidwal, AV Pijnenburg en GAC Hilversum aan de start.
Voor de BAV vielen de volgende jeugdleden in de prijzen:. Zoëy Fonken (C pupillen, 1e), Dot Pouw (B pupillen, 2e).
Korte Cross
De Korte Cross werd bij de heren gewonnen door Seppe van 't Westende, gevolgd door Tom Disveld en Leen Graumans. Bij de dames was Agnes Schipper de sterkste gevolgd door Anne Geijtenbeek en Lotte Jacobsen.
10 Kilometer wedstrijd
Bij de heren was de overall winnaar Jorit van Malsen, gevolgd door Flores Weverling en Lars Cazander Er stonden ook een aantal atleten van de BAV aan de start, Stefan Leeflang (8e), Camiel Kruiswijk (11e), David Helfferich (17e), Jeroen Zuidwijk (25e)
Bij de dames was de eerste plaats voor Marijke de Visser, 2e werd Sandra Wassink en 3e Corelien Kloek.
Recreantenloop
Ondanks het mindere weer stonden er toch 200 recreanten aan de start voor hun 2,5, 5, 7,5 of 10 kilometer. Ook bij de recreanten snelle tijden, maar liefst 17 deelnemers liepen de 10km onder de 45 minuten en dat op zo'n zwaar parcours.
Sponsoren BAV Wintercup
De BAV Wintercup zou niet mogelijk zijn zonder de inzet van vele vrijwilligers en de financiële steun van diverse sponsoren. De sponsoren van de BAV Wintercup editie 2016/2017 zijn Hapam, MTH Accountants & adviseurs, Audivio Audiovisuele oplossingen, Eethuys-Cafe "De Generaal", ACN, Sportze!, Rijkeboer aannemersbedrijf, Autobedrijf Niels Renes, Bade creatieve communicatie, Hartog Containers B.V. Daarnaast stellen Allurecamping De Zeven Linden en Staatsbosbeheer het schitterende terrein ter beschikking.

17 december de volgende wedstrijd
De online inschrijving voor de tweede wintercup op 17 december zal begin volgende week weer online gezet worden.

Om 10.50 uur begint de jeugd in verschillende starts. Om 12.00 uur is de Korte Cross wedstrijd over 3,5 km. Om 12.30 uur is de 10km Atletiekuniewedstrijd en om 13.30 uur start de recreantenloop van 2,5/5/7,5/10 kilometer.

Aan de jeugdlopen en de recreantenloop kan iedereen deelnemen, je hoeft geen lid te zijn van een atletiekvereniging. Inschrijven kan online of op de dag zelf.

