december 2015

De BAViaan

Het clubblad van de Baarnse Atletiekvereniging

Prijzen wintercup deel 2...

en Sinterklaas

Inschrijven voor de BAV wintercup deel 3 is nog mogelijk. Schrijf je nu in!

Uitnodiging voor Nieuwjaarsreceptie.

Tips voor veilig rennen op donkere winterdagen...

opgericht 23 oktober 1962

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

HARDLOPEN

DOE JE BIJ DE BAV

STILSTAAN

DOE JE BIJ EEN GOEDE AANNEMER

bouw- en aannemersbedrijf

COR OOSTERBROEK

GASLAAN 77 BAARN 035 5414194

verbouwingen, onderhoudswerk, renovatiebouw, binnentimmerwerk, inbraakpreventie

Sportze!

www.sportze.nl Laanstraat 42 Baarn

BAV-kleding exclusief verkrijgbaar bij Sportze!

10% korting op het hele runningassortiment voor BAV-leden

In dit nummer:

Voorwoord	4	**JEUGD:**	
Nieuws van de ledenadministratie	5	Apenkoppen	25
Kopijdata 2016	6	Ken je vriendje	26
Lopen in het donker	7	Wedstrijdkalender jeugd	27
The A-team	10		
Kerstwandeling	11		
Beste Frans, Beste Paul	13		
Verjaardagen	22	Servicepagina	29

De baviaan digitaal ontvangen?

Stuur een mail naar:
digitalebaviaan@gmail.com

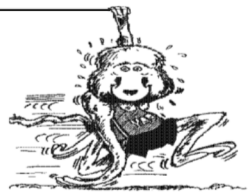
Kopij voor het volgende nummer digitaal aanleveren t/m 12 januari 2016

E-mail adres Baviaan: baviaanredaktie@hotmail.com

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

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

VOORWOORD



Beste BAV vrienden,

Het jaar loopt weer ten einde, het is vroeg donker, we lopen allen met reflectiehesjes en verlichting. Voor de ene een heerlijke tijd, de ander verlangd naar de zomer. Maar zoals ik vorige maand al schreef over de eerste Wintercup editie, het leek wel een lentecup! Op het moment van schrijven is het 15 graden(!), en hoop dat men dit jaar niet al te fors heeft geïnvesteerd in thermo kleding;-)!

De 2e editie van de Wintercup is weer geweest, en net als de eerste wedstrijd was het weer een strak georganiseerd evenement. Ondanks het zware parcours hebben velen boven gemiddeld gepresteerd, wat ik zoals zag en hoorde. De weersomstandigheden waren dan ook wel erg goed.

De jeugd kijkt terug op een wederom erg leuk, gezellig en sportief jaar met oa mooie prestaties tijdens de pupillenfinale en ook de junioren competitie, maar daarnaast ook het o zo gezellige BAV jeugd kamp, de avondvierdaagse en pas geleden nog de spannende Halloween disco en Sinterklaas vieringen.
In 2016 maakt onze jeugd zich weer op voor eerst de tweede cross op 9 januari. Bijna een thuiswedstrijd, bij Triathlon in Amersfoort. Daarna hopen we weer veel pupillen en junioren te zien bij de altijd vreselijk gezellige derde Wintercup op 24 januari. In dat weekend is ook het NK indoor voor de CD junioren in Apeldoorn. Voor 30 januari, de Hellas Utrecht Winterindoor in het Galgenwaard, hebben zich ook al veel junioren ingeschreven. We duimen dat ze ook allemaal aan de gewenste onderdelen deel mogen gaan nemen.

Sinterklaas is op bezoek geweest bij de Recreanten. Het werd, zoals altijd, weer een dolle boel. Wonderbaarlijk dat de Sint zoveel info en details weet over de trainers, en kon ze daardoor mooi in het zonnetje zetten, als dank voor hun inzet!

Zoals eerder gemeld, clubkleding is weer te koop bij Sportze in de Laanstraat. We hebben vernomen dat ze helaas nog niet alle maten kunnen leveren, vooral het kleinste singlet is lastig leverbaar. Medio januari hopen ze ze weer op voorraad te kunnen hebben.

Bij deze nogmaals een huishoudelijk mededeling: met ingang van heden kan er in de kantine met PIN betaald worden. Het betalen met PIN is een proef, waarbij we de intentie hebben om volledig over te gaan stappen naar PIN betalingen. De reden hiervoor is dat de administratieve lasten niet opwegen tot de kantine opbrengsten.

Tot slot wil ik graag alle leden, mede namens mijn collega bestuursleden, van harte uitnodigen, voor de Nieuwjaarsreceptie. We hebben er voor gekozen om het eens op een andere dag te doen, nml **zondag 3 januari van 15:00 tot 17:00 uur**, in ons clubgebouw.

Bij deze wens ik een ieder alvast fijne kerstdagen, en een goed oud en nieuw, en wellicht zien we elkaar bij de Sylvestercross!

