Februari 2017

De BAViaan

Het clubblad van de Baarnse Atletiekvereniging

Zeer geslaagde Jos Arends Indoor Memorial in de TRITS met 69 BAV-leden.

Doe je boodschappen bij de Jumbo. Lever je sportpunten in voor de BAV!

Wie komt ons als redactie versterken? Lees meer over de functie op pagina 15.

bav

opgericht 23 oktober 1962

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

HARDLOPEN

DOE JE BIJ DE BAV

STILSTAAN

DOE JE BIJ EEN GOEDE AANNEMER

bouw- en aannemersbedrijf

COR OOSTERBROEK

GASLAAN 77 BAARN 035 5414194

verbouwingen, onderhoudswerk, renovatiebouw,
binnentimmerwerk, inbraakpreventie

Sportze!

www.sportze.nl Laanstraat 42 Baarn

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

In dit nummer:

Voorwoord	4
Nieuws van de ledenadministratie	5
Feit of fabel	7
Jureren tijdens een wedstrijd...	8
Eemmeerloop op 13 mei 2017	9
Recept van de maand	11
1,2,3,4, hoedje van, hoedje van...	12
Beginnen met hardlopen?	15
Herhaalde oproep: redactielid gezocht	15
Hardlooptip: veelgemaakte trainingsfouten	17
Declaratiefonds voor sportactiviteiten	19
Jos Arends Indoor Memorial	21
Loper's dilemma	23
Verjaardagen	25
JEUGD:	
Apenkoppen	27
Schaatsende BAV-jeugd in de Pekingtuin	27
Jeugdkalender	29
Jos Arends Indoor Memorial Indoor 2017	30
Ken je vriendje	31
Zwaar parcours tijdens afsluitende crosswedstrijd in Zeewolde	32
De ABC-Elfstafette	35
Servicepagina	37

Ook de BAViaan ontvangen?

Stuur een mail naar:
digitalebaviaan@gmail.com

Kopij voor het volgende nummer digitaal aanleveren t/m 21 maart 2017

E-mail adres Baviaan: baviaanredaktie@hotmail.com

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

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

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

VOORWOORD

Beste Bav-vrienden en ouders van jeugdleden,

Deze editie van de BAViaan is de eerste die volledig digitaal verschijnt. Zoals al eerder gemeld heeft de ALV gestemd voor volledig digitalisering van ons clubblad. Voor de enkeling die geen toegang tot een computer of tablet heeft, in de kantine liggen enkele inkijk exemplaren.

Op zaterdag 25 maart starten we met een nieuwe opzet van een beginnersclinic hardlopen, de Yakult Start to Run. Deze, door de Atletiek Unie ondersteunde, beginnersclinic heeft als doel om binnen 7 weken 25 minuten onafgebroken te kunnen hardlopen. Mocht je iemand weten die mogelijk geïnteresseerd is om aan zijn of haar conditie te gaan werking, in een supergezellige omgeving, op https://www.yakultstarttorun.nl/verenigingen/baarnse-atletiek-vereniging-bav kun je alle info vinden!

Onze sponsormannen Ruud Miggels en Johan van der Waal doen een oproep voor een derde lid voor sponsorcommissie. Met name zijn ze op zoek naar iemand die ook overdag zo af en toe beschikbaar is. Wil je meer weten? Schiet dan Ruud of Johan even aan, of stuur een mailtje naar sponsoring@bavbaarn.nl

Hallo Jumbo!! Het kan je bijna niet ontgaan zijn: de BAV doet mee met de Jumbo Sparen voor je vereniging actie. Deze actie is uitermate succesvol, de BAV doet het erg goed. Tot en met 14 maart krijg je bij iedere € 10,- aan boodschappen een punt. Op basis van het aantal gespaarde punten krijgen we na afloop van de actie een bedrag wat besteed kan worden voor aanschaf van materialen.

Voor de jeugd eindigt het cross seizoen met de crossfinale op zaterdag 11 maart. Van de junioren hebben zich heel knap geplaatst: Max, Emma, Jesse en Febe en van de pupillen, net zo knap natuurlijk:
Dot, Jette, Roos, Laura, Kyano, Hugo, Kjell, Alex, Olivia, Marlou, Bas, Rein, Abigail en Iris. Allemaal al van harte gefeliciteerd met deze finaleplaats en vast heel veel succes en plezier gewenst tijdens de wedstrijd!

Op zaterdag 25 maart is de jaarlijkse ouder-kind training tijdens de opening van het baanseizoen, gevolgd door de eerste en ook gezamenlijke competitiewedstrijd: de trainingspakkenwedstrijd in Huizen. Dit is een meerkamp voor pupillen, junioren (ook voor masters, dus schrijf je nog in!) op zaterdag 1 april. Ondertussen starten op zondag 5 maart weer de regionale trainingen, ook in Huizen. Daar kunnen de junioren uit de regio op vijf achtereenvolgende zondagen extra specialisatietrainingen volgen van de toppers van Nederland. Hierbij zit o.a. ook hordentrainer Henk van der Lans die op dinsdag en donderdag onze junioren traint. Deze extra trainingsreeks wordt afgesloten met een wedstrijd, op zondag 9 april. Op dit moment hebben zich al 18 junioren aangemeld.

Dus eerst nog de crossfinale en daarna door naar de technische onderdelen.

Voorlopig komt er geen nieuwe doeltraining, vorig jaar hebben we voor het eerst met grote groepen doelgericht getraind. Er is een enquête naar alle lopers verstuurd, om de behoefte goed in kaart te brengen. Afhankelijk van deze uitkomsten worden nieuwe plannen gemaakt.

Op zaterdag 13 mei wordt weer de Eemmeerloop gehouden. Vorig jaar was de BAV met 11 teams overweldigend aanwezig. Dit jaar gaat het wedstrijdteam voor de overwinning, en is de ambitie om met minimaal hetzelfde aantal teams aan de start te verschijnen. Wil je meelopen (solo, duo of estafette), spreek dan Diana aan of stuur haar een mail: rubinidjm@gmail.com

Tot slot wens ik eenieder een mooie maand toe!

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

Nieuws van de ledenadministratie

In de periode half januari-half februari kregen we een drietal aanmeldingen binnen.
Een hartelijk welkom derhalve voor:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:	Geboortedatum:
Marjolein	Kraaijeveld	Baarn	recreant	20-09-1985
Anton	Matla	Baarn	recreant	30-01-1965
Lianne	Veltien	Baarn	junior D	20-02-2004

Voor de 3-maands kennismakingscursus meldden zich Christie Boterenbrood en Liesbeth van der Burg aan.