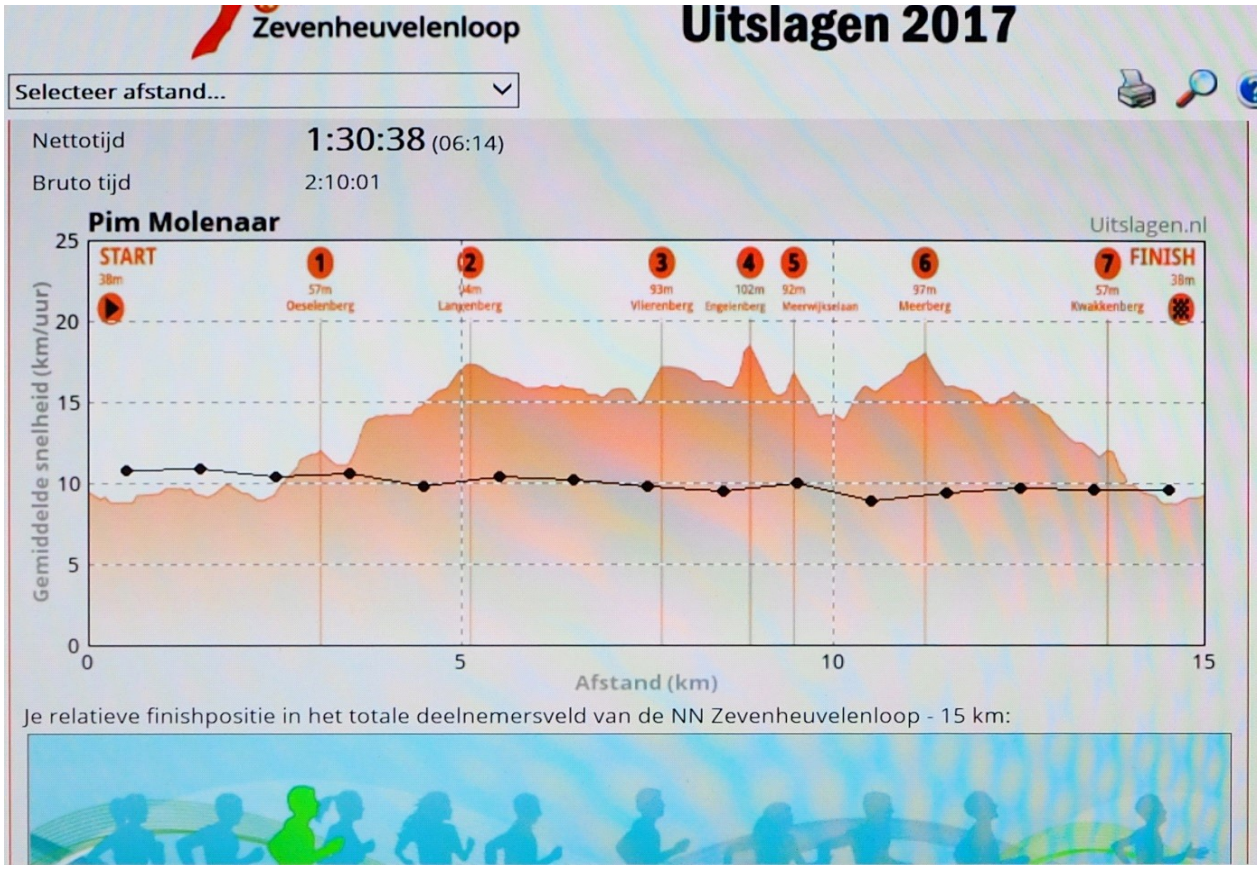
Locatie: Allurecamping De Zeven Linden, Zevenlindenweg 4, 3744 BC Baarn
Kijk voor meer informatie op http://www.bav-baarn.nl/wintercup.

De heuvels bedwongen!

Horizontaal' over de pieken en dalen van de 7H.loop
Over statistieken en het afdwingen van een overwinning

Dit jaar zou het beter moeten, minstens 10 minuten eraf. Vorig jaar ging ik als een 'dweil', dat niet meer. 'Niet te langzaam beginnen, want je haalt die verloren tijd later niet meer in en de eerste kilometers zijn 'afdalend', had Carlo ons tijdens de nabespreking van de laatste training op het hart gedrukt. Zo gezegd zo gedaan. Theo riep nog, toen ik Diana en hem voorbij 'spoot': 'Tot zo Pim'. Hij had gelijk, op de helft kwam de klad erin en stegen de kilometertijden boven de 6 minuten, terwijl ik bij 5 km nog zo mooi op schema lag (28min.).

Dat alles was prachtig te zien op de statistieken van de 7H organisatie. De statistieken, die Fokke in de bus op de terugreis, uit mijn iPhone te voorschijn toverde. Wist niet dat mijn mobieltje die verborgen laadjes had. Had ik die maar bij mijzelf gevonden, tijdens de wedstrijd. Dat turbolaadje dat ik op de trainingen iedere keer kon vinden, maar nu even niet dus. Wel met 5 minuten mijn debuuttijd van vorig jaar verbeterd. Maar toch, het voelde niet helemaal als een verbetering.



Ook niet toen Fokke een landschap met grote pieken en dalen te voorschijn toverde waarop mijn looptijd praktisch als een horizontale speer door die pieken kliefde en boven de dalen bleef zweven. Toch had ik dat veel geroemde 'zweefmoment' van Carlo steeds minder gevoeld na 8 kilometer. Laat staan na het laten afweten van mijn altijd voorhanden zijnde eindspurt op de laatste (kilo)meters. Hoe zei een medeloper dat ook weer, 'pap in de boven benen', dat gevoel en ijskoude handen bovendien. Verminderde bloedsomloop van een oudere heer waarschijnlijk. De pomp werkt niet meer zo hard! De handschoenen in de schouwburg laten liggen, sufferd. Bovendien, weer niet genoeg gegeten voor de loop en te weinig (4 avonden) heuvelklimmetjes gedaan om die 'gestaalde' bovenbeenspieren te ontwikkelen. Wat is de baan dan toch een heerlijk loopbiotoop: daar kan ik blijven gaan.

