juli 2015

De BAViaan

Het clubblad van de Baarnse Atletiekvereniging

Camiel Kruiswijk wint 5 km bij Marathon Amersfoort

Iedereen een hele fijne zomervakantie toegewenst!

PR-weekend BAV-pupillen was weer groot succes

bav

opgericht 23 oktober 1963

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

HARDLOPEN

DOE JE BIJ DE BAV

STILSTAAN

DOE JE BIJ EEN GOEDE AANNEMER

bouw- en aannemersbedrijf

COR OOSTERBROEK

GASLAAN 77 BAARN 035 5414194

verbouwingen, onderhoudswerk, renovatiebouw, binnentimmerwerk, inbraakpreventie

Sportze!

www.sportze.nl Laanstraat 42 Baarn

BAV-kleding exclusief verkrijgbaar bij Sportze!

10% korting op het hele runningassortiment voor BAV-leden

In dit nummer:

Voorwoord	4
Nieuws van de ledenadministratie	5
Wie ben je: LindaGroot	6
De Diabeatit Run...de stand van zaken	7
'Gluren bij de Buren'	8
Hardlooptips	10
EK atletiek 2016 in Amsterdam	13
Sportrecept van de maand	14
Feit of fabel?	15
Data crosscompetitie 2015-2016	16
Verjaardagen	20

JEUGD:

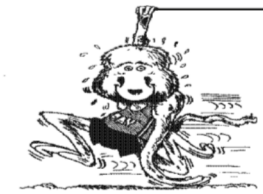
Apenkoppen	23
Ken je vriendje	24
Wedstrijdkalender jeugd	25
Iwan en Mathilda bedankt!	25
Mooie prestaties BAV junioren op 2e competitiewedstrijd	26
BAV pupillen blijven goed presteren op laatste competitiewedstrijd	27
Even voorstellen: de jongste bavianen	28
PR weekend jeugd	29
Service pagina	31

Fijne vakantie!

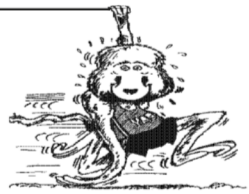
Kopij voor het volgende nummer digitaal aanleveren t/m 1 september 2015

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.

Lieve leden, trainers, bestuur en vrijwilligers,

Een jaar geleden ben ik begonnen als voorzitter van de BAV. Met veel plezier heb ik een aantal taken als voorzitter kunnen doen zoals aanwezig zijn tijdens de bestuursvergaderingen, kadervergaderingen, vrijwilligersavond en Algemene Leden Vergadering. De BAV is een zeer gezellige vereniging en van de voorzitter wordt ook verwacht om aanwezig te zijn tijdens BAV-evenementen, dat gaat mij helaas niet meer lukken. Onlangs ben ik gestart met een nieuwe baan die mij meer tijd kost dan ik van tevoren had ingeschat. Hierdoor kan ik naast mijn baan niet meer tijd vrij maken voor de BAV. In goed overleg met het bestuur zijn wij tot beslissing gekomen dat ik als voorzitter ga aftreden.

Het was geen makkelijke beslissing en het doet me veel pijn. Hopelijk meldt zich snel een nieuwe kandidaat.

Ik ben nog niet weg, we zien elkaar vast wel weer tijdens een training of een wedstrijd.
We gaan een prachtige tijd tegenmoet met goede vooruitzichten op leuke evenementen zoals voor de tweede jaar weer de Royal Run, jeugdkamp, in het najaar de 7- Heuvelenloop en het meest belangrijke voor onze vereniging, de BAV WinterCup.

Ik wens jullie veel loopplezier en een mooie zomer. Wie weet tot ziens.

Met sportieve groet,
Suzana van Keulen

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

De baviaan digitaal ontvangen?