Helaas ook weer vrij veel afmeldingen, ingaande 31 maart.
Het betreft:

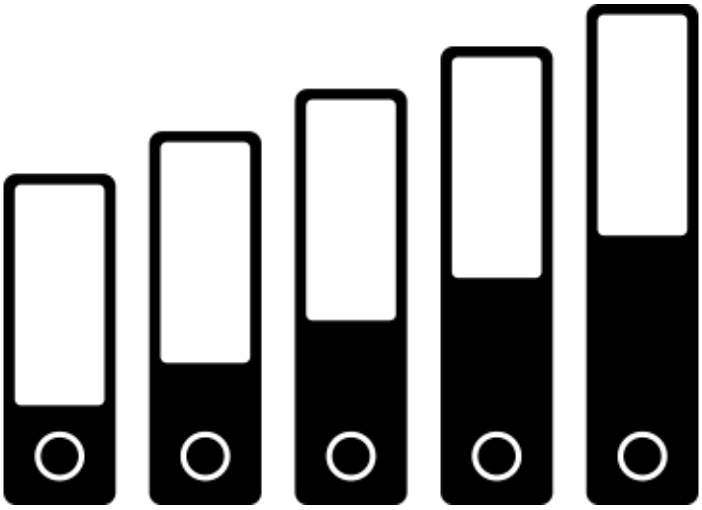
Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:	
Hieke	de Boer	Baarn	recreant	
Ben	Breunesse	Baarn	recreant	
Phileine	Draaijer	Baarn	pupil A	
Asli	Duale	Baarn	pupil B	
Eric	Mathura	Baarn	recreant	(per 31/12)
Yvar	Riphagen	Baarn	pupil A	
Reinder	Scheppink	Eemnes	recreant	
Sterre	Schoor	Bunschoten	junior D	

Van de Atletiekunie ontvingen wij de volgende nieuwe wedstrijdlicenties:

Voornaam:	Naam:	Licentienr:	Categorie:
Phileine	Draaijer	895737	pupil A
Asli	Duale	895739	pupil B
Shylo	de Geus	895740	pupil A
Collin	Hooijer	895741	pupil D

Namens de ledenadministratie,

Hans Oostindiën.



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

INTERSPORT®

VAN DAM

Ga naar de winkel en doe de gratis scan!

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

Fit for Feet. Blessurevrij sporten voor iedereen!

www.intersportvandam.com

SPORT TO THE PEOPLE

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

Feit of fabel

Een koude douche na een training geeft je meer energie!

Als je een training hardlopen doet, een duurloop, een tempoloop of een interval, dan verhoogt je lichaamstemperatuur. Bij langere inspanningen zoals een lange duurloop of een marathon kan die zelfs oplopen tot 38,5° bij extreme weersomstandigheden. Daarom blijf je zweten na de inspanning omdat je lichaam je temperatuur tot de normale 37 °C probeert te laten zakken. Wanneer en op welke manier kun je dan het beste douchen?

Moet je dagelijks douchen?
Je elke dag degelijk met zeep wassen is niet direct aan te raden. Je huid wordt droog en ruw en vertoont al snel kloofjes. Beter is je niet te veel in te zepen om je huid te beschermen. Na een warme douche koel je jezelf het best eventjes af met koud water om de poriën van je huid die door de warmte helemaal openstonden, te doen sluiten.

Wanneer neem je het best je douche?
Als het gedaan is met zweten en je lichaamstemperatuur dus weer gezakt is tot het normale niveau van 37 °C kan je zonder risico douchen. Afhankelijk van de afkoelingsperiode, de intensiteit en duur van de inspanning, de weersomstandigheden (droog of nat, wind, kou) kan dat dertig tot zestig minuten duren.

Hoe neem je je douche?
Aan te raden is een warme douche waarbij je met een sterke waterstraal je huid masseert. Je begint eerst met je onderste ledematen, vervolgens de romp met de armen om te eindigen met je hoofd. Je doucht niet langer dan een kwartiertje en zorgt ervoor dat je uitstapt in een badkamer waarin het ongeveer 25 °C is, om plotse afkoeling te voorkomen. Een dergelijke douche is zeer doeltreffend na een korte inspanning, maar als je een lange training hebt afgewerkt is een bad van 40 °C aan te bevelen. Het ontspant je spieren, activeert je bloedsomloop en kalmeert het zenuwstelsel. Houd het kort, tussen 6 en 10 minuten, want anders word je loom en apatisch.

Beperk je je evenwel tot een warme douche, blijven je aders wijd open. Daarom moet je oppassen als je licht gekleed buiten komt en er is wind of regen: een verkoudheid loert om de hoek!

Warm of koud?
Als je een koude douche neemt, zullen je bloedvaten die zich opengezet hadden tijdens het sporten, zich weer vernauwen waardoor de lichaamswarmte niet kan ontsnappen en behouden blijft. Hierdoor zal je blijven zweten.
Neem je een warme douche, blijven je bloedvaten open en neemt je lichaamstemperatuur af. Dit kan voor een plotse afkoeling zorgen, waardoor je vatbaarder wordt voor verkoudheden. Daarom is het aan te bevelen te wachten tot de lichaamstemperatuur is gezakt of een lauwe douche te nemen.
Aan het einde van je douche of je bad, besprenkel je je met fris of koud water waardoor de bloedvaten krimpen en je het eerst koud krijgt. Daarna word je echter overwelmd door een weldadige warmte die je verkwikt en je je energie teruggeeft.

Bron: http://sport.infonu.nl/sportieve-activiteiten/98286-hoe-douchen-na-een-inspanning.html

Jureren tijdens een wedstrijd, wat houdt dat in....?

Als er een wedstrijd wordt georganiseerd zijn er atleten nodig, maar met alleen atleten kom je er niet. De juryleden zijn op een wedstrijddag onmisbaar!

Welke ouders vinden het leuk om te assisteren bij wedstrijden als jurylid?!
De gediplomeerde juryleden van de BAV: Marina en Tineke, stellen een avond beschikbaar om alle regels van de onderdelen bij een pupillenwedstrijd uit te leggen. Dan is de drempel minder hoog en begrijp je beter wat de regels zijn van de atletiek onderdelen.
Alle ouders zijn uitgenodigd om, op **woensdag 29 maart 2017** tussen 20.15-22.00 uur, deze presentatie bij te wonen, in het clubgebouw van de BAV.
Daarna weet je meer over jureren tijdens een wedstrijd. Bij elke wedstrijd zijn er juryleden nodig. De BAV is verplicht bij elke wedstrijd 2 juryleden aan te leveren.

Vind je het leuk om te komen geef je dan op via onderstaand email adres.

Marina en Tineke
1963tinekebos@gmail.com

Verdrietig ontvingen wij het bericht dat

Hans de Vries

lid van de Nordic Walking groep van onze vereniging op 23 februari is overleden.

Bedroefd, maar met een fijne herinnering, nemen wij afscheid van hem. Wij wensen zijn vrouw Marijke en kinderen veel sterkte toe.

Namens het bestuur en de leden van de BAV,

Rob van Ginkel.

Eemmeerloop op 13 mei 2017

<u>Wat zou het leuk zijn als wij Spakenburg in 2017 nog meer GEEL kunnen laten kleuren!</u>
Kan dat niet alleen dus bij deze een oproep om aan deze Supergezellige loop en dito dag mee te doen.

Hieronder korte uitleg:
De Eemmeerloop is een loop van exact 50 km rondom het Eemmeer met start (11.00 uur) en finish in hartje Spakenburg. De eerste editie in 1985 met zeven deelnemende ploegen, kon alleen maar in estafettevorm gelopen worden. Een estafetteploeg dient sindsdien te bestaan uit vijf verschillende personen die elk een etappe van circa 10 km afleggen. Tegenwoordig is er ook een sololoop over 50 km en een duoloop waarbij ieder exact 25 km loopt met de wissel op de Stichtse Brug. De Eemmeerloop kan dus als estafetteteam, duo of solo gelopen worden. Daarnaast is er ook de mogelijkheid voor een 5 of 10 km loop.

Estafette over 50 km
Een ploeg bestaande uit 5 personen en een volgauto, die men zelf moet regelen, zal rond het Eemmeer lopen/rijden. De volgauto moet ervoor zorg dragen dat de lopers op tijd bij de wisselpunten zijn waar ze hun ploeggenoot moeten aflossen. Etappes: 8,2/ 9,5/ 9,2/ 14,1 en 8,8 km.