Edan van der Meer
Waarnemend Voorzitter

Nieuws van de ledenadministratie

Door omstandigheden is in de vorige editie van de Baviaan per abuis niet het bedoelde stuk geplaatst, doch nogmaals de versie uit de vorige Baviaan. Daarom hierbij het stuk alsnog, aangevuld met de nieuwe gegevens.
In de periode oktober tot medio december kwamen er weer vooral jeugdleden bij.
Daarom ditmaal een hartelijk welkom voor:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:	Geboortedatum:
Daniëlle	van den Berg	Baarn	recreant	15-06-1969
Isa	Bouwman	Eemnes	pupil D	19-12-2009
Emirhan	Celikkaya	Baarn	junior A	19-01-2004
Alex	Dijkhuizen	Amersfoort	pupil D	05-07-2009
Sepp	de Groot	Baarn	pupil C	07-08-2008
Jette	de Jonge	Eemnes	pupil D	27-02-2009
Julia	de Keijzer	Baarn	pupil C	(inmiddels weer opgezegd)
Dennis	Kerkvliet	Baarn	recreant	29-07-1962
Laura	van Maanen	Baarn	pupil D	03-04-2009
René	van Moppes	Baarn	recreant	11-07-1959
Maria	Navas	Baarn	pupil A	16-06-2006
Ingrid	Wendel	Soest	recreant	03-10-1964
Laura	de Wild	Soest	recreant	16-04-1971

Helaas ontving ik een bijna even groot aantal afmeldingen, al gaan diverse hiervan pas in per eind 2015.
Binnenkort zullen ons dus gaan verlaten (of hebben dit reeds gedaan):

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:
Belinda	Huiden	Eemnes	recreant
Julia	de Keijzer	Baarn	pupil C
Janny	Kooij	Baarn	recreant
Fiona	van Looijengoed	Baarn	recreant
Ida	Luttikhuizen	Baarn	recreant
Paulien	Oosterhuis	Soest	recreant
Sarwen	Perdeciyan	Amersfoort	pupil B
Jeannette	Piek	Baarn	recreant
Rita	van Rijssel	Baarn	recreant
Ruut	Schalij	Utrecht	recreant
Laurenne	Schalij	Utrecht	junior B
Marjolein	Seedrak	Baarn	recreant

Van de Atletiekunie ontvingen we nog de volgende nieuwe wedstrijdlicenties:

Voornaam	Naam	Licentienummer
Rachel	Berg	868845
Twan	Duijst	868847
Joost	Hagens	868831
Jessey	Jansen	868837
Fenne	Kronemeijer	868843
Luuk	van Meerveld	868842
Aron	Taanman	868841
Roos	Trip	868830
Bo	Wierts	868832

Voornaam	Naam	Licentienummer
Roel	Bouma	711725
Jorieke	van Duinen	868833
Dionne	Hop	868840
Djimmy	Jansen	868836
Phine	Levert	868835
Juliette	van Oosten	868834
Jelmer	Trip	868829
Saar	de Vooght	868846

Namens de ledenadministratie,

Hans Oostindiën.

Kopijdata 2016

Voor 2016 zijn de volgende kopijdata vastgesteld.

⇒ 12 januari
⇒ 16 februari
⇒ 22 maart
⇒ 19 april
⇒ 24 mei
⇒ 28 juni
⇒ 6 september
⇒ 4 oktober
⇒ 8 november
⇒ 13 december

Mocht je iets willen insturen, dan graag als volgt:
Tekst in Word, in een mail of tektbestand. Tekst wordt gepubliceerd met lettertype Calibri, 11-punts.
Foto's als jpg-bestand aanleveren.
PDF-bestanden worden in principe niet geplaatst.

Stuur je kopij naar: *baviaanredaktie@hotmail.com*.

Lopen in het donker

Doe de check: Ken jij de verkeersregels als hardloper?

Van het voetpad naar het fietspad en weer de stoep op. Soms links van de weg, soms rechts. Je loopt zigzaggend de stad door en probeert overige weggebruikers te ontwijken. Maar hoe zit het eigenlijk met de regels? Moet je als hardloper van het voet- of fietspad gebruikmaken? En aan welke kant van de weg loop je dan?

Foto: Prommit Kitjapipat

Als hardloper val je onder de categorie 'voetganger'. Ondanks dat je als fanatieke loper misschien liever op het fietspad traint en sommige fietsers voorbij snelt, ben je ook als hardloper verplicht om gebruik te maken van het voetpad. Alleen als de stoep niet aanwezig is, mag je volgens de wet (RVV, artikel 4) uitwijken naar het fietspad. Bij het ontbreken van zowel een voet- als fietspad, mag je de weg op.