Gelukkig bleken de statistieken ook nog een aantal verrassingen te hebben waardoor ik mij toch als 'bijna winnaar' kon zien, na Gerard van Maurik, dat wel. Gerard is met zijn 27^{e} plaats in de categorie 70-75 (117 lopers) de hoogstgeplaatste BAV-er in de eigen leeftijdscategorie en ik kom met mijn 70^{e} plek in diezelfde categorie op de tweede plek!!! Eerste zal ik daarin niet worden, want die 'oude knar' liep 1.02.51! Daar wordt je wel even stil van, ook als jongere BAV-er, lijkt mij. Het kan trouwens nog erger: bij de 75-80 (29 lopers) liep de snelste nog steeds 1.15.29. Daar zou ik 17^{e} geworden zijn. Maar dat 'super oudje' heeft velen van ons eruit gelopen. Leve de variatie binnen de soort!

Geloof het of niet maar er is nog een categorie mannen 80-… (2 lopers). Beiden liepen 1.35. Kijk dat biedt perspectief. Nog maar 8 jaar mijn niveau vasthouden en ik ben eerste, als ik tenminste Gerard van mij af kan schudden! Ik zinspeel nog even met een andere optie.

Maar ook om laten bouwen tot vrouw heeft geen zin. Daar kom ik ook niet verder mee dan een 8e plaats met mijn tijd. De snelste 70-75 vrouw is met 1.16.50 ook een maatje te groot voor mij, vrees ik. Tenzij ik de komende drie jaar steeds net als nu diezelfde progressie maak en mijn tijd steeds met 5 minuten verbeter, flitst het nog door mijn hoofd. Dan tik ik de 1.15 aan, zou mooi zijn. Alhoewel, thuis heb ik medegedeeld dat dit de laatste 7-Heuvelenloop was, tot genoegen van mijn vrouw. 'Eindelijk verstandig geworden', volgens haar. Maar goed, dromen mag wel.

Voor dit moment zal ik het er mee moeten doen dat er 3729 van de 21.190 gefinishte lopers op deze winderige zondag, langzamer waren dan ik. En dat er in mijn leeftijdscategorie 70-75 jr. in Nederland potentieel 807.859 (bron: CBS) lopers zijn. Daarvan waren er maar 117 uit hun warme bed of luie stoel of achter de Geraniums vandaan gekomen of ze waren geestelijk of lichamelijk niet in staat om mee te lopen. Langs de kant stonden ze overigens wel in groten getale. En in die leeftijdscategorie waren Gerard en ik 27e en 70e geworden. Kijk, dat ziet er een stuk beter uit voor het zelfvertrouwen en klinkt al bijna als een overwinning. Dit soort van 'verliesverwerking' kan nu beginnen. Lang leve de statistieken!

Daan weer bedankt voor het voor ons stressvrije reizen, omkleden en het eten en de gezelligheid achteraf. En voor alle BAV-ers prettige feestdagen en een veilige jaarwisseling gewenst.

Tekst: Pim Molenaar
Foto's: De Gelderlander, Hansien/Gertjan, Pim
Baarn, 20.11.2017

