bav

Februari 2015

Powerbar informatieavond,
3 maart 20.30 uur
in de BAV kantine

De BAViaan

Clubblad van de Baarnse Atletiek Vereniging

Opgericht 23 oktober 1962

HARDLOPEN

DOE JE BIJ DE BAV

STILSTAAN

DOE JE BIJ EEN GOEDE AANNEMER

bouw- en aannemersbedrijf

COR OOSTERBROEK

GASLAAN 77 BAARN 035 5414194

verbouwingen, onderhoudswerk, renovatiebouw,
binnentimmerwerk, inbraakpreventie

Sportze!

www.sportze.nl Laanstraat 42 Baarn

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

In dit nummer:

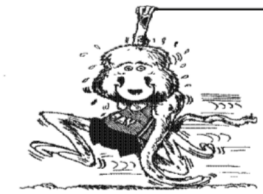
Voorwoord	5	Diabeat!t run	26
Nieuws van de ledenadministratie	6	EK atletiek 2016	27
Nieuw: een vrijwilliger stelt zich voor	7	Verjaardagen	28
Stiekem een halve marathon	8	Lekker stabiel worden	31
Marathongeleuter	9		
Een evenwichtig stel	10	**JEUGD:**	
Road to Rotterdam 2015: kwetsuren	13	Apenkoppen	32
Ziek in bed of gewoon gaan trainen??	14	2e en 3e crosswedstrijd bij AV Zeewolde	33
Sportrecept van de maand	17	Wedstrijdkalender	34
Trainingsweekend Baas running team	19	Ken je vriendje	36
Powerbar informatieavond bij de BAV	20	Even voorstellen: de jongste bavianen	37
Keuzes maken	21		
Core stability oefening	24	Service pagina	38
Penningmeester stelt zich voor	25		

Ook dit nummer werd mede mogelijk gemaakt door
de redactie. In nieuwe samenstelling met van links naar rechts
Marina, Linda, Katharina en Jos.
Ja, zonder Yannicke die per 1 januari 2015 is gestopt. Jos vervangt haar.
Het mailadres blijft: baviaanredaktie@hotmail.com.

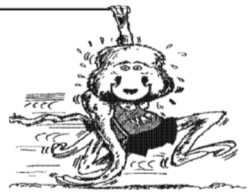
Kopij voor het volgende nummer digitaal aanleveren t/m 24 maart 2015

E-mail adres: Baviaan baviaanredaktie@hotmail.com, Kopij, welke niet tijdig is ingeleverd, kan niet meer geplaatst worden!!

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



VOORWOORD



Van de voorzitter

De derde BAV Wintercup van seizoen 2014/2015 is vanwege het gladde parcours niet doorgegaan. Heel erg jammer voor de deelnemers, vrijwilligers en de organisatie. Er is nog gekeken naar alternatieven, maar afgelasting was de enige juiste beslissing. De veiligheid van de deelnemers gaat boven alles, Bob en Alexander konden niet anders dan deze beslissing nemen, hoe moeilijk ook. Alle communicatiemiddelen werden ingezet om zoveel mogelijk deelnemers en vrijwilligers tijdig te informeren. Al met al geen leuk nieuws, maar zoals gezegd veiligheid gaat voor. Iedereen had gelukkig alle begrip en voor de vrijwilligers werd de dag 's avonds alsnog goed afgesloten met een gezellige stamppotmaaltijd in het clubhuis.

De trainingen gaan ondanks het koude weer gewoon door. Gelukkig zijn de BAV trainers heel alert en wordt soms vanwege gladheid op de baan een alternatieve route door de wijk uitgezet. Ook voor de jeugd wordt goed gezorgd, zodat zij deels binnen en deels buiten kunnen trainen.
Een uitstapje voor de jeugd naar de Jeugd Elfstedentocht bij de Vechtsebanen op zaterdag 31 januari, was zeer geslaagd met veel schaatspret en warme chocomelk. Op zaterdag 7 februari was BAV goed vertegenwoordigd bij de jeugd crosscompetitie in Zeewolde.
Groet uit Schoorl is een van de wedstrijden die je loopt als je in voorbereiding bent voor een lente marathon, het is mooie loop door bos- en duin gebied. Dit jaar werd ook de NK 10km in Schoorl gehouden.
Stefan Leeflang met 34:41 en Camiel Kruiswijk met 36:59 hebben super gelopen tijdens de NK. Ook waren de recreanten weer goed vertegenwoordigd bij de halve marathon. Al met al weer een geslaagde dag, dit jaar helaas zonder medailles voor de BAV-lopers, maar wel een handdoek.

Bij de club zijn goede ontwikkelingen gaande: Jos Franck gaat (voorlopig eerst op interim basis) Han Borst opvolgen in het bestuur van de Seste, Willy van Ruitenbeek is trainster geworden bij de maandagavond damesgroep en René van den Brom is onze nieuwe penningmeester en daarmee ook een nieuw BAV lid (meer over René verderop in deze Baviaan). Samen met Willy zal René het penningmeesterschap op zich nemen, waarin René zich met name zal richten op de bestuurlijke taken en Willy verantwoordelijk blijft voor de financiële administratie. Ook voor de kantinecommissie is er opvolging gevonden voor Anne-Marie van den Brom. Carla Zwanikken gaat samen met Karla Roskamp de kantinecommissie verder voortzetten. We wensen Willy, Carla, René en Jos veel succes en plezier met de uitvoering van hun nieuwe taken.

Ik wens jullie allemaal een mooie lente met veel hardloop- en wandel plezier. We zien elkaar snel weer bij de BAV.

Sportgroeten van
Suzana van Keulen, voorzitter
voorzitter@bav-baarn.nl

De baviaan digitaal ontvangen?

Stuur een mail naar:
digitalebaviaan@gmail.com

Nieuws van de ledenadministratie

In de periode half januari – half februari hielden de aan- en afmeldingen elkaar aardig in evenwicht.
Een hartelijk welkom ditmaal voor:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:	Geboortedatum:
Machiel	Bakker	Baarn	recreant	27-07-1958
Carla	Brander	Baarn	recreant	09-04-1964
Joscha	Giesen	Amersfoort	pupil A	29-10-2004
Emma	de Raad	Baarn	pupil C	08-07-2007
Elka	Wybenga	Bunschoten	pupil A	14-09-2004

Een afmelding kwam niet geheel onverwacht van André, gezien zijn langdurige blessure. Gelukkig blijft hij met name op de dinsdagavond zichtbaar als barbemanning.
Uiteindelijk moeten wij deze keer afscheid gaan nemen van:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:
Marc	Dral	Baarn	recreant
André	Groen	Hilversum	master
Leonie	Ruijter	Baarn	recreant
Arman	Yildiz	Amersfoort	junior D

Van de Atletiekunie kregen we nieuwe wedstrijdlicenties binnen voor:

Voornaam:	Naam:	Licentienummer:	Categorie:
Nikki	van Cleef	850003	pupil B
Yara	Janssen	850002	junior D
Madelief	van Oorsouw	849994	pupil C
Dylan	Posthumus	849993	pupil C

Tevens werd een redelijk opvallend nummer aan ons toegekend. Recreante Martine de Mol kreeg lidmaatschapssnummer: 850000.

Namens de ledenadministratie,

Hans Oostindiën.

Wie ben je?

Nieuwe rubriek:
een vrijwilliger stelt zich voor.

Hans Oostindiën

Wat voor vrijwilligerswerk doe je bij de BAV?
DE ledenadministratie en kantinedienst op zaterdagmorgen (beide al meer dan 20 jaar), schoonmaken kantine op dinsdagochtend, verspreiding Baviaan en eigen bezorgwijk (ook al heel lang), daarnaast diverse losse klussen.

Hoe ben je hiermee begonnen en wanneer?
Sinds- begin jaren 80 met een bestuursfunctie (weet niet meer welke, zat 3x een periode in bestuur).

Wat is er leuk aan?
Iets doen voor je cluppie en helpen met het in stand houden van je eigen hardloop-mogelijkheid, samenwerken met anderen en gezelligheid.

Hoeveel tijd besteed je eraan? Dat wisselend, gemiddeld denk ik 1 a 1 ½ dag per week.

Heb je er bepaalde kennis of vaardigheden voor nodig?
Met verschillende soorten mensen kunnen omgaan en soms een dikke huid hebben, geduld en voldoende energie.

Heb je nog tips voor de BAV als vereniging?
Er is zoveel te bedenken, bijna alles kan altijd beter. Maar dan zit je, voor je het weet, weer in een bestuur en dat wil ik beslist niet meer.

Heb je tips voor andere leden om vrijwilligerswerk te gaan doen?
Gewoon eens proberen en merk dan hoe leuk het kan zijn, tijd is er altijd wel vrij te maken, als je maar wilt.

Stiekem een halve marathon

Beste BAV-leden,

De titel behoeft nadere verklaring: Maandagmiddag 26 januari jongstleden, kreeg ik zo een zin in een extra uitdaging.

Ik had een vrije dag en mijn vrouw ging 's middags naar yoga. Ik ben toen van Baarn naar Hollandsche Rading en zo via Lage Vuursche naar Baarn gaan hardlopen. Volgens mij is deze afstand niet ver van een halve marathon verwijderd. Mijn vrouw heeft niet graag dat ik zulke lange afstanden loop en ik zal hier zeker ook geen gewoonte van maken.