Links of rechts van de weg?
Je bepaalt als hardloper zelf aan welke kant van de weg je loopt. Veel hardlopers hebben de voorkeur om tegen het verkeer in te lopen. Zo kijken ze de tegenligger in de ogen aan en zien ze het 'gevaar' aankomen. Soms kan het juist veiliger zijn om aan de rechterkant van de weg te lopen, dus met het verkeer mee. Zo is de kans op botsingen – van voren – kleiner.
De Atletiekunie meldt op haar website het volgende: 'Wie gebruik maakt van een vrijliggend fietspad kan het beste met de rijrichting van de fietsers meelopen (rechts). Wie toch gebruik maakt van een weg zonder fiets- of voetpad moet zelf inschatten aan welke kant van de weg het veiligst gelopen kan worden. Daarbij moeten voetgangers en trimmers zich realiseren dat zij geen onveiligheid voor anderen moeten veroorzaken als ze een plaats op de weg kiezen die voor henzelf het veiligst is.'

Voorrang
Voetgangers zijn wel weggebruikers, maar geen bestuurders. En dus gelden algemene voorrangregels niet voor voetgangers. Dat laat Veilig Verkeer Nederland op haar website weten. Kom je tijdens je hardloopronde op een voorrangsweg of kruispunt terecht? Dan moet je dus alle bestuurders, zowel van links als van rechts, voorrang verlenen.

Lopen in het donker - vervolg

Veiligheidsaspecten bij het lopen

Loop in een groep
Met een groepje lopers samen trainen heeft niet alleen zijn sociale voordelen, maar verhoogt ook de veiligheid. Als je bijvoorbeeld geblesseerd raakt, is er altijd iemand die een helpende hand kan bieden. Als je liever solo loopt overweeg dan om niet te ver van huis te lopen of loop in 'bewoond' gebied. Als er dan wat met je gebeurt, kun je hulp verwachten.

Ken je grenzen en luister naar je lichaam

Weg, trottoir of voetpad?
De volgende wettelijke verkeersregels gelden:

1. Voetgangers gebruiken het trottoir of voetpad.
2. Zij gebruiken het fietspad indien trottoir en voetpad ontbreken.
3. Zij gebruiken de berm of de uiterste zijde van de rijbaan indien ook fietspad ontbreekt.
4. De loper mag zelf bepalen aan welke kant hij loopt. Meest logisch is die kant te kiezen waar men het best zichtbaar is/je overzicht hebt.

Kies altijd een trottoir of fietspad boven de weg. Indien je geen keus hebt en op de weg moet lopen overdenk of het wel zonder risico kan. Ga je toch, zorg er dan voor dat je zoveel mogelijk zichtbaar bent voor de weggebruikers en dat je een goed overzicht hebt.

Je mag tegenwoordig zelf kiezen om links of rechts van de weg te lopen. Bij grotere groepen wordt geadviseerd om bij afwezigheid van trottoir, voetpad en fietspad aan de rechterkant van de weg te lopen. Dit om het achterop komende verkeer beter de gelegenheid te geven veilig in te halen of te passeren. Bij kleine groepjes (± 4/5 personen) of wanneer men alleen loopt kan eventueel gekozen worden om aan de linkerkant van de weg te gaan lopen.

Buiten de bebouwde kom kan het bij bepaalde situaties veiliger zijn om de linker weghelft op te zoeken, bijvoorbeeld bij een onoverzichtelijke bocht. Spreek af met de groepsleden dat de voorste leden waarschuwen bij gevaar van voren en de achterste lopers dit zelfde doen bij gevaar van achteren.

Ga, indien mogelijk, 2 aan 2 de weg op en indien deze te smal is achter elkaar. Meer dan twee lopers naast elkaar kan alleen in open terrein, zoals op brede bospaden of op het strand.

Maak je zelf zichtbaar
Zorg dat je gezien wordt. En dan in letterlijke zin, want daar begin je veiligheid. Misschien wel het belangrijkste aspect van hardlopen is je zichtbaarheid, vooral in de stad, maar ook op die 'landelijke' weggetjes! Zorg dat je in het donker, tijdens mist en (zware) regenval altijd zichtbaar bent en blijft!
Draag ook:
- reflecterende jack en/of hesje (meestal geel/groen of oranje van kleur voorzien van reflectiestrips).
- armbanden van reflectiemateriaal, eventueel voorzien van lampjes.
- lampjes speciaal gemaakt voor de hardloper (bijvoorkeur knipperend).

Tenslotte Tips voor veilig hardlopen samengevat:

- Ga er ALTIJD van uit dat ze je niet zien lopen
- Gezien worden is belangrijk: Draag goede verlichting en reflecterende kleding of hesje). Draag verlichting en het liefst knipperend
- Loop bij voorkeur op het trottoir of fietspad. Kan dat niet dan over een goed verlichte weg.
- Houd je aan de verkeersregels, loop bijvoorbeeld niet door het rode verkeerslicht.
- Loop achter elkaar. Met zijn drieën naast elkaar is echt niet verantwoord.
- Je bent zelf verantwoordelijk voor je eigen veiligheid. Bijvoorbeeld bij het oversteken bepaal je zelf of het veilig is en niet degene die roept dat het kan!
- Links of rechts lopen: Loop je alleen: bepaal zelf de meest veilige situatie! Dikwijls is links lopen voor je gevoel veiliger omdat je tegenliggers ziet aankomen. In de groep op de weg: loop rechts. Je verlichting is zo goed dat je gezien wordt als een fietser. Door rechts te lopen raakt de automobilist niet in verwarring. Op voet of fietspad: loop bij voorkeur aan de linkse kant van de weg aan de rechter zijde van het pad. Je ziet tegenliggers aankomen.
- Luister naar de instructies van je trainer. Hij of zij is opgeleid om je goede adviezen te geven.