Trainingsschema prestatiegroep 3
winter 2017/2018

DINSDAG	AFSTAND	SERIES	DONDERDAG	OEFENPLEK
12-12-2017	50+ loop 50 T/M 400	2x	14-12-2017	Ziekenhuis
19-12-2017	1000	4x	21-12-2017	Breemeentje
26-12-2017	KERST		28-12-2017	Kippenbrug
02-01-2018	3 x 400	3x	04-01-2018	Groeneveld
09-01-2018	400/600	4x	11-01-2018	Generaal
16-01-2018	200/200/800	3x	18-01-2018	Koot
23-01-2018	2/4/6/8/8/6/4/2	1x	25-01-2018	Ziekenhuis
30-01-2018	200/400/200/400	3x	01-02-2018	Breemeentje
06-02-2018	200	18x	08-02-2018	Kippenbrug
13-02-2018	1000	4x	15-02-2018	Groeneveld
20-02-2018	3 x 400	3x	22-02-2018	Generaal
27-02-2018	400/600	4x	01-03-2018	Koot
06-03-2018	800/200/200	3x	08-03-2018	Ziekenhuis
13-03-2018	50+ loop 50 t/m 400	2x	15-03-2018	Breemeentje
20-03-2018	2/4/6/8/8/6/4/2	1x	22-03-2018	Kippenbrug
27-03-2018	400/200/400/200	3x	29-03-2018	Groeneveld
03-04-2018	200	18x	05-04-2018	Generaal
10-04-2018	3 x 400	3x	12-04-2018	Ziekenhuis
17-04-2018	400/600	4x	19-04-2018	Kippenbrug
24-04-2018	3000	2x	26-04-2018	Groeneveld

Kinderdagverblijf Madelief

Goeman Borgesiuslaan 13d, Baarn

KIDS companion

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

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

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

Madelief kinderdagverblijf

Sterre kinderdagverblijf

VOORKOM DAT JE (VERDER) VASTLOOPT IN JE WERK!

CommonSense

Arbeidspsychologisch Advies

voor:

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

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

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

drs. Janneke Oosterbroek-Schiphof

Arbeids- en Organisatiepsycholoog

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

VERJAARDAGEN

december

Frank Louhenapessy	2-dec
Suzette Meyer	3-dec
Jeroen Zuidwijk	5-dec
Jan Zwaan	7-dec
Naohmy Koops	8-dec
Greet Schouten	8-dec
Hanneke Roelofsen-Spies	8-dec
Tho Stoffelen	9-dec
Agnes Boonacker	9-dec
Jaap Sonnenberg	12-dec
Caroline Sterkman	12-dec
Annette van Moppes	12-dec
Dirk Bigot	13-dec
Chris de Baan	15-dec
Conny Dirksen	17-dec
Pim Molenaar	17-dec
Rob van Ginkel	18-dec
Evelyn Westhof	19-dec
Brigitte Koers	20-dec
Sacha Knopper	23-dec
Christie Boterenbrood	23-dec
Mariëlle van Wegen	24-dec
Han Witvoet	26-dec
Harold Kuijpers	27-dec
Bart van Klingeren	31-dec
Elly Verhoef	31-dec

januari

Mariëtte Groenhuijzen	5-jan
Peter Wevers	6-jan
Lisette Rijkeboer	7-jan
Dorry Engelmann	8-jan
Tim Verwer	8-jan
Adri Hurkens	9-jan
Karen Vonk	9-jan
Wina van Dijk	11-jan
Raimond Lammertse	12-jan
Mohamad Smakiah	12-jan
Anita Renes	12-jan
Theo Berendsen	12-jan
Gert Jan Versteeg	14-jan
Cok Verhoef	16-jan
Richard Koot	17-jan
Katherine Routley	17-jan
Wendy Hanenberg	17-jan
Josien Zwanikken	18-jan
Ton Slager,	20-jan
Kees Kruijswijk Jansen	21-jan
Riet Cannegieter	24-jan
Marian Nieland	27-jan
Peter Roomer	28-jan
Edan van der Meer	29-jan
Bianca Koops	29-jan
Judith Breijer	29-jan
Toon van Keken	29-jan
, Henk van Vulpen	30-jan
Anton Matla	30-jan
Inez Stam	30-jan
Maartje Polvliet	30-jan
André Morsman	30-jan
Marianne van Laarhoven	31-jan

VAN HARTE GEFELICITEERD!

Jeugd

FEEST!

december	
Lucas Hoek	3-dec
Julia Bos	4-dec
Dorian Wevers	5-dec
Amber Pieterse	7-dec
Emma van de Beek	7-dec
Dinand te Pas	7-dec
Jesse Fonken	14-dec
Bram Lankreijer	19-dec
Annebel Bon	29-dec
Nadia Dijkhuizen	30-dec

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

GEFELICITEERD!