Nu had ik er echter heel veel zin in en ik volbracht deze afstand in 2 uur en vijftien minuten. In wezen ongetraind ben ik hier best tevreden over. Voor de laatste keer liep ik deze afstand op zondag 18 oktober 2009, ruim vijf jaar geleden dus.

Dankzij jullie goede loopscholing en looptraining, beste Carlo, John, Theo, Frans en Diana, kon ik deze afstand toch zonder al teveel inspanning volbrengen.

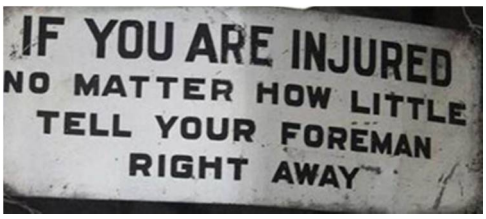
Overal genoot ik van het prachtige bosrijke landschap. Onderweg zag ik nog een dame van de BAV. Ook zij was aan het hardlopen. Ze liet me echter vooruit rennen. Ik ging toch wat sneller. Heel voldaan kwam ik thuis en ik zo voel ik met nog steeds.

Als het goed is kom ik zaterdag aanstaande ook weer hardlopen.
Het is overigens heel jammer voor jullie dat de laatste Wintercup niet doorgegaan is, maar wel begrijpelijk. De weersomstandigheden waren zeer ongunstig.

Edmond Pouderoyen, Een BAV-recreant

Marathon geleuter

Eerst even iets rechtzetten. Andre van der Vuurst heeft 3.00.38 gelopen in Leiden in 2011. Een sinecure zou je zeggen, maar met de huidige blessure-golf binnen de marathonners is het een tijd om respectvol tegenop te kijken!! Het is dan ook een supertijd!!



Tja, blessureleed. Het is makkelijk te zeggen zo van de zijlijn. **"Rust is de helft van de training"…** Een waarheid als een koe, maar O zo verschrikkelijk waar. Je gaat in marathontraining je lichaam stevig extra belasten, daarnaast werk je 40 uur per week, moet je de boel thuis gezellig zien te houden, wil je ook je sociale contacten onderhouden en… moet je ergens extra rusten. Want die extra belasting is leuk, maar betekent ook extra herstel tijd. Pak die tijd, reserveer die tijd desnoods, maar ga er niet aan voorbij. Het is de basis van je training.

O ja, en als je toch aan het herstellen ben, doe dan niet als ons, drie keer in de week toch stiekem trainen om even te checken of de pijn er nog wel zit. Of je nog wel "echt" geblesseerd bent. Dit klinkt onnozel, maar je zou ze de kost moeten geven die door dit soort eigenwijsheid een blessure veel langer in stand houden dan nodig is.

En gaat het dan (eindelijk) goed met de training, doet alles het in het lijf, en in het koppie, dan wordt het tijd om het lijf goed te verzorgen. Extra belasting betekent extra voeding tot je nemen. Maar ja…wat? Alle sportbladen staan vol met recepten, snelle repen, trage koolhydraten, heerlijke eiwitten, domme creatines en super coole drankjes. Maar wat is goed voor jou lijf? Welke keuzes maak jij? En waar baseer je die op?

De één zweert bij brooddrank, de ander bij multivitamine pillen een half uur na de training omdat het lijf het dan het harder nodig zou hebben. Wordt het 5 keer pasta in de week of blijf je bewust bij de schijf van 5. Alcohol is voor sommige uit den boze zo'n laatste maand voor de marathon. Anderen vinden het DE perfecte hersteldrank. Wel eens van Gember gehoord?? Er zijn BAV atleten die er 2.49 op lopen? Ik bedoel maar…

Wat doe je trouwens tijdens je lange duurloop?? Hang je jezelf vol met flesjes en gelletjes? Loopt jou parcours gewoon langs drie watertappunten? Of charter je je familie om op het juiste tijdstip bij de juiste boom te staan met het juiste drankje. (Dit laatste vergt overigens enige voorbereiding anders loop je zomaar 10 km langer zonder voeding, schreef hij uit ervaring)

Een ander lastig ding is… de marathonschoen. De schoen die het moet doen, de schoen die je blaar- en krampvrij houdt. De schoen die precies past en toch een beetje uitzet na 35 km lopen. De schoen met de perfecte ondersteuning en niet zwaarder dan 118 gram. Je steun en toeverlaat, je laatste toevlucht, je held…of dat kl…te ding. Onze tip: Koop een week of 6 voor de marathon de perfecte schoen en loop deze lekker 100 km in. Niet meer, niet minder. Dan weet jij en je schoen wat jullie aan elkaar hebben en dan komt het vast helemaal goed. Andere optie: Sommige atleten wonen al maanden in hun schoenen en zweren bij hun oude afgetrapte trainers. Kan ook!! Hetzelfde geldt trouwens ook voor je sokken, want wat daar allemaal fout mee kan gaan.. zucht.

Toiletgang. Tja, door de weeks veel 's avonds trainen, in het weekend juist 's morgens, dat doet wel eens wat met de stoelgang. Op de baan is het toilet dichtbij… bij een lange duurloop wordt het soms iets lastiger. Er is eigenlijk maar één remedie tegen dit euvel…. Gewoon een boom zoeken en gaan.. 'ophouden van'… is echt géén optie. Dat kost veel energie, dichtgeknepen billen en frustratie… dus gooi in de training alvast al je schroom over boord. Scheelt je op de marathon zomaar anderhalve minuut. Eén van ons heeft het tijdens de marathon wel eens achter een vrachtwagen gedaan een ander keurig na 36 km bij een chemisch toilet bij de drankpost. Wat je ook voelt. GA… en snel!

Kortom, een marathon voorbereiden valt niet mee. Er is zoveel om rekening mee te houden in de weken voorafgaand aan jou ultieme evenement. Gelukkig is dat ook één van de charmes van de marathon. Het is niet de drie uur en 39 seconden lopen die het een feest maken. Het is vooral ook de drie maanden voorbereiding die je straks als zeer positief zal ervaren. Ondanks je blessures, ondanks het afzien, ondanks de soms eenzame kilometers langs de weg of door het bos. Een marathon voorbereiden is echt een feest, je komt er alleen een beetje laat achter.

Kortom, loop, slaap, eet, poep, klets maar vooral…..maak een feestje van je voorbereiding.

Jos Hakvoort

Ps. Er wordt overigens niet alleen door snelle marathonlopers uitgekeken naar Rotterdam, ook 6 recreanten gaan zich aan het rotterdamavontuur wagen. Voor jullie heb ik helaas wat minder goed nieuws…. Al het bovenstaande geldt ook voor jullie!!! Holadieee.

Een evenwichtig stel

Over zwevend lopen, het tweede leven van paardenvijgen en de hardloophoofdrekensommetjes van een strenge schooljuf

"Hoog, hoger, nog hoger, vliegen moeten we, opstijgen het luchtruim kiezen". Wilma doet de loopscholing voor en verkeerd zelf al door haar inzet in hogere sferen. Ze zweeft het zwerk binnen, de groep aandachtig kijkend achter zich latend. Zij hebben voorlopig zelf nog te veel last van de zwaartekracht om Wilma te kunnen volgen.

Eén maal weer geaard besluit Wilma het over een andere boeg te gooien. "We lopen, iedereen in eigen tempo, dit lange pad af tot de T splitsing, een afstand van ongeveer 800 meter", zegt zij gedecideerd. Eén keer uitleggen moet voldoende zijn. En iedereen weet inmiddels toch wel wat zij/hij doen moet in deze (S)C-groep (Social Club). Gewoon in rap tempo het ene been voor het andere zetten en vooral licht lopen en de voeten kort aan de grond. En even stoppen met praten, als dat kan. Je concentreren op het lopen, de cadans, het loopritme, dan komt de ademhaling vanzelf. Vervolgens gaat ze er zelf in rap tempo vandoor, niet zeuren, poetsen.

vervolg op pagina 11

Ik trek een sprintje langs de groep en weet haar na 100 meter in te halen. Achterom kijkend zie ik dat we de rest ver achter ons gelaten hebben. Wilma deert het niet, zij gaat op het door haar aangegeven doel af. Als de anderen na ruim vijf minuten allemaal aangekomen zijn, vinden ze Wilma plat op de grond langs een paardenpaadje, foto's nemend van plantjes en paddenstoelen (heksenkring), gedijend op paardenvijgen.

Na een gezamenlijk herstelloopje tot even over het spoor, vindt Ria het tijd worden om het heft in handen te nemen, genoeg 'speel-/kletstijd' gehad. Tijd voor wat serieus 'schoolingswerk'. Zij is per slot van rekening nog van de generatie die ook op zaterdagochtend naar school ging en is dus gewend om zelfs dan de grijze cellen te laten werken.

"We vormen twee groepen", zegt ze ferm. "De ene groep loopt het linker pad af en de andere groep gaat rechtdoor. Iedereen loopt zijn eigen tempo en na 4 minuten krijgen jullie een seintje om om te draaien en dan moet je in 3 minuten vanaf je keerpunt weer terug zijn bij mij". De aandachtige luisteraar ontging het vinnige toontje en de enigszins cynische blik niet. Zo van hier tuinen ze in, niemand komt op tijd. En inderdaad, de +/- 70 ers Dirk en ik, ook gewend om op zaterdagochtend te rekenen, waren ruim op tijd terug. Meer dan de helft was te laat, soms veel te laat.