Sololoop over 50 km - Duo loop 2 x 25 km
De sololoper en de duoloper lopen hetzelfde parcours en moeten zelf zorg dragen voor eventuele begeleiding.

5 / 10 km loop
Trimloop vanuit het centrum in tegengestelde richting (Eemdijk). Start en finish ook vanuit het centrum van Spakenburg.

Ook dit jaar weer gezellig met z'n allen lopen? Geef je dan op als team/ sololoper of duoloper voor **<u>20 april aanstaande</u>**. Inmiddels zijn de details bij iedere loper/ captain bekend. We sluiten deze dag uiteraard af met een gezellige maaltijd in het clubgebouw. Kosten € 12,50 per persoon.

<u>Verplicht om een geel shirt met opdruk BAV te dragen.</u>
De regeling is dat zodra de vereniging de kosten voor de inschrijving betaalt mits er gelopen wordt in BAV Geel.
Zie de aanmeldingen graag voor de 20e april of eerder tegemoet!

Groetjes,

Diana

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

INPROBA

Oriëntaalse producten
en smaakmakers

Alles voor de bereiding van een echte, Oosterse maaltijd.

Snackbar-ijssalon
Petershof
Eemnesserweg 61 Baarn 035-541 5595

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

Recept van de maand

Spinazie salade met geitenkaas

Glutenvrij - Vegetarisch - voor 2 personen - 15 minuten kooktijd

1 stuk citroen
120 gram geitenkaas
4 theelepels honing
1 eetlepel olijfolie
Zout en peper
70 gram quinoa
12 stuks semi zongedroogde tomaten
250 gram spinazie

Zet de oven aan op grill-stand.
Bereid de quinoa zoals aangegeven op de verpakking.
Vet een schaal in met een klein beetje olijf olie en leg hierop de plakjes geitenkaas. Doe op elke plakje een theelepel honing. Zet de schaal in de oven. Houd in de gaten wanneer de geitenkaas op temperatuur is. Je ziet de kaas dan lichtjes gaan smelten.
Meng het citroensap met wat olijfolie en een flinke theelepel honing. Dit wordt de dressing voor de salade.
Meng de spinazie met de zongedroogde tomaatjes. Breng het mengsel op smaak met zout en peper. Giet hier de dressing overheen.
Verdeel de salade over de borden en leg de plakjes geitenkaas naast de salade.

Tip: Je kunt de quinoa weglaten als je gaat voor een 'lichte' lunch.

Bron: **https://supersnelgezond.nl/spinazie-salade-met-geitenkaas/**

Deze spinazie salade met geitenkaas is super gezond. Vooral dankzij de quinoa zitten er superieure eiwitten in en daardoor ook rijk aan essentiële vetzuren, vitaminen en mineralen. Quinoa levert gemiddeld viermaal de hoeveelheid calcium vergeleken met tarwe. Daarnaast zorgt quinoa voor extra ijzer, vitaminen B en vitamine E. Hierdoor is het een zeer complete voedingsstof en is dit recept super gezond!

EET SMAKELIJK

1, 2, 3, 4, hoedje van, hoedje van...

Over de trainingsopkomst, nulmetingen, blessureleed en geraniums!

Eén, twee, drie, vier, hoedje van, hoedje van …….. Zo begon de zaterdagochtend loopscholing onder de enthousiaste en opgewekte leiding van Krista. Deze zanglijn, als herhalend refrein gezongen, moest ons in een loopcadans brengen, en houden, van een stappenritme van 170-180 per minuut. Een trainingsondersteuning die Krista geleerd had van Doriene Verzijlenberg van Fytaal, tijdens een trainerscursus. En zodoende liepen we als Australische Aboriginals het refrein zingend/murmelend op ons pad door het bekende bos naar de eerste stop, voor de kerntraining van Peter Keppel.

Hoe ging het liedje ook al weer verder? Zoiets als wanneer het hoedje niet past, dan gaat het in de kast. Uit het zicht dus, een beeld dat ik vast moest houden. Want het was weer tijd voor mij om naar een aanknopingspunt te zoeken voor een BAViaan column. Ik ben er altijd onbewust mee bezig, spits voortdurend mijn oren, maar dat proces wordt intenser naarmate de deadline nadert. En dus grijpen mijn gedachten meteen elk woord vast dat kan leiden tot een verhaal. Luisteren en associëren heet dat proces voor mij.

Uit het zicht. Mijn gedachten dwarrelen meteen naar de lopers die uit het zicht zijn, niet gekomen zijn deze mooie loopdag. We waren weer met zo'n tachtig lopers op Groeneveld, zoals bijna elke zaterdagochtend. Een mooie opkomst voor drie loopgroepen, zou niet veel meer moeten zijn om het overzichtelijk te houden en iedereen aandacht te kunnen geven. Maar toch, het zijn er slechts tachtig van de 250 recreanten die lid zijn van de BAV. Eén derde is dus, letterlijk, komen opdraven. Waar zijn die andere 170 lopers vraag ik me af? Niet iedereen werkt toch op zaterdag, is ziek, of heeft familie- of andere verplichtingen, of heeft even geen goesting? Laten we dat aantal eveneens op een derde schatten. Dan blijft er nog een derde over. Zijn dat allemaal 'slapende' leden en/of geblesseerden?

Afgelopen woensdag had ik een koffie-afspraak met mijn maatjes van de doelgroeptraining van een jaar geleden, de 55-plussers. We hebben onze App nog behouden en blijven onderling in contact. Waarom dan samen koffie drinken als je toch samenloopt? Heel simpel. We zijn met zijn tienen gestart. Al snel raakten we er vier kwijt en kwamen er zes trouw drie keer in de week trainen. Maar na afloop werd de spoeling steeds dunner en de afgelopen maanden is er slechts één zonder blessures gebleven. Daarom besloten we maar eens samen koffie te drinken en bij te kletsen want op de trainingen troffen we elkaar niet meer of niet zo vaak, afhankelijk van de hardnekkigheid van de blessure(s). Zou dat exemplarisch zijn voor alle groepen vroegen we ons af tijdens die koffiesessie? "Mooi onderwerp voor een column, Pim", was al snel de gedachte/opdracht. "En breng dan de volgende thema's eens onder de aandacht."

Nulmeting. Bij toetreding tot de BAV zou idealiter een individuele fitheidstest gedaan moeten worden die de fysieke toestand op dat moment aangeeft, zowel qua fitheid als ook qua capaciteit en beperkingen: een nulmeting. Vervolgens zou er regelmatig een (Cooper) test afgenomen moeten worden, minimaal twee keer per jaar om de mogelijke **vorderingen** te meten. De meetresultaten zouden de **grondslag** moeten zijn voor de **groepsindelingen**.

Tevens zou de opgaande lijn/stagnatie/terugloop in grote lijnen de **basis** moeten zijn voor het (individuele) **loopprogramma** om zodoende zoveel mogelijk **blessures** te **voorkomen**. Ervan uitgaande dat de fysieke beperkingen zich meestal eerder voordoen dan de geestelijke en dat de geest eerder geneigd is meer/teveel van het lichaam te vragen dan andersom. Enige zelfreflectie en beheersing van de 'macho-driften' is niet iedereen gegeven, ondanks de regelmatige instructies van de trainers en individuele coaching, om je in te houden en een vast (lager) tempo aan te houden of een langzamere groep te kiezen. In de doelgroeptrainingen werd daar met nadruk op gewezen en ook tijdens de baantrainingen komt dat steeds aan de orde. Helaas neemt niet iedereen daar aan deel.