De jonge bavianen stellen zich voor:

C-PUPILLEN, D-PUPILLEN en E-PUPILLEN

Mijn naam is Daphne Hogervorst ,
Ik ben geboren op 20 maart 2010
Ik woon in Baarn
Ik heb1 broer(tjes) en 0 zus(jes)
Ik ben7 jaar.
Ik heb Licht blond haar en blauwe ogen.
Ik mijn vrije tijd doe ik graag tekenen, knutselen en turnen
Ik vind bloemkool erg lekker.
Ik houd niet van maraconie met witte saus en hou niet van veel vlees
Later wil ik dierenarts worden.
Mijn favoriete film is harry Potter
Mijn leukste atletiek onderdeel is: met fluitraket
Ik zit op atletiek omdat we een paar lessen van de bav hadden gehad in de gymzaal op school en dat vond ik erg leuk en daarom zit ik er nu op.

C-PUPILLEN, D-PUPILLEN en E-PUPILLEN

Mijn naam is Thiara, ik ben geboren op 01-04-2010
Ik woon in Baarn
Ik heb broer(tjes) en zus(jes) Ik heb 1 zusje
Ik ben 7 jaar.
Ik heb bruin haar en donkerbruine ogen.
In mijn vrije tijd doe ik graag Winkelen
Ik vind pannenkoeken erg lekker.
Ik houd niet van Spruitjes
Later wil ik Juf worden.
Mijn favoriete film is Baby Boss
Mijn leukste atletiek onderdeel is Verspringen
Ik zit op atletiek omdat ik, het leuk vindt.

TOP-PR
Isabelle

Isabelle Lankrijer heeft in een jaar tijd haar PR's 15 keer verbeterd.
Een zeldzame prestatie. Petje af.

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

tijd voor: HET NIEUWE FIETSEN!
Bike Totaal
BAARN • HOEVELAKEN • SPAKENBURG
arnold van eijden
TWEEWIELERS - BAARN
IS NU:
Steven Koelewijn
JOHN EN RAYMOND BLIJVEN UW VERTROUWDE GEZICHTEN
Bike Totaal
ZANDVOORTWEG 3
3741 BA BAARN
TEL. 035 - 541 28 81
meer service | meer vakmanschap | meer aandacht | meer fietsplezier! | www.biketotaalbaarn.nl

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

INTERIEURVERZORGING
jan buis baarn
HET ONTDEKKEN WAARD
WOONWEELDE
Nieuwstraat 27 Baarn 035-5412600
SLAAPWEELDE
Nieuwstraat 24 Baarn 035-5413076

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.

Jeugdkalender

Datum	Wat	Waar	Voor wie?	Trainers begeleiding	BAV betaald
16-dec-17	2e crosscompetitie	AV Triathlon, Amersfoort	pup/jun	ja	ja
17-dec-17	BAV Wintercup II	Baarn	pup/jun	ja	Nee
20/21-jan-18	CD-indoor	Apeldoorn	CD-jun	?	?
21-jan-18	BAV Wintercup III	Baarn	pup/jun	ja	Nee
27-jan-18	3e crosscompetitie	AV Fit, Zeist	pup/jun	ja	ja
27-jan-18	AV PEC1910 Indoor	Apeldoorn	AB-jun	?	?
3-feb-18	Winterindoor	Hellas, Utrecht	pup/jun	?	?
11-mrt-18	pupillen indoor	Apeldoorn	pup	?	?
17-mrt	finale crosscompetitie	AV Pijnenburg, Soest	pup/jun	ja	ja

BAV Wintercup 2017-2018

17 december 2017
21 januari 2018

Jullie doen toch ook allemaal mee?

Tip: Kleed je niet te warm tijdens de trainingen!

Op zaterdag wordt er tijdens de bos-training veel hardgelopen. Handschoenen en dikke jassen, bij temperaturen boven de 5 graden, zijn dan al gauw te warm.
Als de temperatuur richting het vriespunt gaat, is het verstandig om verschillende dunne laagjes kleding over elkaar heen te doen.

Tijdens de derde BAV Wintercup op zondag 21 januari 2018 zal ook dit jaar weer de BAV Jeugd cross clubkampioenschappen worden gehouden.

Jij doet toch ook wel mee? Schrijf je op tijd in en strijd ook mee!