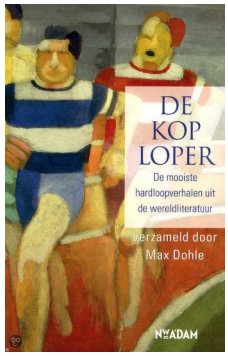
De strenge schooljuf is tevreden. Ze zijn er in getuind. "Drie minuten is minder dan vier, dus harder teruglopen!!!". Ja, ja, maar hoeveel moet je dan harder lopen eigenlijk? "Oké". De schooljuf stelt zich soepel op maar is geen dame om mee te spotten. Met strenge hand regerend. Deze juf geeft geen kadootjes. "Goed luisteren om te beginnen en dan trainen, trainen en nog eens trainen. Dan krijg je vanzelf dat gevoel voor snelheid".

"Ik geef jullie een tweede kans, zegt ze en zal je iets minder ver laten lopen. Dit keer ben je al na 3 minuten op het keerpunt en dan loop je in 2 minuten weer terug naar mij". Appeltje, eitje toch? Vijf minuten rust voor de juf om de volgende opgave te bedenken, want van deze 2e loop zullen ze nog minder bakken dan van de vorige opgave, zie je haar denken.

En inderdaad 'de oude zaterdagochtend rekenaars' zijn weer als enigen op tijd terug, in deze herkansing, de anderen komen allemaal te laat. Een mooie demonstratie om aan te tonen dat je voorlopig nog niet gemist kan worden als trainer. De 'leerlingen' hebben de kneepjes van het vak nog lang niet door, dus voorlopig nog maar even lekker laten ploeteren op het vak hoofdrekenen en om gevoel te krijgen voor loopsnelheden. Hebben wij oudjes ons toch niet voor niets die 'vrije' zaterdagochtenden door de neus laten boren.

foto: Gertjan Hooijer
tekst: Pim Molenaar

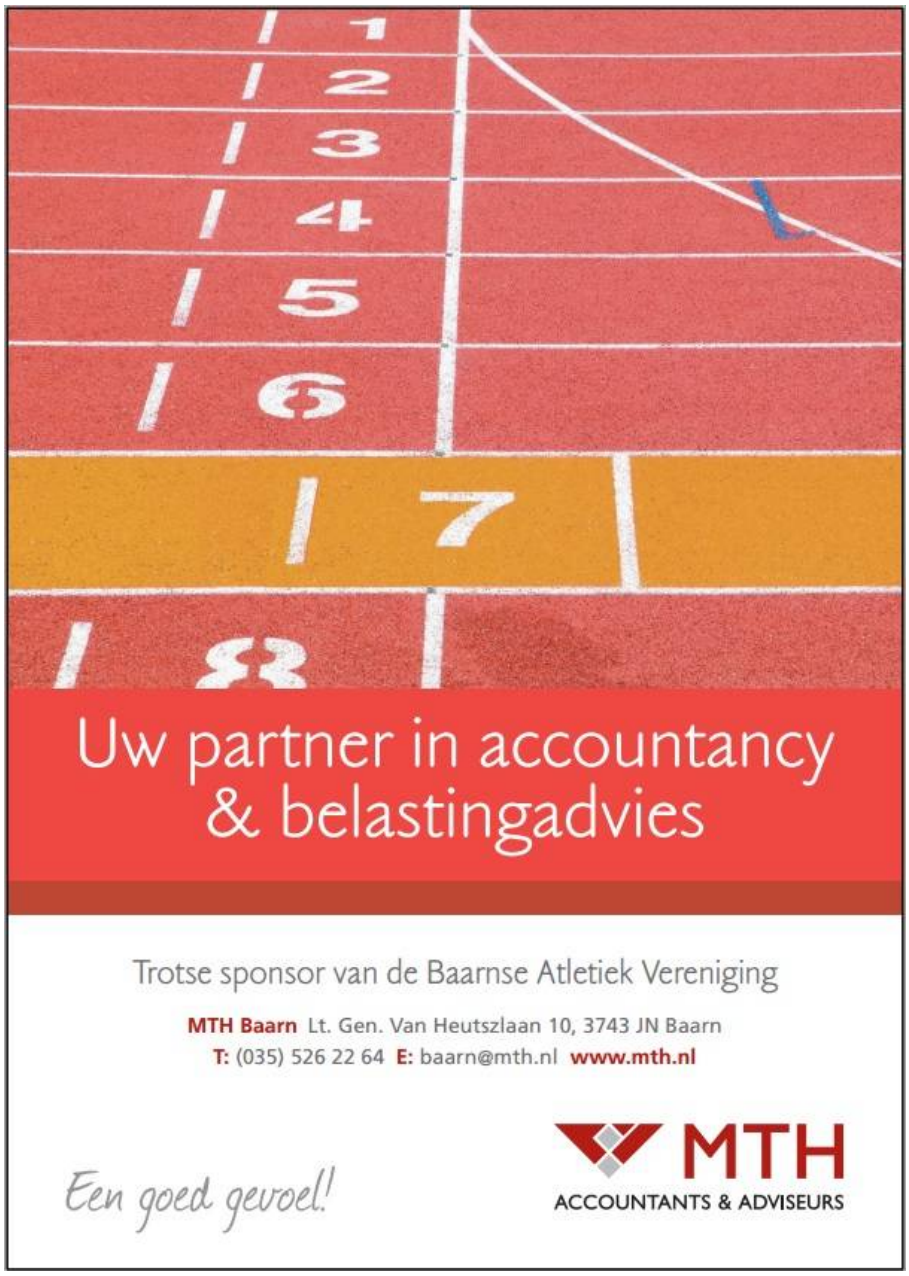
Road Runner Max Dohle stelde een bloemlezing samen met de mooiste hardloopverhalen uit de literatuur. De bundel heet *De Koploper* en bevat verhalen over winnen en verliezen, liefde en bedrog, natuur en asfalt. Verhalen over sprinters, joggers, olympiërs en marathonlopers. De bundel bevat veel verhalen die nooit eerder in een Nederlandse vertaling zijn verschenen.



Hardlopen is een mooie metafoor voor het leven en voor de schrijver: de saamhorigheid, de eenzaamheid, het doorzettingsvermogen en uiteindelijk de roes die je krijgt tijdens het lopen. En als je dan moe maar voldaan na je hardloopronde in een stoel neerploft, is er niks mooiers dan verhalen te lezen over je favoriete sport. Je koopt het boek in de boekwinkel.

Een fragment van een van de verhalen kun je gratis lezen op Myjour. Harry Sylvester: de nacht door.

https://myjour.com/a/max-dohle/harry-sylvester-de-nacht-door



#Road to Rotterdam 2015: kwetsuren

De vele kilometers op de weg en op de baan kunnen hun tol gaan eisen, ook bij de stevig getrainde sportlijven van de Marathonlopers. Eigenwijs als we zijn lopen we misschien net even te lang door met een klein ongemakje, een steekje hier of een pijntje daar. De klachten lopen nogal uiteen van geïrriteerde knieschijven, tractus iliotibialus frictie syndroom, pijn in de bips en een gokkast op een voet. Je verzint het niet of we hebben er wel last van. De verhalen achter de pijn willen we jullie natuurlijk niet onthouden, dus doen we een rondje ziekenboeg.

Te beginnen met Camiel. Fietst dagelijks naar Bunschoten en zachtjes gaat dat niet! Zeker toen er aan het einde van vorig jaar een paar weken lang een harde wind stond kwam je haast niet vooruit. Door elke dag weer tegen de wind te knokken kwam er veel druk op de knieën te staan. In combinatie met de vele loopkilometers was dat teveel, waardoor een irritatie aan de knieschijf ontstond. Na 3 weken tape, rust en het los houden van de knieschijf (of hooguit 1 training per week) was de pijn afgenomen maar de wind gelukkig ook en kon weer getraind worden. Helaas begon toen ook de andere knie op te spelen, weer een geïrriteerde knieschijf. Met het NK 10 km in Schoorl voor de deur moest er wel gepresteerd worden. Tegen beter weten liep Camiel het NK met als resultaat hevigere pijn, dan de afgelopen weken. Dat wordt dus weer tape, rust en de knieschijf los houden. De blessure heeft een dermate achterstand in trainingsomvang te weeg gebracht dat Camiel met pijn in zijn hart heeft besloten de marathon uit zijn hoofd te zetten en als haas voor de anderen te dienen. Rotterdam komt te vroeg. Nieuwe doelen stellen dus...