Techniek, Voorbereiding en Strategie in “The A-team”

“Een goede voorbereiding is het halve werk”, zeker wanneer het de techniek en strategie betreft zoals die binnen het Recreanten A team ,kortweg The A-team, tot ontplooiing komt. De looptechniek (vooral door Carlo), de opzwepende motivatie (zeker bij John), het hoogste niveau Steigerung (enthousiast met Frans) en om nog maar te zwijgen over de uitputting van Jurgen en de stagiaires zijn allemaal van toepassing.

De voorbereidingen starten thuis met kledingkeuzes als laagjes, lengte van broekspijpen en mouwen, wel of geen pet en voor sommigen de kleur, al is het maar van de schoenveters. Regen speelt geen rol, omdat het volgens de statistieken maar 2 tot 4% regent, dus te verwaarlozen.

Daarna volgt de eerste “warming up” voor velen op de fiets met snelheden van soms boven 40 km/uur om daarmee aan de juiste airo-dynamica bij de sprintjes te wennen. Een teamlid gebruikt daarvoor een KOGA Myata tesla met meer dan 100 versnellingsmogelijkheden. Daar kun je het druk mee hebben.

De tweede “warming up”, het inlopen, heeft meer een sociaal doel waarbij de week als voorleesopa, als koffiedrinker of de historie van de techniek in de rest van de wereld doorgenomen worden.

Bij de operationele training is ook de strategie van groot belang. Laat je je door Frans slopen of ga je John helpen bij het opnemen van de rondetijden? Ook de juiste positie in de groep bij de start van een oefening is belangrijk, zoals “hoe houden we de jonkies achter ons “, wie laat je klagen over zijn/ haar blessures en waar kom je op adem ?

Veel , heel veel ervaring is er nodig om de hiervoor beschreven wetenswaardigheden operationeel te maken. Met 7 decennia ervaring heeft de nestor van The A-team , Pim Molenaar, hiermee geen moeite. Bij de clubkampioenschappen vestigde hij het ene na het andere record. Binnenkort start Pim met zijn 8e decennium ervaring. Natuurlijk dit is nog niets vergeleken met de trainersnestor Wout Natter, maar die valt soms van zijn fiets.

Voor de jonkies zonder AOW is Pim een inspirerend voorbeeld. Wij van The A-team gunnen elk team zo’n nestor en feliciteren Pim met zijn jubileumverjaardag.

The A-teamjonkies.

Kerstwandeling

Kerstwandeling voor Sportief Wandelaars en Nordic Walkers en overige Recreanten van de BAV.

Wanneer:	***zaterdag 26 december aanstaande.***
Verzamelplaats:	***Voor kasteel Groeneveld.***
Vertrektijd:	***9.30 uur (om circa 13.00 uur weer terug).***
Bestemming:	***Lage Vuursche.***
Waarom:	***Om de extra calorieën van 1e kerstdag te verbranden.***
Kosten:	***Voor leden gratis. Voor niet-leden € 2,50.***
Koffie drinken:	***In Lage Vuursche (1e kopje voor rekening van de Recreantencommissie).***
Aanmelden:	***Uiterlijk 23 december bij Rob van Ginkel, email: rvginkel@casema.nl***

De wandeling gaat ongeacht de weersomstandigheden door.
Ik reken op een grote opkomst!!

Namens de Recreantencommissie,
Rob van Ginkel.

GEZOCHT GEVONDEN TE KOOP

Te koop: super **hardloopschoenen** van Asics met perfecte gel demping!
Maar 3 x gedragen dus zo goed als nieuw.
Maat 41,5
Van € 129,95 voor € 65,-

Meer informatie: karlaroskamp@gmail.com

Beste Frans, Beste Paul

’Over vliegende voorouders en wielbenen’

Beste Frans, je bleek niet te kunnen vliegen en bent nu vleugellam. Zelfs lopen schijnt moeilijk met een ‘lamme vleugel’. Je kwam er hardhandig achter dat we in de loop van de evolutie onze vliegarmen zijn 'kwijtgespeeld', zoals de Belgen zeggen. Ook de handige slingergrijpstaart hebben we afgestoten. Rest nog een klein staartbotje, stuitje. Zij hadden je allebei kunnen behoeden voor een harde val. Maar helaas, allebei verleden tijd’.