‘Het klinkt wel erg paternalistisch’, werd er opgemerkt door één van de 55-plussers. ‘Maar goed, je bent niet voor niets lid geworden van een atletiekvereniging en waardeert in hoge mate de aanwezigheid, aanwijzingen en begeleiding van de trainers. Dus je hoop dat zo je ambitieniveau binnen het voor jou haalbare wordt gehouden door de experts’.
‘Lekker zeg, zo’n hobby, om dan vervolgens de helft van het jaar achter de geraniums te zitten met bewegingskwaaltjes’, zuchtte een ander, ‘daar doe je het toch niet voor’.
Geen van ons wist of de technische commissie en de trainers een beeld hebben van de redenen van absentie en blessures, en of die geëvalueerd worden, en of er vervolgens iets meegedaan wordt? Is ons beeld te pessimistisch? Leeft deze problematiek binnen de vereniging?

“Schrijf het maar eens op, Pim”, was het verzoek. “We zijn benieuwd naar de reacties van de andere recreanten, de technisch commissie recreanten en de trainers.”

Tekst: Pim Molenaar

Foto: Gertjan Hooijer

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

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

Beginnen met hardlopen? Train mee met de Baarnse Atletiek Vereniging

Op zaterdag 25 maart 2017 start de BAV met Yakult Start to Run in 7 weken opbouwen naar 25 minuten non-stop hardlopen.

Er zijn genoeg redenen om te hardlopen: een fitter lijf, een betere conditie, een gezonder leven, én gezelligheid! Samen lopen is leuker, motiveert en stimuleert. De Baarnse Atletiek Vereniging (BAV) is een sociale vereniging waar gezelligheid hoog in het vaandel staat. Bij ons kun je lopen op elk niveau, van beginner tot gevorderd. In onze loopgroepen train je altijd met een professionele trainer, ga je heerlijk de buitenlucht in, word je fitter én ontmoet je nieuwe loopmaatjes voor het leven. Daarnaast organiseren we trainingen voor diverse loopjes. Ieder jaar rijdt er een bus vol lopers richting Nijmegen voor de Zevenheuvelenloop. In teamverband lopen we mee met de Eemmeerestafette, en zo zijn er nog tal van andere voorbeelden. Ook de wedstrijdlopers voelen zich thuis bij de BAV. Heb jij nog geen loopervaring? Meld je dan aan voor onze beginnerscursus: al duizenden sportievelingen gingen je voor. Want wat is nu leuker dan prestatie en gezelligheid te combineren? Meld je dus snel aan en loop met ons mee! Kosten bedragen € 49,50. Voor meer informatie kun je bellen met Diana Rubini 06 549 33 744 of ga naar de site van Yakult, www.yakultstarttorun.nl of www.bav-baarn.nl

Herhaalde oproep: Nieuw redactielid gezocht

Na ruim twee jaar met veel plezier aan de BAViaan te hebben gewerkt, is het tijd het estafettestokje door te geven. Ik vind het erg leuk om iets concreets in elkaar te zetten en het resultaat vervolgens op de site te zien. Ik merk alleen dat het voor mij genoeg is geweest en dat het tijd wordt voor iemand met verse ideeën en energie.

Wat ik doe is het in Microsoft Publisher plakken van alle stukjes die door de andere redactieleden al zijn geredigeerd. Als je met Word of Powerpoint al een beetje handig bent, heb je dat in Publisher zo onder de knie.

Het kost wat tijd; zo'n vier uur per uitgave, en dat dus 10 keer per jaar.

Dus: ben je een beetje (of heel) handig en lijkt je het leuk om aan de BAViaan te knutselen, stuur dan snel een reactie aan: baviaanredaktie@hotmail.com.

Jos van de Goede

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.

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

Hardlooptip:
Veelgemaakte trainingsfouten (deel 1)

Soms kom je mensen tegen die de meest complexe materie heel eenvoudig doen lijken. Mensen met een schat aan ervaring en kennis. Zij hebben zich deze materie zo eigen gemaakt, dat de wereld er in hun ogen heel vanzelfsprekend uitziet. Mensen die je met plezier meenemen in die volstrekt logische wereld. Eugene Janssen (leeftijd) is zo iemand. Zijn naam zal niet iedereen bekend in de oren klinken, maar hij draait al heel wat decennia mee in de duursport. Tegenwoordig is Janssen beroepsmatig werkzaam als sportarts en inspanningsfysioloog, onder andere actief als trainer van wielrenner Laurens ten Dam. Eerder was hij ook actief als bondscoach voor de marathon.

Het is slechts een kleine greep uit de rollen die Janssen vervult. De Limburger ademt in alles sport. Hij raakte ooit zelf besmet met het loopvirus en ontwikkelde zich tot een regionale subtopper. Het bracht hem tot 2:27 op de marathon en liep twaalf seconden op de 100m. En dat in hetzelfde jaar. Maar het talent ontbrak om echt door te breken. Om toch beroepsmatig in de sport actief te blijven, volgde hij een opleiding tot inspanningsfysioloog. Hij promoveerde op de marathon. Ook volgde hij trainerscursussen en voltooide in 20?? de opleiding tot sportarts. Dit mengsel aan kennis en praktijkervaring heeft jaren kunnen pruttelen en indikken tot een unieke en doorgetimmerde kijk op duurtraining. Meten doet hij allang niet meer. Het oog van de meester is net zo nauwkeurig afgesteld als al die instrumenten samen.

Janssen is als geen ander in staat om het kaf van het koren te scheiden. Om inzicht te krijgen in de oneindige stroom aan informatie over training deelt hij een aantal opvattingen inzichten, die hij de afgelopen jaren heeft ontwikkeld. Hij formuleerde vijf prikkelende stellingen.

Stelling 1: Recreatieve lopers trainen vaak verkeerd
De toenemende populariteit van hardloopevenementen heeft ertoe geleid dat steeds meer mensen zijn gaan hardlopen. Deze steeds groter wordende groep recreatieve lopers wordt vaak getraind zoals ook de serieuze atleet wordt getraind. Dat werkt volgens Janssen averechts. ‘De vertaling van een training van regionale toppers naar recreanten is vaak ondoordacht.’ Om dit te illustreren haalt hij een voorbeeld aan. ‘Die regionale topper traint bijvoorbeeld zes keer 1000 meter en vervolgens laat men dat de recreatieve loper ook doen. Maar de topatleet loopt zo’n 19 kilometer per uur tijdens intervaltrainingen. Zijn duurlopen zal hij op 13 kilometer per uur doen. Dat is een verschil van 6 kilometer per uur. De recreant loopt zijn duurtrainingen echter op 10 kilometer en de intervallen misschien op 11 kilometer per uur. Dat gat is te klein. Je traint dan geen verschillende systemen. Het tempo hier is nagenoeg hetzelfde als tijdens de duurloop, alleen dan met pauzes. Het heeft geen zin als trainingsmodel.’