Op www.bav-baarn.nl staat verdere informatie over de BAV Jeugd cross clubkampioenschappen.

bikkels . taartjes . bonbons
Veldhuizen
BANKETBAKKERIJ • CHOCOLATERIE
kanjers . truffels . koekjes
WE STAAN GARANT VOOR KWALITEIT.
En dát proeft u!
Kerkstraat 3 · Baarn · banketbakkerijveldhuizen.nl

Uw lokale Rabobank sponsort de BAV
Sport inspireert en verbindt. Daarom steunt de Rabobank de sporten waar we allemaal graag naar kijken, maar ook de sporten waar iedereen aan mee kan doen. Daarom ondersteunen wij met trots de lokale sport.
Ontdek alles over de Rabobank en sport op rabosport.nl

Een aandeel in elkaar

Rabobank

Trainingsoverzicht Pupillen Winter 2017 - 2018

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

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

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

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

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

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

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

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

BAV Jeugd cross clubkampioenschappen

Tijdens de eerste **BAV WIntercup** wedstrijddag op 12 november zijn al veel BAV jeugdleden gestart, helemaal super!

Omdat de BAV jeugdcommissie de Wintercup zo'n superleuke en mooie wedstrijd vindt, hebben we dit jaar iets extra's: alle BAV jeugdleden die twee of drie BAV Wintercup wedstrijddagen meelopen, krijgen van ons een super vet keigaaf t-shirt!
Wij hebben het ontwerp al gezien en echt waar: die wil je hebben! Dus alle jeugd die zich nog niet had ingeschreven of nog twijfelde: schrijf je in en loop de twee laatste BAV Wintercup wedstrijddagen mee!

Op dit moment kun je je, via de BAV website, inschrijven voor de tweede Wintercup wedstrijddag, die is zondag 17 december. Vanaf 22 december kun je je inschrijven voor de derde Wintercup wedstrijddag, die is op zondag 21 januari.

Ook dit jaar worden tijdens de BAV Wintercup de **BAV Jeugd cross clubkampioenschappen** gehouden. Dit zal zijn tijdens de **derde** BAV Wintercup wedstrijddag op **zondag 21 januari 2018**. We houden dan, naast de totaalstand, de scores bij van alleen de BAV jeugdleden en kijken dan per categorie welke BAV jongens en meisjes de snelste waren.
In elke categorie is er een mooie prijs voor de drie snelste meisjes en jongens.

Voor de **BAV Jeugd cross clubkampioenschappen** gaat het om de volgende categorieën:
Pupillen: A2, A1, B, C, D, E
Junioren: AB (samen Korte Cross), C2, C1, D2, D1

Dus alles even op een rij:
BAV Wintercup wedstrijddagen: (zondag 12 november,) **zondag 17 december** en **zondag 21 januari op het terrein op/rondom Allurecamping De Zeven Linden, Zevenlindenweg 4, 3744 BC Baarn**

Inschrijven kan via http://www.bavwintercup.nl
Inschrijven voor de tweede wedstrijddag kan NU.
Inschrijven voor de derde wedstrijddag kan vanaf 22 december.

BAV Jeugd cross clubkampioenschappen tijdens de derde wedstrijddag zondag 21 januari.

Belangrijk: Selecteer bij het inschrijven BAV als vereniging. Weet je je atletiekunienummer niet, vul dan 0 in.

(Er komt nog een aparte mail over het doorgeven van de kledingmaten van de t-shirts.)

De prijsuitreiking van de BAV Jeugd cross clubkampioenschappen en het uitdelen van de t-shirts gebeurt op **zaterdag 3 februar**i na afloop van de training. Op deze manier is er tijdens de BAV Wintercup alle aandacht voor de Wintercup prijzen en kunnen wij op deze zaterdag 3 februari de juiste aandacht voor de Jeugd cross clubkampioenschapsprijzen geven. (Op zaterdag 27 januari staat nog een cross competitie wedstrijd gepland en er is geen training, vandaar dat we die zaterdag overslaan en bij zaterdag 3 februari uitkomen.)

Tot bij de Wintercup!

Groeten, namens de jeugdtrainers en de jeugdcommissie,
Muriël

BAV jeugdleden verrast met een bezoek van drie Pieten!