Al die evolutionaire ongemakken hebben ons veroordeeld tot instabiele tweebenigheid. Of zo je wilt evenwichtskunstenaars, als je geluk hebt dus. Maar goed, normaal gesproken maalt Frans daar niet om en rent hij het liefst over modder- en mountainbike paadjes. Die paadjes deden Paul eens verzuchten: ‘waarom zijn in de loop van de evolutie onze benen niet in wielen geëvolueerd, dat zou heel wat makkelijker en sneller zijn om je op voort te bewegen. De evolutie loopt achter op onze technologische tijd. Kun je niet eens uitzoeken hoe dat komt Pim?’

‘Beste Paul, misschien is het wel omgekeerd. Door de technologische ontwikkeling is er geen noodzaak meer tot verder lichamelijke ontwikkeling van de benen in wielen, die hebben we immers al gecreëerd, die wielen. Nu ze er eenmaal zijn is gasgeven en trappen eenvoudiger met ‘latbenen’ dan ‘wielbenen’. Overigens Paul, het is wel frappant dat de technologen, waar jij als werktuigbouwkundig ingenieur ook bij hoort, met ‘benige oplossingen’ komen. Denk aan de runnerblades, de looprobot voor verlamden, de (soldaat)robots, allemaal gebaseerd op het ‘tweebenige loopconcept’. Kennelijk wordt het ‘beenconcept’ als aantrekkelijk/superieur beschouwd. Waarom men in horizontale tweebenigheid is blijven steken weet ik niet. Cirkelvormige meerbenigheid, zoals een roterende spitmachine of traplopende steekwagens, heeft toch voordelen lijkt me. Op twee benen loopt een sprinter tegen de 40 km per uur. Maak hem vierbenig en hij/zij zou, rechtlijnig gerekend, 80 km per uur kunnen halen. Natuurlijk wel met een helm op en een geweven zonnecellen lopersoutfit, om de elektromotortjes te voeden, plus een gyroscoop en vleermuismouwen, om overeind te blijven. Stel je eens voor wat dit voor effect zou hebben op de mobiliteit. Misschien moeten we als BAV eens roterende meerbenigeprotheses ontwikkelen, Paul. Er lopen meer hooggeschoolde techneuten bij de BAV. Dus dat moet een eitje zijn!’

Vervolg op pagina 14

Beste Frans, Beste Paul - vervolg

Met beide onderwerpen heb ik overigens wel een klein probleempje, dat ik zou willen illustreren met een bewerkt citaat, naar aanleiding van een uitspraak van Donald Rumsfeld, de voormalige minister van defensie van de USA. Toen hij sprak over de motieven om de oorlog in Irak te beginnen, goochelde hij met de woorden **Kown and Unkown**. Toen ik dat zag moest ik aan jouw vraag denken Paul. Toegepast op de voorgaande tekst over wel of niet plaatsgevonden hebbende evolutionaire processen en wel of niet bedachte technologische oplossingen, zou een toepassing van de 4 mogelijke combinaties van **Bekend en Onbekend** het volgende inzicht opleveren.

1. Onbekend - Onbekend. We zijn onwetend over wat we niet weten. Of, gericht op jouw vraag, misschien bestaat jouw rollend mechanisme in de natuur wel, alleen weten we het niet, niemand weet het (onbekend immers)! Het is mogelijk nog niet ontdekt. We vinden iedere dag onnoemelijk veel nieuwe soorten organismen, met de meest bizarre lichaamsfuncties. Dus waarom niet een rollend voortbewegend organisme met de door jouw zo gewenste wielen en assen? Die we dan weer technologisch kunnen nabouwen. Dat doen we immers vaak, ons laten inspireren door de natuur!

2. Bekend - Onbekend. Dat klinkt als een interne tegenstelling. Hoe kun je iets weten dat onbekend is? Het meest bekende voorbeeld hiervan is over het bestaan van de 'verlossende, vreugdevolle hemel na de dood'. Over de hel zullen we maar zwijgen. 'Deskundigen' zeggen dat 'dit onbekende' bestaat, maar ervaringsdeskundigen en harde bewijzen zijn er (nog) niet.

3. Onbekend - Bekend. Dit komt weer dicht bij jouw vraag. Wie weet welke organismen er allemaal bekend zijn? Ik durf te zeggen niemand. Wel zijn er specialisten die alles pretenderen te weten over een bepaalde groep organismen. Maar niemand weet alles over alle bekende organismen. Dus misschien bestaat jouw organisme wel ergens, wederom zonder dat we het weten, zonder dat het algemeen bekend is.

4. Bekend - Bekend. De verklaring lijkt op die van 3. Er is veel meer bekend op willekeurig welk terrein dan één persoon weet. Lang niet alles staat in computerbestanden, om de eenvoudige reden dat niet alles bekend is wat mensen weten en dat daarover ook niet alles gepubliceerd wordt (is). Alleen 'goden' worden geacht alles te weten en alle gedachten te kennen, van de miljarden mensen op de wereld en van hen die ons verlaten hebben.