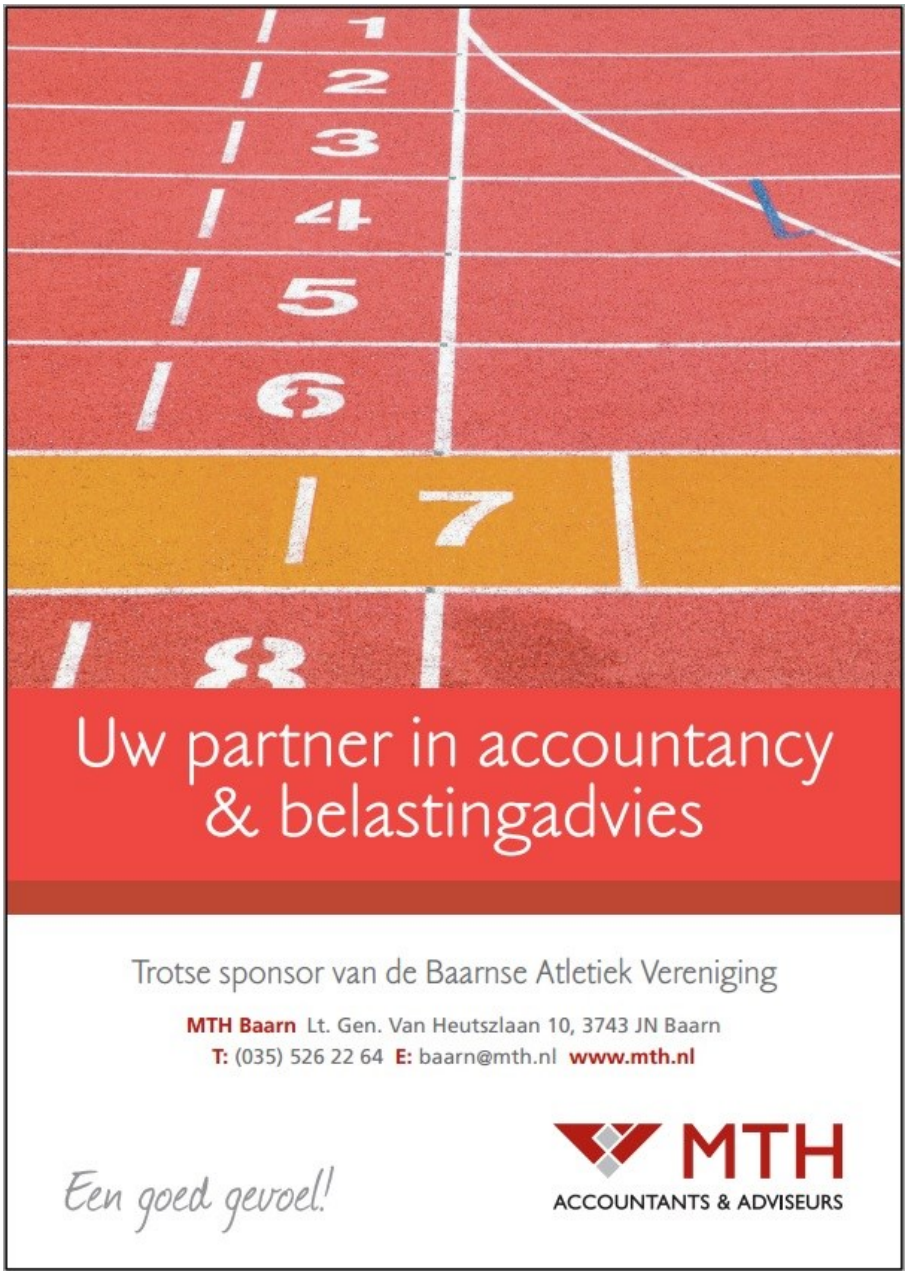
Die lange tempo’s zijn volgens Janssen onzinnig voor recreanten en op termijn zelfs contraproductief. ‘We moeten van een recreant geen topatleet willen maken. Ze hinderen zichzelf door lang te hard willen lopen. Duurlopen maken je lui en als je niet op de techniek let, wordt dat ook nog ieder jaar minder.’ Janssen pleit er dan ook voor om deze lopers alleen korte tempo’s te laten lopen van zo’n 200 tot 300 meter. En daarbij is de snelheid niet eens het belangrijkste waarop gelet moet worden. Die intervallen zijn uitermate geschikt om met een goede techniek en motoriek te leren lopen. ‘Een beetje betere techniek met je armbeweging kan al veel resultaat hebben. Als de staplengte beperkt is door een beperkte armbeweging dan kun je veel beter werken aan die armbeweging.

Bron: losseveter.nl

(In de baviaan van maart, deel 2)

bav

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



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.

uitnodiging

Vrijdag 17 maart 20.00 uur

Filmpresentatie:

'Zwerftocht over de eilanden Bali, Lombok en Flores'

(fietsreis door Indonesië - 2016)

Een weerzien na 20 jaar. Op Bali en Lombok begonnen we ooit onze fietszwerftochten. Flores is nieuw voor ons. Er is veel veranderd. De moderne wereld heeft ook hier bezit genomen van het (dagelijkse) leven; verkeersdrukte, social media, toerisme en bedrijvigheid om maar een paar facetten te noemen. Toch is het mogelijk om met de fiets en te voet via achterafweggetjes het authentieke Indonesië te beleven.....

De filmpresentatie vindt plaats in Het Brandpunt
Oude Utrechtseweg 4a te Baarn.

Entree € 7,50 Reserveren: Telefonisch 035 8889643 of via cokverhoef@casema.nl

Je bent van harte welkom en neem vrienden en kennissen mee...

Ellie en Cok Verhoef

Site : www.rollingoldies.50plusser.nl **e-mail:** cokverhoef@casema.nl

Jos Arends Memorial

Beste Bavianen,

Mijn naam is Valérie Arends, de moeder van Jos Arends.

Velen van jullie kennen mij waarschijnlijk niet, sommigen misschien wel.

Jos was van jongs af aan verbonden aan de BAV, zowel als atleet en later als trainer. Hij voelde zich altijd erg betrokken bij de BAV en heeft er erg fijne jaren beleefd.

Pim en ik vonden het een hele eer dat deze dag en de prijs na Jos z'n dood in het leven zijn geroepen en dat Jos daardoor niet vergeten werd.

Mijn man Pim reikte tijdens de Jos Arends Memorial de "Jossie" uit. Deze prijs bestaat al sinds 2005. Hij is in het leven geroepen, nadat Jos, onze zoon in 2004 plotseling overleed.

Ieder jaar leefde vooral mijn man Pim er naar toe om met trots deze prijs uit te reiken, voor mij lag dit iets gevoeliger. Voor het laatst heeft Pim de prijs begin 2015 uitgereikt. Hij was toen al erg ziek, maar had het niet willen missen. Helaas is Pim in juni 2015 overleden. Voor mij is er sinds het overlijden van mijn man veel veranderd.

Ik heb er lang over na moeten denken, maar ben tot het besef gekomen dat ik niet meer aanwezig kan zijn bij de uitreiking van de "Jossie", omdat het voor ons samen altijd belangrijk was aanwezig te zijn en dit helaas niet meer mogelijk is.

Afgelopen jaar heeft Niels Sitters, Jos z'n beste vriend, de "Jossie" uitgereikt.

Ik ben vooral Chris en Liesbeth Sitters nog steeds erg dankbaar, omdat zij ervoor gezorgd hebben dat deze Memorial er kwam.

Hoe het in de toekomst verder gaat met de Jos Memorial weet ik niet, maar ik wil wel eindigen met de woorden die op de trofee geschreven staan, die zó op mijn zoon van toepassing waren : "met inzet, plezier en doorzettingsvermogen win je meer dan een wedstrijd."

Heel veel succes voor iedereen en bedankt!

Valérie Arends

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

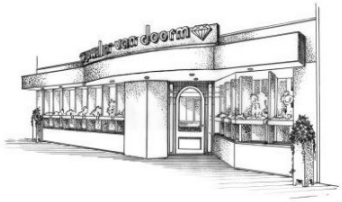
Tia's BLOEMEN

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

LOPER'S DILEMMA

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

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

Drink je (na de training) liever water of sportdrank?