Amsterdam is ook hartstikke gezellig! Die eigenwijze modus van Camiel is wel een herkenbare; ook ikzelf liep na de 30km van vorige maand (u weet wel, verdwaald…) te snel een te harde baantraining met een overbelaste Tractus Iliotibialis aan de rechterknie tot gevolg: een heuse lopersknie! Rust is de enige remedie, wordt je van alle kanten verteld, maar oh, da's zo moeilijk… Met een paar dagen rust geneest een dergelijke blessure niet voldoende, maar voel je hem ook niet meer. De grote valkuil dus, waar ook ik met open ogen in kukel. Ondanks de lichte pijn heb ik aardig wat belangrijke kilometers gemaakt, maar comfortabel is het zeker niet. De volgende stap is een onderzoek bij de fysio om andere elementen, zoals stand van mijn bekken, schoenen en eventuele problemen in de rug te elimineren. Nog even rustig aan, dan kan er snel weer opgebouwd worden. Ik ben vol vertrouwen in de afloop! Een leuke bijkomstigheid van een kwetsuur is het inzicht in je eigen lichaam als je je er een beetje in verdiept. De opbouw van je knieën en beenspieren bijvoorbeeld. Wat een ingewikkeld en superieur gebouwd maar kwetsbaar systeem is dat, met honderden samenwerkende spieren, pezen en botten, klein en groot, aangestuurd door zenuwen en hersenen. Over een imposant lichaamsdeel gesproken: met de bips van Hans gaat het weer beter, als je naar zijn trainingen op Strava kijkt. Ook uit andere bronnen is vernomen dat zijn achterwerk er weer florissant bij zit. Geen klachten voor zover van uit die hoek ;-) De oorzaak lag bij Hans in de overgang van het utralopen naar de baantrainingen. 50+ kilometer door het binnenland van Zuid-Afrika is toch echt wat anders dan 400 metertjes tempo op de baan in Baarn. Hans heeft het belang van een goed ontwikkelde core-stability aan den lijve ondervonden. Met massages, core-stability oefeningen, *dry-needling* en *medical taping* is hij er weer boven op en zo goed als genezen! Stefan kachelt rustig door maar zit wel preventief elke week bij de fysiotherapeut. Op een kleine enkelklacht en stijve spieren en pezen is hij nog pijnvrij. Laten we hopen dat dit zo blijft en Stefan niet 4 weken voor D-Day omvalt! Voor Jaap neemt de marathonvoorbereiding wel een heel opmerkelijke wending. Na 4 weken met een lichte steek in de knie doorgelopen te hebben, begon het zo te steken dat hardlopen of kracht

zetten met het rechterbeen niet meer mogelijk was. Hiermee naar de wereldberoemde manueel- en fysiotherapeut V. Hoffman te Soest geweest om geconstateerd te krijgen dat er vocht in de rechterknie zat. Advies: minimaal een week rust, dan rustig weer beginnen mits geen pijn. Uiteindelijk heeft Jaap na twee weken revalidatie weer één keer pijnvrij kunnen lopen om vervolgens een dag later een kast op zijn linkervoet te laten vallen. Gevolg: ziekenhuis bezoek, de voet een week in een drukverband en 3-6 weken rust volgens de arts. Na 6 dagen rust heeft Jaap voor het eerst weer proberen te lopen, maar het was nog erg gevoelig. Goh, echt? Jaap hoopt snel de draad weer op te kunnen pikken, maar de tijd dringt…

Het proces van de voorbereiding en training is een trip van jawelste, mentaal en fysiek. Ik heb groot respect voor de vastberadenheid waarmee deze groep aan het werk is, maar evengoed voor de moed om de beslissing te nemen eruit te stappen om verdere schade te voorkomen. Zelfkennis en oog voor realiteit blijkt net zo belangrijk als doorzettingsvermogen en talent. Ik denk dat wij door dit avontuur letterlijk en figuurlijk een stukje ouder worden.

Jeroen Zuidwijk

Ziek in bed of gewoon gaan trainen??

Een verstopte neus en een regelmatig terugkerende niesbui? Je hebt wellicht een verkoudheid opgelopen. Mits je geen andere klachten hebt hoeft een verkoudheid geen reden te zijn om niet te gaan hardlopen. Bij griep is dat een ander verhaal. Trainen als je griep hebt kan ernstige gevolgen hebben en zorgen voor een lange herstelperiode.

Griep en verkoudheid: wat te doen?

Trainen met een verkoudheid
Wanneer je verkouden bent krijgt je lichaam te maken met extra lichamelijke stress. Je immuunsysteem gaat hard aan de slag om de verkoudheid af te weren. Dit, in combinatie met zware trainingen, kan wel eens teveel worden. Hierdoor kan trainen bij een verkoudheid ervoor zorgen dat de verkoudheid langer aanhoudt en kun je erg vermoeid worden. Het advies bij een verkoudheid is daarom je trainingsomvang te reduceren en zware trainingen te vermijden. Dat je een verkoudheid er 'uit kunt zweten' is overigens een fabel. Dat kippensoep kan helpen bij een verkoudheid is geen fabel. Kippensoep bevat onder andere carnosine – een stof die het immuunsysteem ondersteunt.

Trainen met griep
Trainen met griep moet je ten alle tijden vermijden. Het influenzavirus kan zorgen voor ontstekingen in het slijmvlies in de neus, mond, longen en bijholten. Wordt er toch gesport dan kunnen er ontstekingen optreden aan de hartspier met (chronische) bronchitis of een longontsteking tot gevolg.

bron: womenon.nl

Boni

Dé **goedkoopste supermarkt** van Baarn

Openingstijden:

maandag	8.00 - 20.00
dinsdag	8.00 - 20.00
woensdag	8.00 - 20.00
donderdag	8.00 - 20.00
vrijdag	8.00 - 21.00
zaterdag	8.00 - 20.00
zondag	12.00 - 17.00

Reigerstraat 8, **Baarn**

Thuis bij Boni.

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

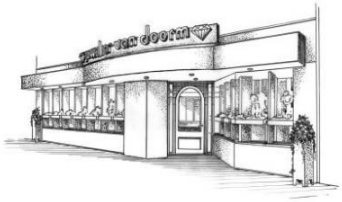
Tia's BLOEMEN

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

Audivio draagt de BAV een warm hart toe

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

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

audivio

AUDIOVISUELE OPLOSSINGEN

FINANCIEEL ADVIESBUREAU KOOIMAN & 't HOOGHT

VERZEKERINGEN / HYPOTHEKEN / BANCAIRE DIENSTEN

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

Adfiz
Adviseurs in Financiële Zekerheid

Onafhankelijk ADVIES

Erkend Hypotheek adviseur

INPROBA

Oriëntaalse producten
en smaakmakers

Alles voor de bereiding van een echte, Oosterse maaltijd.

Sportrecept van de maand

Spinazietaart met noten

Voorbereidingstijd 10 min. - bereidingstijd 45 min.

- 1 pak diepvries spinazie
- 1 beker slagroom
- 1 pak bladerdeeg
- 1 bakje notenmix
- 150 gram geraspte kaas
- 3 eieren
- peper
- zout

Ontdooi de spinazie. Mix ondertussen de eieren en de slagroom door elkaar.

Voeg dan de kaas, noten, spinazie en naar smaak peper en zout toe. Bedek de bodem van een ingevette ovenschaal met bladerdeeg en bedek dat weer met het spinazie mengsel.

Het enige dat nog moet gebeuren is de taart voor drie kwartier in een op 220 graden voorverwarmde oven te laten staan.

Eet smakelijk!

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

Heel hartelijk dank aan alle sponsoren!

BAV wintercup 2014-2015

Albert Heijn	Eemnesserweg 40	Baarn
Chris van Boeijen Scharrelslagerij	Laanstraat 73	Baarn
Boekhandel Den Boer	Laanstraat 67/69	Baarn
Bokma Ambachtelijke Slager	Zandvoortweg 1a	Baarn
Boni	Reigerstraat	Baarn
Fiona Broertjes Hairstyliste	Zandvoortweg 71	Baarn
Jan Buis Wonen en Slapen	Nieuwstraat 24	Baarn
C'est Bon	Laanstraat 98	Baarn
DA Drogisterij Kok	Laanstraat 34	Baarn
Douglas Parfumerie	Laanstraat 57-59	Baarn
Arnold van Eijden Tweewielers	Zandvoortweg 1b	Baarn
Electroworld Van der Meulen	Brinkstraat 29	Baarn
Etos Drogisterij	Brink 20	Baarn
Feijten Drogisterij	Reigerstraat 12	Baarn
Fine Things	Laanstraat 87a	Baarn
De Smaecken van Hamelink	Laanstraat 19	Baarn
Chocolaterie Hendricksen	Nieuwstraat 34	Baarn
Wim Hogeveen Mannen	Laanstraat 65d	Baarn
Ici Paris Parfumerie	Laanstraat 81	Baarn
Inproba	Hermesweg 17	Baarn
Jeans Corner	Laanstraat 92	Baarn
De Kaasspecialist	Laanstraat 37	Baarn
Kooy Bike Totaal	Laanstraat 116	Baarn
Bloemisterij Kuijer	Reigerstraat 4	Baarn
Mitra Slijterij	Laanstraat 98	Baarn
Slagerij Van Moorselaar	Brinkstraat 14	Baarn
Paul! Mediterrane Smaken	Laanstraat 103	Baarn
Uitgeverij Prometheus	Herengracht 540	Amsterdam
Rabobank Soest-Baarn-Eemnes	Kerkplein 9	Soest
Reformhuis	Laanstraat 29	Baarn
Run2Day	's Gravelandseweg 27	Hilversum
De Smaak van Echt	Laanstraat 124	Baarn
Sportivun/Arjen Hop	Tolweg 4G	Baarn
Stam Renault-dealer	Nieuwerhoekplein 1	Soestdijk
Stoepje Bakkerij	Brink	Baarn
Reisbureau VakantieXperts	Brinkstraat 13-15	Baarn
Banketbakkerij Veldhuizen	Kerkstraat 3	Baarn
Van Vuuren Mode	Laanstraat 55a	Baarn

Diverse BAV-leden en familieleden

BAAS Running Team op trainingsweekend bij de Amerongse Berg.