Pieten op bezoek tijdens training jeugd

Zaterdag 2 december werden de hard trainende BAV jeugdleden verrast met een bezoek van drie Pieten! Die probeerden ook het een ander mee te doen, maar het bleek al snel dat onze jeugdleden toch echt sneller, behendiger en actiever waren. Dus die Pieten konden wel een training gebruiken .

Gelukkig zat het met de conditie van de Pieten wel helemaal snor, want na een half uur meetrainen stonden ze voor de hele groep klaar met cadeautjes. Voor de ouders en kinderen stond er heerlijke koffie, warme chocolademelk, limonade en natuurlijk speculaas klaar.

Het was weer super gezellig en bij deze danken we de mensen van VVV Vorstelijk Baarn nogmaals voor hun gastvrijheid!

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

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

Eethuys-Café 'De Generaal'

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

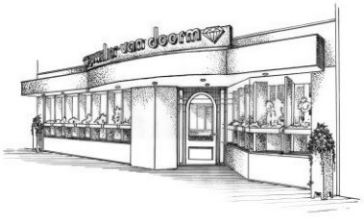
Hoveniersbedrijf
Rob's Tuinen

Ontwerp, aanleg en onderhoud van tuinen

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

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

juwelier
van doorm



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

baarn
STUDIECENTRUM

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

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

bav

Lekker buiten!

Veelzijdig bewegen!

Maak kennis met atletiek!

Training voor 5-jarigen!

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

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

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

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

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

Begeleiding? Gekwalificeerde jeugdatletiektrainster

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

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

bav

Nieuw bij de BAV!

www.bav-baarn.nl

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

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

INTERSPORT
VAN DAM
FIT FOR FEET
DO THE SCAN
Ga naar de winkel en doe de gratis scan!
Fit for Feet geeft gratis een duidelijk schoenadvies. De scan i.c.m. de camera voetanalyse stelt snel en objectief vast welke schoeneigenschappen voor jou belangrijk zijn. Met de Fit for Feet kleurcodering zie je in één oog opslag welke schoenen voor jou geschikt zijn.
Fit for Feet. Blessurevrij sporten voor iedereen!
FS sport functional
EC extra cushioning
ES extra stability
PC pronation control
UP ultimate performance
WP water proof
do the scan
OPENINGSTIJDEN:
Maandag 13:00 tot 18:00 uur
Dinsdag 10:00 tot 18:00 uur
Woensdag 10:00 tot 20:00 uur
Donderdag 10:00 tot 20:00 uur
Vrijdag 10:00 tot 20:00 uur
Zaterdag 09:00 tot 17:00 uur
asics
www.intersportvandam.com
SPORT TO THE PEOPLE
Birkstraat 103 te Soest, telefoon 035-6030004. Gratis parkeergelegenheid!

De ABC - Elfstafette

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

Het stokje gaat van Joris Luczak naar Catharina van Lange
Ik ben B1 junior
Geboortejaar: 2002
Leeftijd: 15
Hoelang al bij de BAV: Ongeveer 10 jaar

1 - Wat is/zijn je favoriete onderdeel/onderdelen?
De werponderdelen zijn bij mij favoriet.

2 - Wat is je ambitie met atletiek? Wil je verder of just for the fun of it?
Allebei een beetje. Ik wil graag wedstrijden doen en pr's halen, maar ik vind wel dat het gezellig en leuk moet blijven.

3 - Wat en waar was je laatste wedstrijd?
Ik weet het niet zeker, maar ik denk de tech meeting bij AV Pijnenburg.

4 - Wat ging goed en wat minder?
Het regende echt super hard, dus het ging niet erg goed allemaal. Helaas geen pr's gegooid.

5 - Wat heb je ervan geleerd voor de volgende keer?
Dat het toch echt beter gaat als het lekker weer is

6 - Heb je een idool of voorbeeld in de atletiek (of een andere sport)? Zo ja, wie? En waarom?
Ik heb niet een specifiek voorbeeld, maar ik kijk wel altijd naar het WK atletiek en de Olympische Spelen en ik vind het leuk om te kijken naar hun techniek. Dan kijk ik of ik er nog wat van kan leren.