A Water

B Sportdrank

Uitslag vorige maand

Vorige maand stelden we jullie de volgende vraag:
"Loop je liever mèt muziek of zonder?"

Aantal stemmen: 28

Laat mij maar lekker de vogeltjes horen fluiten, de sneeuw onder je schoenen horen knisperen en de modder onder je moeten horen zuigen. Muziek bij het lopen? NOOIT! En je hoort ook die auto achter je niet aankomen trouwens..... Frans van Eijk

Meestal loop ik zonder muziek, kan zo het beste mijn gedachten laten gaan. Maar áls ik dan de oortjes mee heb, geniet ik ook enorm van de muziek. Katharina

Wanneer ik alleen loop, loop ik heel soms met muziek. Maar zonder is fijner, lekker je gedachten door je hoofd laten gaan. Mindfulness :-) Irma Karssen

Hoofd leeg en open staan voor je omgeving. (Ook wel zo veilig) Ruud Miggels

Bij mijn marathontraining, 2 jaar geleden, ben ik gestopt met het lopen met muziek, en merkte dat je dan veel meer van het lopen en je omgeving gaat genieten. Edan van der Meer

Geniet in stilte. Stefan Leeflang

Zonder natuurlijk. Lekker genieten van de geluiden om je heen en het is veel veiliger! David

Niets fijner dan mijn voetstappen te horen! Jeroen Zuidwijk

*Zonder muziek kan ik me veel beter richten op mijn techniek...*Camiel Kruiswijk

Maar soms is het ook leuk met muziek. Albert

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

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

Eethuys-Café 'De Generaal'

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

Verrassend veelzijdig in verse vis!

VISPLAZA ROEL HOPMAN

Van Weedestraat 1249, 3761 CD Soest
Tel. 0356015288

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**

VERJAARDAGEN

MAART

2	Ria	Kuijt-van Essen
2	Wil	van den Brink
3	Edith	Gits
5	Marieke	de Haas
7	Paula	de Gast
10	Sabine	Balk
10	Frans	Gouverne
10	Jose	Saalbrink
11	Jos	Hakvoort
15	Dik	Riphagen
15	Ron	Jansen
17	Petra	van Efferen
19	Harm	Boerma
20	Anneke	Smit
21	Francien	van Duinen-Meeldijk
23	Karin	van Buuren
24	Jan-Willem	van der Krol
24	Anke	Schotman
25	Hedwig	van den Heuvel
26	Marion	Veldhuizen
27	Diny	Koppen-Voorveld
28	Michael	Terpstra
28	Arja	Breunesse
29	Diana	Rubini

VAN HARTE GEFELICITEERD!

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

AFENKOPPEN

FEEST!

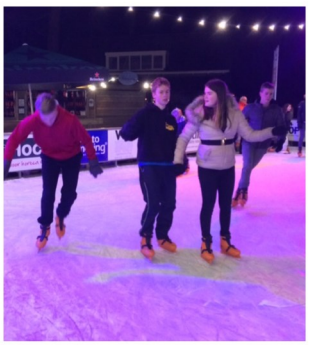
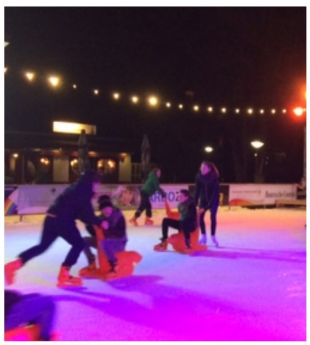
Jarig in maart

12	Max	van Rhijn
15	Laura	van Surksum
16	Marten	Krikken
18	Catharina	van Lange
20	Merijn	Groot
27	Dot	Pouw
30	Julia	van der Horst

HIEP HIEP HOERA!

GEFELICITEERD!

Schaatsende BAV-jeugd in de Pekingtuin

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

www.vanhardeveld.nl
wie?

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

Jeugdkalender

Datum	Wat	Waar	Voor wie?	Trainers begeleiding	BAV betaald
11-mrt	finale crosswedstrijd	AAC, Amsterdam	pup/jun	ja	ja
18-mrt	Fortius Indoor 2017	Fortius, Dordrecht	AB-jun	ja	ja
25-mrt	Ouder-kind challenge	?	pup/jun	?	?
1-apr	trainingspakkenwedstrijd	Zuidwal	pup/jun	ja	ja
8-apr	pupillencompetitie 1	AV Phoenix, Utrecht	pupillen	ja	ja
17-apr	paaswedstrijd	AV Triathlon, Amersfoort	pup/jun	??	nee
6-mei	CD juniorencompetitie 1	VAV, Veenendaal	CD-jun	ja	ja
7-mei	A juniorencompetitie 1	AV Haarlem, Haarlem	A-jun	ja	ja
12-mei	1e track meeting	U-track / AV Phoenix, Utrecht	AB(C)-jun	nee	nee
13-mei	pupillencompetitie 2	AV Clytoneus, Woerden	pupillen	ja	ja
21-mei	B juniorencompetitie 1	U-track, Utrecht	B-jun	ja	ja
27-mei	CD juniorencompetitie 2	AV Triathlon, Amersfoort	CD-jun	ja	ja
2-jun	2e track meeting	U-track / AV Phoenix, Utrecht	AB(C)-jun	nee	nee
10-jun	CD juniorencompetitie 3	Altis, Amersfoort	CD-jun	ja	ja
11-jun	B juniorencompetitie 2	Leiden Atletiek, Leiden	B-jun	ja	ja
17-jun	pupillencompetitie 3	Almere '81, Almere	pupillen	ja	ja
23-jun	3e track meeting	U-track / AV Phoenix, Utrecht	AB(C)-jun	nee	nee
25-jun	A juniorencompetitie 2	De Spartaan, Lisse	A-jun	ja	ja
11-aug	4e track meeting	U-track / AV Phoenix, Utrecht	AB(C)-jun	nee	nee
26-27-aug	C-spelen	AAC, Amsterdam	C-jun	??	??
1-sep	5e track meeting	U-track / AV Phoenix, Utrecht	AB(C)-jun	nee	nee
3-sep	Nationale D-spelen	Phanos, Amsterdam	D-jun	??	??
10-sep	NK teams	ntb	A-jun	ja	ja
16-sep	CD juniorencompetitie finale	ntb	CD-jun	ja	ja
23-sep	pupillencompetitie finale	AV Tempo, Bussum	pupillen	ja	ja
24-sep	B juniorencompetitie finale	ntb	B-jun	ja	ja

zaterdag 25 maart

Ouder-kind challenge
(Opening van het baanseizoen.)

Laat zien wat je op de trainingen allemaal hebt geleerd.
Daag papa, mama en/of je broertje/zusje uit en neem het tegen ze op!

De ochtend word afgesloten met koffie of thee en wat lekkers.

Jos Arends Memorial Indoor 2017

De JAM is vernoemd naar de in 2004 overleden jeugdtrainer Jos Arends. Jos leed aan epilepsie en gebruikte daar medicijnen voor. Op 11 februari 2004 is Jos overleden aan de gevolgen van een epilepsieaanval. Jos is 23 jaar geworden.