Het BAAS Running Team is het weekend van 13/14 en 15 februari op trainingsweekend geweest bij de Amerongse Berg. Naast de pittige trainingen was er nog voldoende tijd voor gezelligheid, kortom een zeer geslaagd weekend!

Powerbar informatieavond bij de BAV

Beste mede atleten,

Met een aantal atleten van het Baasrunningteam zijn we druk in voorbereiding op de marathon van Rotterdam. Om niets aan het toeval over te laten, willen we ons tot in detail voorbereiden op dit mooie evenement. Een belangrijk aspect in deze voorbereiding is de voeding en eventuele voedingssupplementen die ons tot deze prestatie in staat stellen. Een van onze sponsoren (Powerbar) zal hier voorlichting over geven. Omdat dit voor elke atleet (van recreant tot wedstijdatleet) interessant én nuttig is, zal deze voorlichting voor iedereen toegankelijk zijn! Ofwel; zet dit in je agenda en doe er je voordeel mee!

Datum: 3 maart 2015

Tijdstip: 20:30 uur

Locatie: BAV kantine

Thema: Sportvoeding, van Theorie naar Praktijk.
Doel: De aanwezigen de meerwaarde van sportvoeding bijbrengen door: te laten zien wat sportvoeding is en hoe sportvoeding het best gebruikt kan worden, om het maximale uit je prestatie te halen. Het geven van inzage over welke producten op welk moment ingenomen moeten worden. Het waarom van sportvoeding nader toelichten zodat er voor veel sporters nog een wereld van tijd te winnen is.

Tot dan!
Met sportieve groet,
BaasRunningteam

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

RUN 2 DAY
HILVERSUM
Maart is marathonmaand
bij Run2Day Hilversum
10 km
21 km
42 km
Rome - Parijs - Rotterdam - Londen - Boston - Eindhoven
Optimaal voorbereiden voor jouw marathon?
Je bent van harte welkom op onderstaande informatieve avonden:
(inclusief hapje en drankje)
Donderdag 5 maart van 18:00 tot 20:00 uur:
Fysio aanwezig voor gratis consult
(Bel snel voor een afspraak: 035-6225294)
Vrijdag 6 maart van 17:00 tot 19:00 uur:
Team Siebe en Odlo presenteren de beste marathon-outfits
Vrijdag 13 maart van 17:00 tot 19:00 uur:
Hans Koeleman, over de ins en outs van 'langlopen' en zijn boek 'Het Blauwe Uur'
Zaterdag 14 maart van 9:30 tot 17:00 uur:
New Balance tour; test de speciale Rotterdam Marathon schoen
Vrijdag 20 maart van 17:00 tot 19:00 uur:
Test Herzog compressiekousen en probeer de sportvoeding van Power Bar
Vrijdag 27 maart van 17:00 tot 19:00 uur:
Presentatie nieuwe Polar horloges; trainen op je hartslag
Op deze avonden verloten we mooie prijzen!

INTERIEURVERZORGING
jan buis baarn
HET ONTDEKKEN WAARD

WOONWEELDE
Nieuwstraat 27 Baarn 035-5412600

SLAAPWEELDE
Nieuwstraat 24 Baarn 035-5413076

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

wie ?
www.vanhardeveld.nl

o ja !
Van Hardeveld
MAKELAARDIJ O.G.
Callenburglaan 14, 3742 MV Baarn
Tel 035 - 5416671 Fax 035 - 5431771
info@vanhardeveld.nl

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

Zorgeloos fietsplezier

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

bav

Drukkerij Drukkracht

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

bikkels . taartjes . bonbons
Veldhuizen
BANKETBAKKERIJ • 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

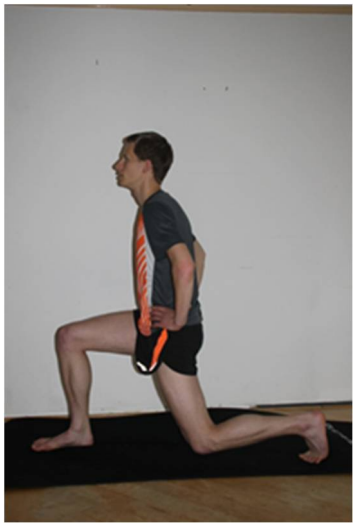
Rabobank

Core Stability

Core stability is het stabiliseren van de romp. Tijdens het hardlopen is dit erg belangrijk om blessures te voorkomen en om sneller te kunnen lopen. Om een duidelijk beeld te geven welke oefeningen er gedaan kunnen worden en hoe deze uitgevoerd moeten worden zal ik elke maand een oefening beschrijven.

Squat lunge

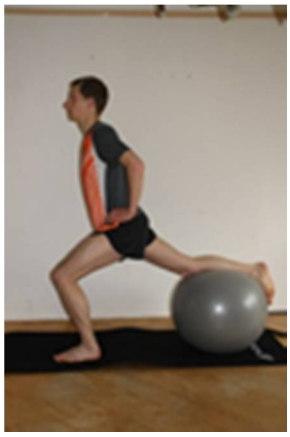
Op het eerste gezicht lijkt deze oefening puur een been oefening te zijn. Voor een deel klopt dit omdat de bovenbeenspieren (hamstrings en quadriceps) hierbij goed getraind worden. Toch is dit ook een oefening voor de romp. Het is namelijk de bedoeling om de romp zo recht mogelijk te houden gedurende de oefening. De rompspieren moeten dus ook hard werken om te zorgen dat deze houding gehandhaafd blijft. Daarom wordt deze oefening ook wel gezien als functionele romp-stabiliteitsoefening. De beweging die met deze oefening wordt gemaakt komt namelijk dicht in de buurt van de hardloopbeweging.



De beweging die gemaakt wordt is een uitvalspas. Maak een grote stap, zet hierbij de voeten recht naar voren. Zak vervolgens naar beneden waarbij de knie net boven de grond blijft. Let er ondertussen op dat de knie, van het voorste been, niet voorbij de voet komt. Probeer zowel in de heupen als in beide knieen een hoek van 90 graden te krijgen. De romp probeer je rechtop te houden en niet te steunen op de benen.

De oefening kan moeilijker gemaakt worden door met het achterste been te steunen op een bal, of door op een verhoging op te stappen. Probeer deze oefening 3x met 15 tot 20 herhalingen te maken. Zo train je het krachtuithoudingsvermogen. Dit systeem wordt ook tijdens het hardlopen gebruikt.

Succes!
Camiel Kruiswijk
Fysiotherapeut



Nieuwe penningmeester stelt zich voor

Als nieuwe penningmeester van deze mooie atletiekvereniging wil ik even kort iets over mijzelf vertellen.

Mijn naam is René van den Brom en ik ben 54 jaar. Momenteel werk ik in de functie van manager financiën bij de SSH in Utrecht. De SSH verhuurt bijna 20.000 kwalitatief goede en betaalbare woningen aan Nederlandse en internationale studenten in Utrecht, Amersfoort, Rotterdam, Groningen, Maastricht, Tilburg en Zwolle.

Daarnaast run ik al bijna 25 jaar mijn eigen administratiekantoor waarin ik cliënten adviseer op administratief, bedrijfseconomisch en fiscaal gebied. Doordeweeks ben ik regelmatig in de sportschool te vinden. Enige tijd geleden heb ik besloten om het lopen op de loopband te combineren met rennen in de natuur. Dit voelt veel beter en geeft meer voldoening. Als nieuwe penningmeester van de BAV kan ik er uiteraard niet onderuit me aan te melden als lid van de vereniging.

Als penningmeester wil ik een actieve bijdrage leveren aan een vereniging waarin leden continue proberen hun prestaties te verbeteren, maar waar ook leden in recreatief verband hun conditie op peil kunnen houden. Een vereniging waar iedereen zich thuis voelt en waar naast sport ook ruimte bestaat voor het onderhouden van sociale contacten.
Een goed bestuurder staat open voor kritiek van hun leden en geeft ruimte voor verbeteringen die uiteindelijk zullen leiden tot een nog beter functionerende club. Ik denk dat ik zo'n bestuurder ben.

René van den Brom

Plastic afval niet meer in de vuilnisbakken, maar in de zak achter de bar

Het lijkt misschien een tegenstrijdig bericht, maar hierbij het verzoek om plastic afval niet meer in de vuilnisbakken te gooien. Het is de bedoeling plastic afval zoveel mogelijk via de bekende, speciaal hiervoor bestemde, afvalzakken af te voeren. Er hangt er één achter de bar. Als iedereen zijn plastic afval, zoals flesjes, bekertjes en zakjes bij de bar afgeeft, komt het keurig in orde. Vloeistoffen en ander afval horen niet in deze zakken, dus flesjes graag eerst opdrinken of leeggooien.
Tot op heden probeer ik bij het opruimen van het vuilnis het plastic er al zoveel mogelijk uit te halen. Als jullie het zelf opruimen bespaart het mij natuurlijk een hoop tijd en levert waarschijnlijk nog meer op. Afval scheiden leidt namelijk niet alleen tot een beter milieu, maar bespaart de vereniging ook een flink bedrag aan vuilafvoer. Het blijkt namelijk dat we met de huidige scheiding al bijna twee keer zo lang doen met onze container. Als jullie allemaal meewerken kan dat waarschijnlijk nog veel langer en dat is mooi meegenomen bij ons streven naar kostenbesparing.