7 - Wat kan volgens jou beter bij de BAV?
Ik zou het leuk vinden als er in de winter ook een alternatief zou zijn voor de bostraining Maar het is altijd super gezellig bij de BAV!!!

8 - Door welke muziek krijg je zin om hard te lopen?
Ik denk van muziek met een snelle beat. Daar word je lekker hyper van.

9 - De vraag van Joris voor jou: Wat is je doel met atletiek?
Lekker bezig zijn, pr's halen en gezellig zijn met vrienden.

10 - Je mag het stokje doorgeven. Wie mag deze vragen de volgende keer beantwoorden?
Iris van Gisbergen

11 - Welke speciale BAV-vraag wil je aan hem/haar stellen?
Vertel mij eens hoe je na een slopende 2 km toch die lach op je gezicht tovert???

Het stokje gaat naar: ***Iris van Gisbergen***

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

ALLES PERFECT VOOR ELKAAR

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

FIAT

AUTOMOBIELBEDRIJF M. LETTENMEIJER B.V.

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

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

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

Declaratiefonds voor sportactiviteiten

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

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

Per kalenderjaar kun je in aanmerking komen voor:

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

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

Aanvragen

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

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

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

Bestuur

Voorzitter	Edan van der Meer
Penningmeester	Bep van Rijn
	penninngmeester@BAV-Baarn.nl
Secretaris	Kees Kruijswijk Jansen
	secretaris@bav-baarn.nl
Algemeen lid	Irma Karssen
Algemeen lid	Muriël v.d. Wouden
Algemeen lid	Jan Koops

Contactpersonen

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

Belangrijke telefoonnummers

Clubgebouw	035 5424491
Hans de Jong	06 22446708
Tineke Bos	06 49700201
Marina Kruiswijk-Bos	06 46684976
Diana Rubini	06 54933744
Rob v. Ginkel	06 52302127
Bob Heinis	035 5423102
Irma Karssen	06 29112443
Bianca Koops	06 81565342
Diny en Gerard Koppen	035 5418853
Henk van Maris	035 5430993
Wilma van Marle	035 5414832
Edan v.d. Meer	06 18501950
Carly Michels	035 5415350
Hans en Ria Oostindiën	035 5417383
Wim Oostveen	035 5423017
John Rapati	06 51233367
Fred Reijmerink	06 25507535
Dik Riphagen	035 5415245
Bas v.d. Vuurst	06 31090137
Wilma Blonk	06 23396744
Alexander Martens	06 51174105
Karin van Buuren	035 5430262
Muriel v.d Wouden	06 20815735
Kees Kruijswijk Jansen	035 5411261
Evert Schaftenaar	06 11856839
Carlo Oudebeek	06 15500705
Albert de Weijer	06 81870538

Vertrouwenspersoon

Volwassenen

Karel Jan Tusenius	035 6015644

Jeugd

Corien Kruiswijk	035 5420949

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

Trainingen Pupillen/Junioren/Senioren

*** Zomer (maart t/m oktober)**

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

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

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

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

Trainingen hardlopen/ SW/ NW

Damestrimgroep

Maandag	19.30-20.30 Driesprong

Gezondheidsgroepen 1/2 (hardlopen)

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

Prestatiegroepen 1/2/3/4 (hardlopen)

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

Startlocatie: zie www.bav-baarn.nl

Sportief Wandelen (SW) en Nordic Walking (NW)

Di-SW	19.00-20.00 Sportpark
Za-NW	09.00-10.00 Groeneveld

Wandelfit

Maandag	10:00-11:00 Sportpark
	13:30-14:30 Sportpark
Dinsdag	13.30-14.30 Sportpark
Donderdag	10:00-11:00 Sportpark
Vrijdag	10.00-11.00 Sportpark

Contributiegelden

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

* uitwonend

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

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

Trainers Jeugd

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

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

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

Pupillen A2
Bianca Koops
Wessel Terpstra
Thijs van Miltenburg

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

Junioren
Bianca Koops
Alexander Martens

Contactpersonen
Hardlopen en wandelen

Hardlopen

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

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

Beginnersclinic
John Rapati

Wandelen

Sportief Wandelen
Wil den Blanken

Nordic Walking
Rob van Ginkel

Wandelfit
Wim Oostveen

Zaaltraining Dames
Carly Michels