Om Jos niet te vergeten is zijn trainersvergoeding, die hij nog te goed had, besteed aan een trofee en een medaille en de indoorwedstrijd van de BAV is naar hem vernoemd. Op de trofee staat een tekst die door Pim, de vader van Jos, is geschreven:
Met inzet, plezier en doorzettingsvermogen win je meer dan een wedstrijd

De trofee gaat ieder jaar naar een atleet, die niet altijd een winnaar is, maar zich het hele jaar positief inzet voor de sport. Het ene jaar is dit een pupil, het andere jaar een junior.
De Jossie werd dit jaar uit gereikt aan Guus Roskamp.

Tijdens deze indoorwedstrijd in de Trits waren er maar liefst 159 PR's voor de 69 deelnemers. Waarvan vijf clubrecords: Thijs Roskamp, Jette de Jonge, Bianca Koops, Karin van Buuren en Ronald Miltenburg van harte gefeliciteerd.

Kijk voor de foto's op http://www.bav-baarn.nl/?p=7151

Op Youtube staan twee korte video's met een impressie van het hoogspringen, https://www.youtube.com/watch?v=PZ8hAaIIsd0 (C junioren en ouder), https://www.youtube.com/watch?v=kD5zIs25Qfk (pupillen en D junioren).

KEN JE BAV-VRIENDJE!

ANICK ARENDS
A1-PUPIL

ETIENNE HARTGERS
A1-PUPIL

Deze maand 11 vragen aan:

Anick Arends		Etienne Hartgers
Ik ben nu ongeveer een half jaar bij de BAV.	**1** Hoe lang ben je al bij de BAV?	*Ik ben bijna 2 jaar bij de BAV.*
Mama en papa vonden dat ik snel kon rennen, dus daarom kwam ik het een paar keer proberen. Een paar klasgenootjes zaten ook al bij de BAV.	**2** Hoe ben je bij de BAV gekomen?	*Ik wilde trainen voor de Dam tot Damloop en atletiek leek me erg leuk.*
De leukste onderdelen vind ik hoogspringen, verspringen en rennen.	**3** Wat is je favoriete onderdeel?	*Ik vind eigenlijk alle onderdelen wel leuk.*
Ik vind het leuk om supersnel en lenig te zijn.	**4** Waarom?	*Je kunt jezelf steeds verbeteren op alle onderdelen.*
Ik heb nog niet zo veel meegedaan aan wedstrijden, maar de clubkampioenschappen vond ik erg leuk.	**5** Welke wedstrijd vind je het leukst?	*Ik vind PR weekend en clubkampioenschappen het leukst.*
Ik ben erg trots op de medaille voor de tweede plaats die ik heb gewonnen bij de clubkampioenschappen.	**6** Waar ben je het meest trots op?	*Alle medailles!!!*
Mijn andere hobby's zijn turnen, knutselen en tekenen. Ik zit op turnen en op de knutselclub.	**7** Doe je nog een andere sport of heb je nog een hobby?	*Ik ben dol op alles wat met vliegtuigen te maken heeft. Ga ook vaak naar Schiphol met m'n moeder.*
De drie p's van patat, pizza en poffertjes. Hutspot vind ik ook heel lekker.	**8** Wat is je favoriete eten?	*Pasta*
Amalia-Astro-school	**9** Naar welke school ga je?	*Guido de Brès*
Handvaardigheid, gym en topografie.	**10** Wat is je favoriete vak op school?	*Rekenen, aardrijkskunde en Engels.*
We hebben helaas geen huisdier, want papa is allergisch. We hebben wel een hamster gehad.	**11** Heb je een huisdier?	*We hebben een huismuis :-)*

Zwaar parcours tijdens afsluitende crosswedstrijd in Zeewolde

Afgelopen zaterdag 4 februari was de derde en laatste crosswedstrijd voor de BAV-jeugd. De organiserende vereniging AV Zeewolde had een nieuw loodzwaar parcours uitgezet.

Junioren
De 4 jongens junioren B stonden als eerste klaar voor de langste afstand. Zij moesten zich staande houden op dit zware parcours en de 5 km goed zien af te sluiten. Het was Max van Rhijn die als eerste BAV-atleet over de streep kwam. Daarachter kwamen Koen Roskamp, Wessel Terpstra en Remco Martens binnen 10 seconden over de streep. Bij de jongens C liep Floran Groot als enige van de BAV; hij kon goed met de middenmoot meekomen. De meisjes C startten met 5 atletes. Zij konden allen mooi meekomen in hun eigen tempo. Emma van de Beek (26^{e}), Nadia de Keijzer (32^{e}), Beyza Kazmiroglu (40^{e}), Amber Pieterse (49^{e}), Iris van Gisbergen (50^{e}).

Twaalf junioren D van de BAV deden mee. De twee D1-meisjes, Cato Velstra en Febe Bakker, leverden een prima prestatie op hun 1500 meter. Cato hield haar tempo goed vast tussen de 53 deelneemsters: ze werd 38^{e}. Febe lag na een kilometer op de tiende plaats. Ze had 500 meter voor de finish echter nog voldoende over om vier lopers voorbij te rennen en eindigde op een heel knappe zesde plaats in een tijd van 7.35 min.
Voor de jongens D besloeg het parcours twee kilometer. Namens de D1 deden Jesse van de Beek en Marten Krikke mee. Marten handhaafde zich goed in het zware parcours en werd 38^{e} . Jesse behaalde de 15^{e} plaats in een snelle tijd van 9.10 min.
Bij de D2 junioren maakte Alexander Kok zijn debuut. Hij liep de twee kilometer in 10.17 minuten en dat was goed voor een 35e plaats. Dinand te Pas en Rens van Rhijn liepen vlak bij elkaar. Zij werden respectievelijk 32e en 30e. Ook Jort Mol Lous en Joscha Giesen lieten slechts één loper tussen hen in, Jort werd 25e en Joscha 23e. Tijmen Hoogendoorn hield zijn teamgenoot Mats Roskamp in het vizier: Tijmen eindigde op de 20e plaats en Mats kwam binnen als 18e, in 9.25 min. Bo Wierts was van de BAV jongens de snelste, met 9.19 werd hij 14e.

Pupillen
De D pupillen mochten als eerste beginnen. Vince van Geffen heeft het heel goed gedaan, hij was 6de van alle D's. Hij heeft 1000 meter gelopen, meestal lopen de D pupillen 600 of 800 meter. Dan was het de beurt aan de C pupillen, daar hebben we nu een jongens- en meisjesteam. Dot Pouw, Jette de Jonge, Roos Trip, Isabelle Lankreijer en Laura van Maanen liepen lekker hun eigen tempo, wat allemaal pr's opleverde. Toen kwamen de jongens, Ruben van Rossum, Hugo van Rens, Kyano Lankreijer, Alex Dijkhuizen en Kjell Berends. Zij liepen ook allemaal een pr en dat nog wel op een zwaar parcours. Nu afwachten of we met zowel de jongens als meisjes de finale hebben gehaald, als team.

De pupillen B jongens Thijmen Hartzmann, Liam van Geffen, Aron Taanman en Jonne Velstra deden mee. Goed ingelopen verschenen de jongens tijdig aan de start zodat ze op de eerste rij konden starten. Tegen Thijmen mocht niet worden gezegd dat hij harder moest lopen, want hij liep al op zijn hardst. Uiteraard werd daarmee rekening gehouden. Liam heeft gelopen voor wat hij waard was en wist er aan het einde nog een goede sprint uit te halen. Jonne heeft zijn race in regelmaat gelopen en heeft zich niet laten afleiden door zijn omgeving. Aron heeft zich echt leeg gelopen en eindigde in een goede tijd.