Alvast bedankt voor de medewerking.

Hans Oostindiën.

LOPERS GEZOCHT

Hallo allemaal,

Ik ben een enthousiast hardloper in de recreanten A-groep op zaterdagmorgen en woensdagavond. Onder de lopers van mijn groep weten de meeste wel dat ik diabetes type 1 heb. Met de diabetes kan ik prima hardlopen, maar ik moet wel altijd rekening houden met m'n bloedsuikerwaarden. Dat maakt het leven er niet gemakkelijker op.

Ik heb het nu al zo'n 10 jaar en sindsdien geen dag rust gehad. Altijd maar nadenken en bloedsuiker meten. Het onderzoek naar diabetes type 1 gaat gelukkig de goede kant op. Zozeer zelfs dat ik misschien nog mee ga maken dat ik er vanaf kan komen.

Vorig jaar las ik op internet dat het Diabetes Fonds een estafetteloop organiseert. Een loop van 84 km van de Rotterdamse Euromast tot aan het Olympisch Stadion in Amsterdam op **10 oktober 2015**. Aangezien ik estafettelopen erg leuk vind om te doen, lijkt het me aardig om hiervoor een team samen te stellen.

Ik kwam er alleen achter dat er per loper die deelneemt (je bepaalt zelf het aantal lopers) naast het inschrijfgeld (€ 35,- per loper) een bedrag van gemiddeld € 500,- gevraagd wordt, dat je zelf door middel van werving bij elkaar moet zien te krijgen. Iedere loper is in principe zelf verantwoordelijk om zijn/haar deel bij elkaar te krijgen. Stel het lukt je 50 mensen zover te krijgen € 10,- te storten in de speciale online pot, dan haal je de € 500,-.

Nu hoop ik zo'n 7 à 8 lopers te vinden om de 84 km mee te verdelen en die bereid zijn geld bij elkaar te sprokkelen. Eerst schrok ik nogal van het bedrag, maar na even gebeld te hebben met iemand van de organisatie ben ik er van overtuigd dat het haalbaar is.

Ter vergelijking… voor de Alpe d'HuZes wordt een bedrag van € 2500,- per deelnemer gevraagd. De € 500,- per loper zou dus wel moeten lukken. ijk voor meer informatie op **www.diabeatitrun.nl**

Wie wil met me meedoen? Je mag ook lange afstand loper zijn. Dan zijn er minder lopers nodig in het team. Bij te weinig lopers mag er gesjoemeld worden door één of meerdere stukken door alleen de fietser af te laten leggen. Ook kunnen er natuurlijk teams samengevoegd gaan worden in de toekomst.

Ik zie jullie reacties graag tegemoet via mijn mailadres **gertjan.hooijer@tele2.nl** .

Groetjes,
Gertjan Hooijer

Jullie kunnen ten bate van het Diabetes Fonds mij sponsoren door een bedrag naar eigen keuze in de online donatiepot te storten op: **www.diabeatitrun.nl/gertjanhooijer**

EK atletiek 2016 in Amsterdam!

De voorbereidingen voor het EK atletiek zijn al in volle gang. Zo wordt op dit moment de toplaag van de atletiekbaan in het Olympisch stadion vervangen. Tijdens het EK ligt er dus een hele nieuwe baan, waar goede prestaties neergezet kunnen worden.

Tijdens de dag van de baanatletiek, 21 maart op Papendal, is er een bijeenkomst waarbij alle verenigingsambassadeurs aanwezig zijn. Hier wordt ons verteld wat de gang van zaken op het moment is. Houd de volgende baviaan goed in de gaten, dan heb ik meer informatie. Op het moment heb ik ook contact met atletiekverenigingen in de buurt. Zeer binnenkort vindt er een meeting plaats. Daarin zullen we brainstormen over een eventuele samenwerking tussen de verenigingen richting het EK.

Wil je meer weten over het EK atletiek? Kijk dan op www.amsterdam2016.org

Marina

Reactie op de in de vorige Baviaan gepubliceerde marathonlijst.

Leuk zo'n lijst en vast een stimulans voor de jonkies. Echter past hier wel een kanttekening, omdat de gepubliceerde tijden een vertekend beeld kunnen geven. Het gaat hierbij niet om de zwaarte van het parcours of de weersomstandigheden (anders kun je wel aan de gang blijven), maar wel om de meting van tijden.
Bij de recentere marathons worden de netto tijden opgenomen. Doch bij de oudere alleen de bruto tijden (er bestonden nog geen elektronische chips) en dit kan een forse vertekening met zich mee brengen.
Een voorbeeld uit mijn eigen ervaring: bij mijn 4^{e} marathon (New York, 1981) vond de indeling plaats op basis van inschrijving en naar verwachte eindtijd werd niet gevraagd. Bij de start had ik naar schatting 15.000 van de ruim 22.000 deelnemers voor mij.
Bruto eindtijd: 3.20.53; netto (zelf geklokt) 3.10.13, hetgeen toch wel een stukje scheelt.
Bovendien ergens rond de 3.750^{ste} plek geëindigd, dus ik heb duidelijk op de verkeerde plaats moeten starten. Dat na het bereiken van de startlijn nog een flink stuk alleen gewandeld kon worden, zal steeds nog wel voorkomen, dus dat vergeten we maar.
Kortom, Jonkies: Staar je niet blind op de vermelde tijden, want het zal nog een stukje harder moeten om een vergelijkbare prestatie te leveren.
Ik wens jullie veel succes en ben benieuwd of dat jullie gaat lukken.

Hans Oostindiën.

VERJAARDAGEN

MAART

2	Ria	Kuijt-van Essen
3	Wil	van den Brink
3	Edith	Gits
5	Marieke	de Haas
5	Marc	Nieuwenhuizen
5	Heleen	van Staveren
6	Marjanne	Roël
6	Ruut	Schalij
6	Inez	van der Linden
7	Paula	de Gast
8	Hugo	Vries
9	Roos	van Gisbergen
10	Sabine	Balk
10	Christel	Lammers
10	Frans	Gouverne
10	Jose	Saalbrink
11	Jos	Hakvoort
11	Nienke	Kosters
15	Dik	Riphagen
15	Ron	Jansen
16	Karla	Roskamp
17	Petra	van Efferen
19	Marina	Heij
19	Harm	Boerma
20	Jeannette	Piek-Groenewegen
21	Francien	van Duinen-Meeldijk
23	Herbert	Jansen
23	Karin	van Buuren
24	Joep	Rozendal
24	Jan-Willem	van der Krol
24	Anke	Schotman
25	Hedwig	van den Heuvel
26	Marion	Veldhuizen
27	Diny	Koppen-Voorveld
27	Ine	Kelderman
28	Michael	Terpstra
29	Diana	Rubini
29	Jasper	Goëtjes

VAN HARTE GEFELICITEERD!

De Kaas Specialist

Voor de lekkerste kaas
naar de kaasspecialist

Laanstraat 37
Tel: 5412987
Baarn

WAARDEBON

2e KOPJE KOFFIE GRATIS!

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

BOOT KOFFIE®
THE GOLDEN COFFEE BOX®
Laanstraat 49 - Baarn

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

VOORKOM DAT JE (VERDER) VASTLOOPT IN JE WERK!

CommonSense
Arbeidspsychologisch Advies

voor:

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

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

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

drs. Janneke Oosterbroek-Schiphof

Arbeids- en Organisatiepsycholoog

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

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

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

Eethuys-Café 'De Generaal'

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

VISPLAZA ROEL HOPMAN

Hoveniersbedrijf
Rob's Tuinen

Ontwerp, aanleg en onderhoud van tuinen

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

baarn STUDIECENTRUM

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

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

Lekker stabiel worden

Wat is die BAV toch een heerlijke club! Op maandag, woensdag en zaterdag lekker gaan hardlopen en nou is er op donderdagavond nóg een feestje bij gekomen! Trainster Diana Rubini heeft het weer goed geregeld, een paar maanden achter elkaar lekker naar de Core Stability.

Met 24 BAV-ers komen we elke donderdag bij elkaar in het FTB Sport Medisch Centrum aan de Schoolstraat. En dan gaan we een uurtje heerlijk aan de slag! We worden dan in twee groepen verdeeld en als je geluk hebt mag je beginnen met instructrice Susan aan het circuit. Boksen tegen de boksbal, rennen over de touwladder, gewichten slingeren, planken, op een verhoging springen e.d. Met zo'n piepapparaat, bij de volgende piep meteen naar de volgende oefening.

De andere groep gaat dan met instructeur Marcel helemaal los in de zaal ernaast. Je mag soms nog even op de hometrainer, roeitrainer of ander bewegingsapparaat. Maar afgelopen donderdag waren we echt meteen aan de beurt: instructeur Marcel liet ons flink zweten met grondoefeningen. Evenwichtsoefeningen, loopbewegingen, planken, ja, nog 40 seconden. Hou vol! Nee Jurgen, billen omlaag! Dat is zweten hoor, die oefeningen! Maar echt zo super leuk!
Afgelopen donderdag heb ik even gepeild wat de anderen ervan vonden.