Een leuke goocheltruc die Bekend-Onbekend combinaties, maar het beantwoordt je vraag niet met een zwart-wit, bestaat-bestaat niet en geeft ook weinig inzicht of het met wat we weten wel mogelijk zou kunnen zijn. Bovendien behoor ik niet tot het alwetende godenrijk en heb je vraag met een aantal gedachtenkronkels in het eerste deel van deze column getracht te benaderen. Voor de goede orde, ik filosofeerde uit de vrije pols en sloeg er geen wetenschappelijke werken op na.

‘Beste Paul. Denk er onder de kerstboom eens over na. Van jou als erudiet techneut verwacht ik dan een gedegen antwoord, zoals je vorige week maandagavond toezegde. Ik sta er graag mijn columnruimte voor af in het januari nummer van de BAViaan’.

‘Beste Frans. Veel sterkte de komende feestdagen met het herstel van arm en schouder. We zullen je karakteristieke trainingsaanpak zeker missen. En wie weet heeft Paul razendsnel een technologische oplossing om je voor een volgende valpartij te behoeden. Dan heb ik het natuurlijk niet over een betere trap, maar over een technologisch hoogstandje, een eenvoudig regelbaar zwaartekracht/ gewichtsloosheidspak of zo. Oh, en als hij er nog een motortje inbouwt, kan hij er zelf mee over de modder-/mountainbike paadjes zweven!

Iedereen prettige feestdagen gewenst en een sportief, gezond en blessurevrije 2016.

Foto’s: Gertjan Hooijer en internet
Tekst: Pim Molenaar
Baarn, 8 december 2015

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.