Bij de pupillen B meisjes werd de BAV vertegenwoordigd door Marlou Pronk, Jorieke van Duinen, Majken Berends en Olivia Visser. Jorieke heeft het zware parcours knap afgelegd en leek aan het einde nog wel fit zo hard als ze ging. Majken vertrok hard en moest daardoor toch wat rustiger aan doen in het tweede stuk van het parcours. Toch nog een goede tijd gelopen. Olivia en Marlou streden vooral tegen elkaar. Het was zeer spannend; om en om liepen ze voorop. Uiteindelijk won Olivia met slechts 4 seconden verschil!

Bij de jongens pupillen A1 stonden maar liefst 55 kinderen bij de start voor de 1500 meter. Bas Dalmaijer kwam als eerste BAV-er binnen, in een tijd van 8:21. Jelmer Trip zat vak achter Bas in een tijd van 8:37. Yvar Riphagen, Luuk van Meerveld en Etienne Hartgers hebben hem ook allemaal uitgelopen met een mooie tijd! Daarna kwamen de meiden aan de beurt ze mochten dezelfde afstand als de jongens afleggen van maar liefst 1500 meter. Anick Arends had een mooie voorsprong op de andere meiden die een onderlinge strijd hadden. Shylo de Geus kwam in een tijd van 9:44 binnen. Vlak daar achter volgde Fenne Kronemeijer in een tijd van 9:50. Iets daarachter zaten Julia van der Horst en Madelief Oorsouw zij finishten in een tijd van 10:25 en 10:38. Allemaal mooie tijden op zo'n zwaar parcours.

Als laatste zijn altijd de pupillen A2 aan de beurt. Ook weer een groot startveld van 70 jongens.
Rein van Engelen kwam door omstandigheden net te laat voor de start, maar mocht gelukkig de race erna met de meisjes nog mee starten. In het klassement werd hij bij de jongens toch nog 23^{e}. Bram Lankreijer kon zich naar een 41^{e} plek lopen en Guus Roskmap finishte op een 61^{e} plaats.
Daarna stonden als allerlaatste de 60 meisjes A2 aan de start. De drie BAV-meisjes konden goed voorin mee. Het was Abigail Noruwa die als eerste van de BAV over de streep ging op een 17^{e} plek en direct erachter Iris van der Horst op de 18^{e} plaats. Sterre de Jonge eindigde op een welverdiende 40^{e} plaats.

Start junioren B, van links naar rechts: Wessel Terpstra, Koen Roskamp, Max van Rhijn en Remco Martens

bav

Drukkerij Drukkracht

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

bikkels . taartjes . bonbons
Veldhuizen
BANKETBAKKERIJ • CHOCOLADERIE
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

De ABC - Elfstafette

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

Ik ben Lotte Bleijerveld- C2 junior
Geboortejaar: 2002
Leeftijd: 14 jaar
Hoelang al bij de BAV: ongeveer 9 jaar

1 - Wat is/zijn je favoriete onderdeel/onderdelen?
Mijn favoriete onderdelen zijn sprint en hoogspringen.

2 - Wat is je ambitie met atletiek? Wil je verder of just for the fun of it?
Ik doe atletiek vooral for the fun, maar ik vind het ook leuk om steeds beter te worden en nieuwe technieken te leren.

3 - Wat en waar was je laatste wedstrijd?
Mijn laatste wedstrijd was in Utrecht, een indoor. Ik heb hier de onderdelen sprint en hoogspringen gedaan.

4 - Wat ging goed en wat minder?
Alle twee de onderdelen gingen wel goed, maar ik heb helaas geen pr's verbroken.

5 - Wat heb je ervan geleerd voor de volgende keer?
Bij sprint moet ik beter op de start gaan trainen, want dat ging wat minder. Ik moet bij hoogspringen iets harder aanlopen. Ik denk dat het dan helemaal goed komt bij de volgende wedstrijd.

6 - Heb je een idool of voorbeeld in de atletiek (of een andere sport)? Zo ja, wie? En waarom?
Mijn voorbeeld is Dafne Schippers, zij heeft de potentie om hard te lopen en ze heeft een hele mooie techniek.

7 - Wat kan volgens jou beter bij de BAV?
Ik zou het fijn vinden als we iets vaker mogen kiezen welk onderdeel we willen doen.

8 - Door welke muziek krijg je zin om hard te lopen?
Door actieve muziek krijg ik altijd wel zin om te gaan hardlopen.

9 - De vraag van Julie voor jou: 'Wat ga je later het meeste missen aan de BAV? '
Ik denk dat ik de gezelligheid van iedereen het meest ga missen en ook de leuke trainingen natuurlijk.

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

11 - Welke speciale BAV-vraag wil je aan hem/ haar stellen?
Je hebt best veel talent voor hordelopen, zou je daar dan fulltime op willen trainen? Of doe je andere onderdelen te graag?

Het stokje gaat naar: **Sabien Hilhorst**

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

ALLES PERFECT VOOR ELKAAR

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

FIAT

AUTOMOBIELBEDRIJF M. LETTENMEIJER B.V.

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

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

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

Bestuur

Voorzitter	Edan van der Meer
Penningmeester	Bep van Rijn
Secretaris	Kees Kruijswijk Jansen
Algemeen lid	Irma Karssen
Algemeen lid	Muriël v.d. Wouden
Algemeen lid	Jan Koops

Contactpersonen

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

Belangrijke telefoonnummers

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

Vertrouwenspersoon

Volwassenen

Karel Jan Tusenius	035 6015644

Jeugd

Corien Kruiswijk	035 5420949

Overige informatie

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

Trainingen Pupillen/Junioren/Senioren

*** Zomer (Maart t/m Oktober)**

Dinsdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
Junioren / Senioren	19.00-20.30
Woensdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
D/C/B/A1/A2 pupillen	15.00-16.30
Donderdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
Junioren / Senioren	19.00-20.30
Zaterdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
Pupillen/Junioren/Senioren	09.30-11.00

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

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

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

Trainingen Recreanten/ SW/ NW

Maandag	**Driesprong**
Damestrimgroep	19.30-20.30
Woensdag	**Groeneveld**
	9.00-10.30

Recreanten
Startlocatie: zie www.bav-baarn.nl

Woensdag	19.00-20.00
Zaterdag	09.00-10.00

Sportief Wandelen (SW) en Nordic Walking (NW)

Di-SW	19.00-20.00 Sportpark
Za-NW	9.00-10.00 Groeneveld

Wandelfit

Maandag	10:00-11:00 Sportpark
	13:30-14:30 Sportpark
Donderdag	10:00-11:00 Sportpark
	13:30-14:30 Sportpark

Contributiegelden

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

* uitwonend

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

Belangrijke e-mailadressen:

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

Trainers Jeugd

Pupillen D + C
Tineke Bos
Nathalie Bleijerveld

Pupillen B
Wim Oostveen
Cindy Berghegen

Pupillen A 1e en 2e-jaars
Monique Vernoy
Bianca Koops
Bas v.d. Vuurst
Mohamad Smakiah

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

Junioren
Bianca Koops
Alexander Martens
Dorine Schmitt

Contactpersonen recreanten

Hardlopen

Woensdag en zaterdag

A-groep	Frans van Eijk
B-groep	Diana Rubini
C-groep	Albert de Weijer

Woensdagochtend
Wilma Blonk

Doeltrainers
Theo Berendsen
Carlo Oudenbeek

Beginnersclinic
John Rapati

Wandelen

Sportief Wandelen
Wil den Blanken

Nordic Walking
Rob van Ginkel

Wandelfit
Wim Oostveen

Zaaltraining Dames
Carly Michels