Davor: Ik heb van mijn leven nog nooit zo gezweet! Zelfs niet met hardlopen!
Harm: Ik had soms wel moeite om mijn evenwicht te bewaren. Het is echt inspannend. Ik vind het heel leuk. Vooral om dit soort oefeningen samen te doen. In mijn eentje zou ik het nooit doen.
Wim R.: Ik kom erachter dat ik ook heel andere spieren heb! En ik vind het allemaal ook wel g...
Anoniem: Heerlijk!
Carlo: Ik loop liever lekker in de A-groep ;-)
Anita: Gezellig! Verfrissend afwisselend!
Anoniem: Ik voel me na de eerste 5 lessen al aardig stabiel!
Theo: Echt een knappe opbouw. Op een speelse manier wordt het steeds zwaarder gemaakt, dat gaat eigenlijk ongemerkt. Er is steeds een duidelijke uitleg, allemaal goed gericht op het lopen.

Echt waar, ik ben zeer blij dat ik hiermee ben begonnen. Na een paar keer lukt het planken al zo'n stuk beter. Dat is wel kicken! Nu nog kijken of ik het echt merk bij het lopen. Trainer Frans geeft al aan in zijn trainingen bij de A dat het planken hem heel goed doet en dat hij er veel stabieler en makkelijker door loopt.
Het is zo leuk, samen met de hardloopvriendjes van de BAV, jammer dat het maar een paar maandjes is.

Jurgen Lentz

bav

APENKOOPEN

FEEST!

HIEP HIEP HOERA!

GEFELICITEERD!

Jarig in maart

8	Yvar	Riphagen
15	Laura	van Surksum
16	Marten	Krikken
17	Pelle	Schmidt
18	Catharina	van Lange
20	Annabel	Boonman
20	Merijn	Groot
22	Nick	Postma
26	Marije	Vriesman
30	Luka	de Vrij
30	Rosa	Bos
30	Arman	Yildiz

KIDS companion

Kinderdagverblijf *Sterre

Verbindingsweg 3a, Baarn

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

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

Regelmatig inloopavonden, zie onze site voor de eerstvolgende datum.
Voor meer informatie of het maken van een afspraak:
www.kidscompanion.nl of 035 - 542 98 62 (Mirjam van Elsloo-Dizij)

2e en 3e crosswedstrijd bij AV Zeewolde

Afgelopen zaterdag 7 februari was de derde crosswedstrijd. Alhoewel derde, vanwege de afgelasting halverwege de tweede cross in Woerden door het omwaaien van een boom zit het wat ingewikkelder. Voor de A- en B-junioren was het echt de 3e crosswedstrijd, voor de andere atleten pas de tweede. Het was voor alle atleten een mooi, maar zwaar parcours.

Junioren

De B-junioren gingen als eerste van start met Lotte de Jong en Dorian Wever. Beide kwamen goed mee in dit sterke veld, een mooie 3e plek voor Dorian en een mooie 4e plek voor Lotte een prachtig resultaat. We zien beide zeker in de finale terug op 14 maart.
Ook een sterk veld (48 deelnemers) bij de jongens C-junioren. Wessel Terpstra kon goed bijblijven en kwam als 16e over de streep. Koen Roskamp kon een mooie 29e plaats opeisen, met daarachter Jelle van Miltenburg die een 34e plek behaalde.
Twee BAV'ers bij de meiden C aan de start. Isabel van de Broek liep goed mee en kon zo een 22e plek behalen , ook Elise Stijger liet zien dat ze in dit veld thuis hoort. Zij eindigde op een 27e plaats.

Bij de jongens D2 finishte Floran Groot als eerste BAV-er op een 20e plaats, Thom van der Wouden liep ook goed mee en liep naar een 32e plek. Marijn Van Maanen werd 39e. Helaas maar 1 BAV atleet bij de jongens D1. Daar liep Yves van der Meer naar een 29e plek.
Bij de meiden D2 stonden de BAV meisjes te popelen, zij wilden zich als ploeg proberen te plaatsen. Het was Emma van der Beek die na een val net voor de finish toch naar een 9e plek liep, voor Lotte Bleijerveld (10e), Sabien Hilhorst (11e) . Een mooie prestatie voor het ploegen klassement. Famke Terpstra liep zichzelf naar een 25e plaats met daarachter Juno Bakker die 31e werd .Op een 37e en 38e plaats finishten Amber Pieterse en Catharina de Lange. Iris van Gisbergen werd 42e.
Bij de meisjes D1 (28 deelneemsters) was het Yara Janssen die als enig BAV meisje aan de start stond, maar ze liet zien dat ze goed mee kon komen in dit sterke veld. Zij ging namelijk als 10e over de streep.

Pupillen

Voor de C pupillen was er een mooi afwisselend parcours van 1000 meter uitgezet in Zeewolde.
De jongens C pupillen mochten als eerste starten. Het waren Maarten Arnoldus en Yvar Riphagen die stonden te popelen bij de startstreep om in volle vaart weg te schieten .
Bij dit parcours door het bos, over heuveltjes langs het water zat het venijn in de modderige ondergrond waarop gelopen werd. Yvar was de eerste jongen van de BAV die de finish bereikte waarbij Maarten hem al snel volgde. Beide jongens liepen een hele mooie wedstrijd.

Bij de meisjes C pupillen stond Madelief van Oorsouw klaar om aan haar eerste cross wedstrijd te beginnen. Toen het startschot klonk was de wedstrijd voor haar echt begonnen. Ze hield het goed vol om de 1000 m op volle snelheid te lopen. Bij de finish wist zij er nog een eindsprintje uit te halen en kwam over de lijn met een hele mooie eindtijd.

Alle C pupillen leverde zo een geweldige prestatie tijdens deze derde crosscompetitie en is het nog even afwachten of zij in maart naar de finale mogen.
De A1 pupillen mochten 1500 meter lopen. Jesse van der Beek was er op gebrand om goed te lopen en stond al bij de start vooraan. Hij heeft vervolgens ook een goede race gelopen en kwam sterk binnen met een 15e plaats. Hoewel Mich Sweep aanvankelijk geen zin had om te lopen …….. zat hij maar enkele seconden achter Jesse en veroverde een knappe 17e plaats.

vervolg op pagina 33

vervolg van pagina 32

Tim Lauterslager kwam vlak voor de start het terrein op, ging snel onder leiding van zijn moeder inlopen en liep in een hele knappe tijd naar een 23e plaats. Sam Vrooman heeft een heel goede race gelopen en heeft vooral genoten van de steile en gladde beklimmingen en dalingen.
Van de A1 meisjes heeft Febe Bakker zich in de top 10 gelopen na een heel sterke race. Als een ervaren loopster ging ze over het parcours. Naomi de Boer begon ondanks haar geringe ervaring ontspannen aan de wedstrijd en heeft uiteindelijk een heel goede race gelopen. De A1's hebben laten zien, dat er goed is getraind in de afgelopen periode.

Als laatste groep van de BAV waren de zeven jongens A2 aan de beurt met maar liefst 53 atleten aan de start. Na 8:16 was het Rens van Rijn die als eerste van de BAV over de streep kwam (18e plaats).
Daarna kwam Tijmen Hoogendoorn, hij finishte in 8:37, even daarna kwam Daan Meineken in 8:44 . Gevolgd door de andere jongens, Tiziano de Kruif (38e), Mats Roskamp (41e), Dinand te Pas (43e) en Mick van der Wouden (48e). Mooie prestaties van onze oudste pupillen, nu afwachten wie er naar de finale gaan op 14 maart.

Wedstrijdkalender Jeugd

2015

Datum	Wat	Waar	Wie	Trainers-begeleiding	BAV betaalt
28 feb	JAM indoor	Trits Baarn	pup/jun/sen	ja	ja
28 maart	Trainingspakkenwedstrijd	Huizen	pup/jun	ja	ja
11 apr	1e competitie	Zeist	pupillen	ja	ja
23 mei	2e competitie	Almere	pupillen	ja	ja
13 jun	3e competitie	Utrecht	pupillen	ja	ja
19 sep	competitie finale	Woerden	pupillen	ja	ja

A-competitie

Datum	Wat
31 mei	1e competitie
21 jun	2e competitie

Wedstrijdtip:

28 februari 2015
Jos Arends Memorial indoor
Trits

Doe allemaal mee!!

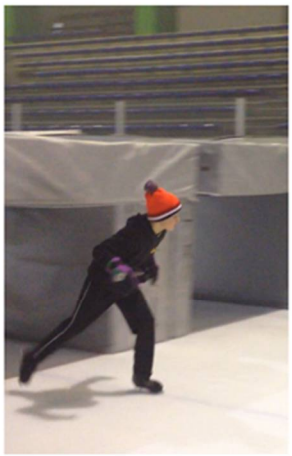
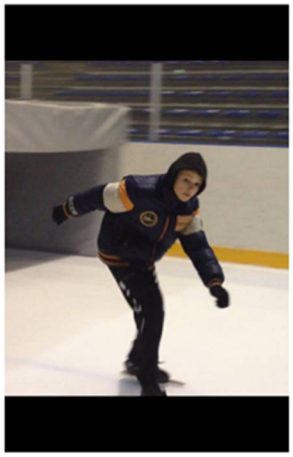
B-competitie

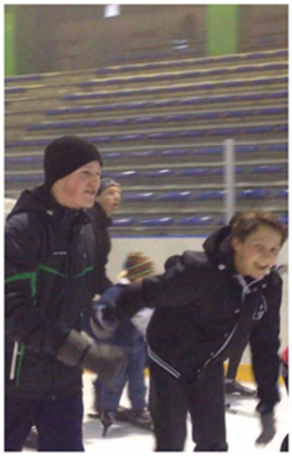
Datum	Wat
10 mei	1e competitie
14 juni	2e competitie
20 sep	competitie finale

C/D-competitie

Datum	Wat
18 apr	1e competitie
30 mei	2e competitie
20 jun	3e competitie
12 sep	competitie finale

Jeugdelfstedentocht op de Vechtsebanen in Utrecht!