Snackbar-ijssalon
Petershof
Eemnesserweg 61 Baarn 035-541 5595

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

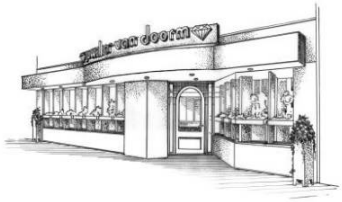
Tia's BLOEMEN

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**

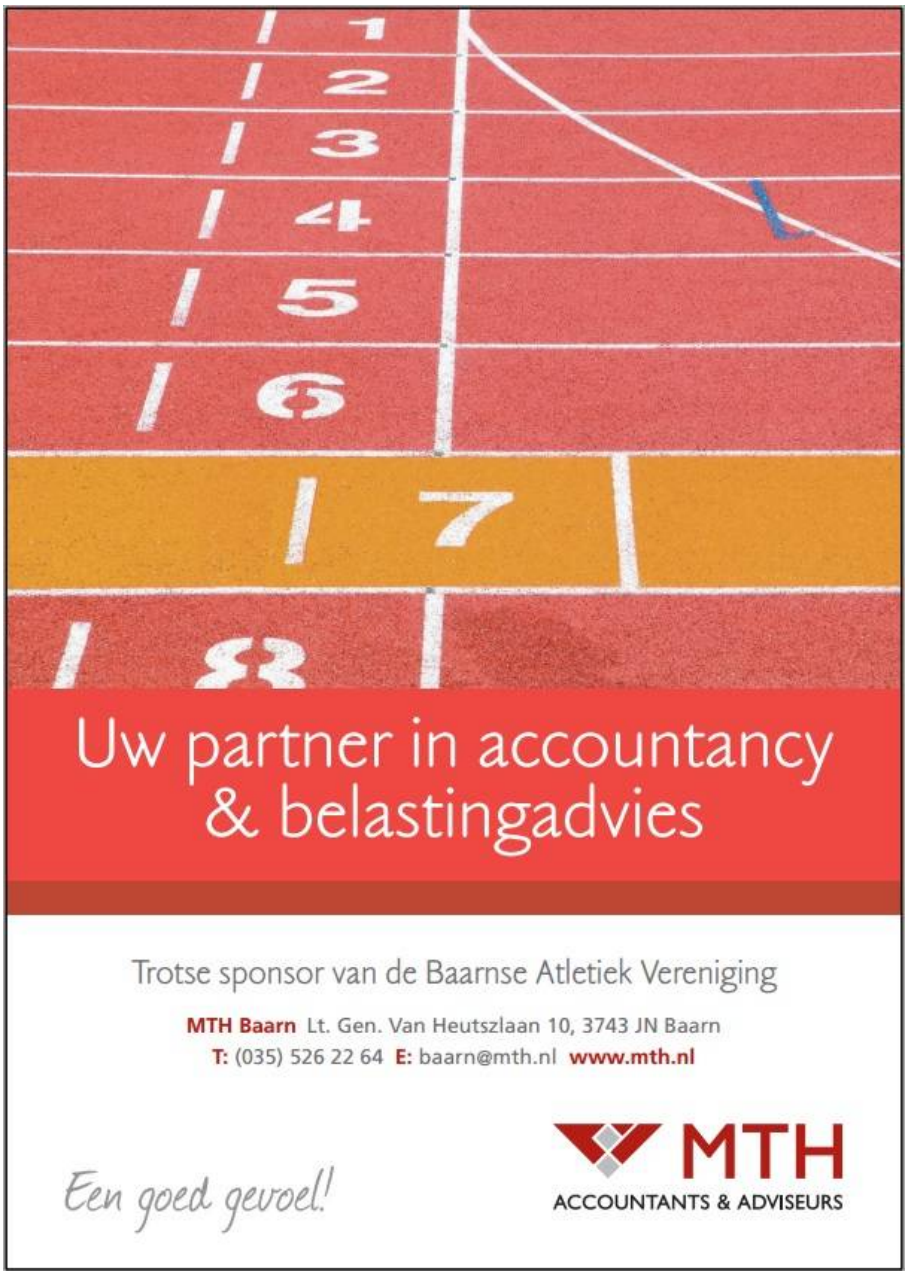
juwelier van doorm



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

bav

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



*** 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**

bav

INTERIEURVERZORGING

jan buis baarn

HET ONTDEKKEN WAARD

WOONWEELDE
Nieuwstraat 27 Baarn 035-5412600

SLAAPWEELDE
Nieuwstraat 24 Baarn 035-5413076

CHINEES-INDISCH-AFHAALCENTRUM

Hong Kong

香港

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

www.vanhardeveld.nl

wie?

o ja!

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

BOKMA
"Uw ambachtelijke slager"

Voor:
salades,
barbecue
en
gourmetten

ZANDVOORTWEG 1A
3741BA BAARN
TELEFOON: 035-5412063

Zorgeloos fietsplezier

Ouderwetse service van
de moderne vakman.
E-bikes en (sport)fietsen van o.a.
Koga, Batavus, Sparta, Giant,
Haibike, Brompton en ION

arnold van eijden
TWEEWIELERS - BAARN

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

bav

Drukkerij Drukkracht

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

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

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

Een aandeel in elkaar

Rabobank

VERJAARDAGEN

JANUARI

1	Ellen	Snider
3	Anton	Krikke
3	Majorie	Dake
5	Nancy	Vries-Suik
5	Mariëtte	Groenhuijzen
6	Peter	Wevers
8	Dorry	Engelmann
8	J. H.	v.d. Veen-van Hunen
9	Adri	Hurkens
11	Wina	van Dijk
12	Theo	Berendsen
12	Raimond	Lammertse
14	Gert Jan	Versteeg
16	Cok	Verhoef
17	Richard	Koot
17	Katherine	Routley
18	Josien	Zwanikken
20	Ton	Slager
21	Kees	Kruijswijk Jansen
27	Marian	Nieland
28	Peter	Roomer
29	Bianca	Koops
29	Edan	van der Meer
29	Judith	Breijer
29	Toon	van Keken
30	Henk	van Vulpen
30	Inez	Stam
30	Maartje	Polvliet
31	Marianne	van Laarhoven

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

Verrassend veelzijdig in verse vis!

VISPLAZA ROEL HOPMAN

Van Weedestraat 1249, 3761 CD Soest
Tel. 0356015288

Hoveniersbedrijf
Rob's Tuinen

Ontwerp, aanleg en onderhoud van tuinen

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

baarn STUDIECENTRUM

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

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

bav

APENKOPPEN

Jarig in januari

2	Sophie	Bleijerveld
2	Luuk	Versteeg
5	Wessel	Terpstra
5	Thomas	Knol
14	Daan	Timmer
15	Laureanne	Schalij
19	Emirhan	Celikkaya
20	Suzanne	Vink
24	Remco	Martens
24	Roel	Bouma
24	Aron	Taanman
25	Jort	Mol Lous
30	Julie	Heij

HIEP HIEP HOERA!

FEEST!

GEFELICITEERD!

KIDS companion

Kinderdagverblijf *Sterre

Verbindingsweg 3a, Baarn

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

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

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

KEN JE BAV-VRIENDJE!

Deze maand 11 vragen aan:

JELMER D1-JUNIOR		CATO A2-PUPIL
6 jaar	**1** Hoe lang ben je al bij de BAV?	*4 maanden*
Mijn moeder kende iemand die bij de BAV zit.	**2** Hoe ben je bij de BAV gekomen?	*via een proefles van school*
hoogspringen	**3** Wat is je favoriete onderdeel?	*hoogspringen, kogelstoten en speerwerpen*
Omdat ik er goed in ben en ik word er blij van.	**4** Waarom?	*Omdat ik het leuk vind om te doen en ik ben er goed in.*
de Indoor in Apeldoorn	**5** Welke wedstrijd vind je het leukst?	*clubkampioenschappen*
op mijn gouden PR medaille	**6** Waar ben je het meest trots op?	*18e met de Wintercup*
Ik hou van voetbal.	**7** Doe je nog een andere sport of heb je nog een hobby?	*knutselen en proefjes, maar het meest houd ik van lezen*
speklapjes	**8** Wat is je favoriete eten?	*frietjes*
de Wonderboom, Amersfoort	**9** Naar welke school ga je?	*de Uitkijck*
rekenen	**10** Wat is je favoriete vak op school?	*lezen*
nee	**11** Heb je een huisdier?	*2 cavia's: Dikkiedik en Kuifje*