Zaterdag 31 januari zijn een aantal BAV jeugdleden, ouders en trainers Bas en Bianca naar de Jeugdlefstedentocht geweest op de Vechtsebanen in Utrecht. Er werd natuurlijk veel geschaatst, maar daarnaast moest men ook klunen, oppassen voor de wakken en vanzelfsprekend stempelen! En dat allemaal om na afloop het felbegeerde kruisje in ontvangst te kunnen nemen. Het was een zeer geslaagde dag!

KEN JE BAV-VRIENDJE!

Deze maand 11 vragen aan:

TIM A1-PUPIL		FLORAN D2-JUNIOR
3 jaar	**1** Hoe lang ben je al bij de BAV?	*ongeveer 7 jaar*
Thijs hield zijn spreekbeurt erover	**2** Hoe ben je bij de BAV gekomen?	*Ik zocht 7 jaar geleden 2 sporten. Uiteindelijk werd het Atletiek en Judo. Met Judo ben ik later gestopt.*
verspringen	**3** Wat is je favoriete onderdeel?	*hoogspringen*
omdat ik laatst een nieuw record haalde (3,18 m)	**4** Waarom?	*omdat ik er goed in ben en omdat het een onderdeel is waar je tussendoor kan rusten*
cross	**5** Welke wedstrijd vind je het leukst?	*de crosscompetitie*
op mijn pr's	**6** Waar ben je het meest trots op?	*op mijn gouden beker die ik gewonnen heb in Lage Vuursche met een 1000 m loop*
voetbal, minecraft, tennis	**7** Doe je nog een andere sport of heb je nog een hobby?	*Ik doe geen andere sporten en mijn hobby is haken.*
pizza, friet	**8** Wat is je favoriete eten?	*friet met inktvisringen en mayonaise*
NBS	**9** Naar welke school ga je?	*brugklas VWO-HAVO op het Griftland College in Soest*
gym, drama	**10** Wat is je favoriete vak op school?	*I.C.T. (een vak waar je de mogelijkheden van computers leert)*
nee	**11** Heb je een huisdier?	*Ik heb geen huisdier. Ik had er wel 1, mijn konijn Momo*

27/28 juni PR-Avondwedstrijd en slapen in de kantine

Op 27/28 juni organiseren wij namens de pupillentrainers een PR-avondwedstrijd voor de pupillen van de BAV. Jullie zijn 27 juni om 16.00 uur van harte welkom in de kantine.

Zaterdagavond, na het opmaken van de bedden en het eten van pasta, beginnen we avondwedstrijd. De bedoeling van deze wedstrijd is het verbeteren van jullie PR's. Voor de D, C en B pupillen zijn de onderdelen: 40m sprint, verspringen, vortex-werpen en 600m/1000m. Voor de A1 en A2 pupillen: 60m sprint, verspringen, kogelstoten en 1000m. Daarna zullen we met z'n allen in de kantine slapen.

Zondagochtend na het ontbijt gaan we nog een uur trainen. Om 11.30 uur worden de PR Challenge medailles uitgereikt. Daarna sluiten we af met koffie, thee, limonade en wat lekkers.

Voor deze activiteit vragen wij een bijdrage van €10,00 per kind.

Het opgeven voor het PR weekend komt nog, daar krijgen jullie later nog mail over!

Even voorstellen: de jongste bavianen

Ik ben Bas en ik ben 7 jaar.
Ik heb 1 zusje(tweeling).
Ik woon op de Zoutmanlaan in Baarn.
Ik zit op de Aloysiusschool in groep 4.
Ik houd niet van taalwerk maken op school.
Mijn leukste film vind ik de Drakenheuvel.
In mijn vrije tijd speel ik graag en lees ik graag.
Ik zit op Atletiek omdat ik dat best leuk vind.
Mijn leukste Atletiek onderdeel is onder de matten doorkruipen en tussen de klimrekken door, bij spelletjes.
Ik vind pepernoten en schuimpjes lekker.
Ik vind voetbal ook leuk.

Ik ben Dylan Posthumus en ben 7 Jaar.
Ik heb 1 Broertje.
Ik woon op de Schoolstraat in Baarn.
Ik zit op de Aloysiusschool.
Mijn leukste film vind ik Frozen.
In mijn vrije tijd doe ik graag niks... ...of I-padden.
Ik zit op atletiek omdat, ik graag fit wil worden.
Mijn leukste atletiekonderdelen is, de Chinese Muur (in het bos).
Ik vind chips lekker.
Ik heb nog meer hobby's namelijk, drummen en tennis.

Bestuur

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

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

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

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

Pupillen A 1e-jaars
Menno Zahradnik
Ton Sweep

Pupillen A 2e-jaars
Bianca Koops

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

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

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

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

Trim Clinic
John Rapati
Jeanette Mijwaart
Anita Frankena
Carlo Oudenbeek

Sportief Wandelen
Wil den Blanken
Wilma v. Marle
Diny Koppen

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

Trainers Recr. Dames (zaaltraining)
Birgitte Hekkelman
Carly Michels

Belangrijke telefoonnummers

Clubgebouw	035 5424491
Suzana van Keulen	06 30205765
Chris de Baan	035 5415350
Tineke Bos-Hofman	035 5411793
Marina Bos	06 46684976
Diana Rubini	06 54933744
Rob v. Ginkel	06 52302127
Jos Hakvoort	035 5422642
Bob Heinis	035 5423102
Birgitte Hekkelman	035 5432975
Irma Karssen	06 29112443
Bianca Koops	06 81565342
Diny Koppen	035 5418853
Henk van Maris	035 5430993
Wilma van Marle	035 5414832
Edan v.d. Meer	06 18501950
Carly Michels	035 5415350
Wout Natter	035 5432304
Hans en Ria Oostindiën	035 5417383
Wim Oostveen	035 5423017
John Rapati	06 51233367
Fred Reijmerink	06 25507535
Dik Riphagen	035 5415245
Liesbeth Sitters	035 5420051
Menno Zahradnik	035 5430913
Bas v.d. Vuurst	06 31090137
Wima Blonk	06 23396744
Alexander Martens	06 51174105
Mathilda Hoogstrate-van den Broek	06 15134854
Karin van Buuren	035 5430262

Trainingen winter 2014/2015
Pupillen/junioren/senioren

Maandag	**Driesprong**
Damestrimgroep	19.30-20.30
Maandag	**Krachthonk**
Senioren	19.00-20.30
Dinsdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
Junioren D1	18.00-19.30
Junioren D2/C/B/A	19.00-20.30
Senioren	19.00-20.30
Woensdag	**Gymzaal De Loef**
D & C Pupillen	15.30-16.30
B Pupillen	16.30-17.30
A1 pupillen	17.30-18.30
Woensdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
A2 pupillen	15.00-16.00
Woensdag	**Groeneveld**
Trainster: Suzanne van Keulen	9.00-10.30
Donderdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
Junioren D1	18.00-19.30
Junioren D2/C/B/A	19.00-20.30
Zaterdag	**De Generaal**
Pupillen D/C/B	09.30-10.30
Pupillen A/junioren/senioren	09.30-11.00

Recreanten
Startlocatie: zie BAV –site

Woensdag	19.00-20.00
Zaterdag	09.00-10.00

Sportief Wandelen (SW) en Nordic Walking (NW)

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

Contributiegelden per kwartaal:

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

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

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

Belangrijke e-mailadressen:

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

GROWING UP IS COOL. DAAROM IS ER NU DE 500L.

FIAT 500L EASY is o.a. voorzien van:

- 6 Airbags
- ABS met remkrachtverdeling
- Stabiliteitscontrole met hill holder
- Cruise Control
- eco:Drive Live, tot wel 16% minder brandstofverbruik en emissies
- 1500 Verschillende stoelconfiguraties
- 360° Wraparound beglazing
- Handbedienbare airconditioning
- Stootstrips met chroomafwerking
- 5 Carrosseriekleuren
- 16" Lichtmetalen velgen

De nieuwe Fiat 500L is leverbaar v.a. € 18.995,-*

Gem. brandstofverbruik: 4,2 - 6,2 l/100 km (1 op 16,1 - 23,8). CO_2: 110 - 145 g/km.
Fiat. De laagste gemiddelde CO_2-uitstoot van Europa-**

Prijs incl. BTW, excl. kosten rijklaar maken en verwijderingsbijdrage. *Genoemde vanaftprijs o.b.v. 500L Pop uitvoering. Vraag naar de voorwaarden. **Bron: Jato Dynamics. Gebaseerd op de volumegewichteerde gemiddelde CO_2-uitstoot (g/km) van de best verkochte Europese automerken in de eerste 6 maanden van 2012.

AUTOMOBIELBEDRIJF M. LETTENMEIJER B.V.

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