Wedstrijdkalender Jeugd

2016

Datum	Wat	Waar	Wie	Trainers begeleiding	BAV-betaald
9 januari	2e crosswedstrijd	Triathlon, Amersfoort	pup/jun	ja	ja
24 januari	3e wintercupwedstrijd	Camping De Zeven Linden	pup/jun	ja	nee
30 januari	Winterindoor	Hellas, Utrecht	jeugd	-	-
6 februari	3e crosswedstrijd	Almere 81, Almere	pup/jun	ja	ja
6 maart	Open stedenwedstrijd indoor	Omnisport, Apeldoorn	pupillen	-	-
19 maart	finale crosswedstrijd	AV Wieringermeer, Wieringerwerf	pup/jun	ja	ja

Nationale junioren C&D indoorwedstrijden
Omnisport, Apeldoorn

Zaterdag 23 januari 2016: junioren D
Zondag 24 januari 2016: junioren C

Er is nog 1 Wintercup wedstrijd te gaan.
Je kunt nog gewoon meedoen.
Schrijf je in!

24 januari 2016

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

Bestuur

Voorzitter	*vacature*
Waarnemend VZ	Edan van der Meer
Penningmeester	René van den Brom
Secretaris	Irma Karssen
Algemeen lid	Muriël v.d. Wouden
	Jan Koops

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

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

Trainers Recreanten

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

Trim Clinic
John Rapati
Jeanette Mijwaart
Anita Frankena
Carlo Oudenbeek

Sportief Wandelen
Wil den Blanken
Wilma v. Marle
Diny Koppen

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

Trainers Recr. Dames (zaaltraining)
Birgitte Hekkelman
Carly Michels

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

Belangrijke telefoonnummers

Clubgebouw	035 5424491
Chris de Baan	035 5415350
Tineke Bos	06 49700201
Marina Bos	06 46684976
Diana Rubini	06 54933744
Rob v. Ginkel	06 52302127
Bob Heinis	035 5423102
Irma Karssen	06 29112443
Bianca Koops	06 81565342
Diny en Gerard Koppen	035 5418853
Henk van Maris	035 5430993
Wilma van Marle	035 5414832
Edan v.d. Meer	06 18501950
Carly Michels	035 5415350
Wout Natter	06 24280756
Hans en Ria Oostindiën	035 5417383
Wim Oostveen	035 5423017
John Rapati	06 51233367
Fred Reijmerink	06 25507535
Dik Riphagen	035 5415245
Menno Zahradnik	035 5430913
Bas v.d. Vuurst	06 31090137
Wilma Blonk	06 23396744
Alexander Martens	06 51174105
Karin van Buuren	035 5430262
Muriel v.d Wouden	06 20815735

Contributiegelden per kwartaal:

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

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 incassogiro.
* uitwonend

Trainers Jeugd

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

Pupillen B
Wim Oostveen
Shirley van der Voort

Pupillen A 1e-jaars
Menno Zahradnik
Monique Vernoy

Pupillen A 2e-jaars
Bianca Koops
Alexander Martens

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

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

Trainingen Pupillen/Junioren/Senioren

Zomer (Maart t/m Oktober)
Dinsdag **Sportpark-Atletiekbaan**
Junioren / Senioren 19.00-20.30
Woensdag **Sportpark-Atletiekbaan**
D/C/B/A1/A2 pupillen 15.00-16.30
Donderdag **Sportpark-Atletiekbaan**
Junioren / Senioren 19.00-20.30
Zaterdag **Sportpark-Atletiekbaan**
Pupillen/Junioren/Senioren 09.30-11.00

Winter (November t/m Februari)
Dinsdag **Sportpark-Atletiekbaan**
Junioren / Senioren 19.00-20.30
Woensdag **Gymzaal ''De Loef''**
D/C pupillen 15.30-16.30
B pupillen 16.30-17.30
A1 pupillen 17.30-18.30
A2 pupillen (op sportpark) 15.00-16.30
Donderdag **Sportpark-Atletiekbaan**
Junioren / Senioren 19.00-20.30
Zaterdag (vanaf 1/10) **Parkeerplaats Generaal**
Pupillen/Junioren/Senioren 09.30-11.00
Kijk voor de exacte overgangsdata en overage informative op: www.bav-baarn.nl

Trainingen Recreanten/ SW/ NW
Maandag **Driesprong**
Damestrimgroep 19.30-20.30
Woensdag **Groeneveld**
Trainster: Suzanne van Keulen 9.00-10.30
Recreanten
Startlocatie: zie www.bav-baarn.nl
Woensdag 19.00-20.00
Zaterdag 09.00-10.00
Sportief Wandelen (SW) en Nordic Walking (NW)
Di-SW 19.00-20.00 Sportpark
Za-SW/ NW 09.00-10.00 Groeneveld

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