Stuur een mail naar:
digitalebaviaan@gmail.com

Nieuws van de ledenadministratie

Vanaf half mei tot eind juni bleef het druk bij de ledenadministratie.
Bij de aanmeldingen valt de hernieuwde terugkeer van Rita op.
Hierbij een hartelijk welkom voor:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:	Geboortedatum:
Jolanda	de Groot	Baarn	recreant	23-02-1969
Etienne	Hartgers	Baarn	pupil C	07-03-2007
Rita	van Rijssel	Baarn	recreant	29-05-1961
Hanneke	Roelofsen	Baarn	recreant	08-12-1980
Marjolein	Seedrak	Baarn	recreant	25-05-1989
Mik	Stroo	Baarn	pupil C	31-10-2007

Helaas weer een flink aantal afmeldingen, waaronder die van Bertha, die ruim 20 jaar lid was van onze vereniging. Lichamelijke ongemakken dwongen haar (en ook diverse anderen) tot stoppen. En Yannicke, die bijna haar gehele jeugd (ruim 15 jaar) bij de BAV doorbracht, vond het tijd voor iets anders.
De lijst afmeldingen per 1 juli moeten we hierdoor aanvullen met:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:
Martha	Braas	Baarn	recreant
Anne-Marie	van den Brom	Baarn	recreant
Diana	Hogenaar	Baarn	recreant
Marina	Kempers	Baarn	recreant
Bebèl	Kraeger	Baarn	pupil C
Yannicke	Kruiswijk	Baarn	senior
Friso	van Kuijk	Baarn	pupil B
Christel	Lammers	Laren	recreant
Bertha	van Wijngaarden	Baarn	recreant
Arman	Yildiz	Amersfoort	junior D

Van de Atletiekunie ontvingen we nog de volgende nieuwe wedstrijdlicenties:

Voornaam	Naam	Licentienummer	Categorie
Berend	van Beek	858086	pupil D
Emma	van der Burgh	534035	junior A
Femke	van Diermen	821809	junior D
Olivia	Luijendijk	858085	pupil A
Ron	Scheerder	852371	senior

Namens de ledenadministratie,

Hans Oostindiën.

Wie ben je?

Linda Groot

Wat voor vrijwilligerswerk doe je bij de BAV?
Samen met Marina Bos, Katharina Keller en Jos van de Goede zorg ik er voor dat er 10 Bavianen per jaar verschijnen.
Binnen de redactie hebben we de taken verdeeld: Jos verzorgt de opmaak. Marina enthousiasmeert de schrijvers, schrijft zelf, bedenkt nieuwe items en is vaak ieders aanspreekpunt. Katharina houdt zich bezig met de jeugdpagina's en ik redigeer alle kopij die namens de volwassenen binnen komt. Ik probeer daarbij de schrijfstijl van de schrijver te behouden, zodat deze zijn of haar eigen stuk nadien nog herkent.

Hoe ben je hiermee begonnen en wanneer?
De BAV draait natuurlijk voornamelijk dankzij heel veel vrijwilligers. Mijn 2 zonen, Floran (junior D2) en Merijn (pupil A1) kunnen dankzij de inzet van deze vrijwilligers al jaren heerlijk sporten. Ik vond het daarom belangrijk om ook een steentje bij te dragen. Twee jaar geleden bleef Marina als enige redactielid over en deed daarom een oproep voor versterking. Dat leek mij heel geschikt, want ik zocht iets wat ik goed kon combineren met mijn andere werkzaamheden en bezigheden.

Wat is er leuk aan?
Doordat ik alle teksten doorneem blijf ik zelf ook goed op de hoogte van het reilen en zeilen bij de BAV. Vol verwondering lees ik de teksten over de immense prestaties die geleverd worden. Sommige schrijvers doen niet alleen aan fysieke sport, maar maken ook een sport van het vermakelijk schrijven. Heerlijk om te lezen.

Hoeveel tijd besteed je eraan?
In de dagen na het verstrijken van de kopij-aanleverdatum besteed ik 1 tot 2 avonden aan het redigeren van de teksten. Met af een toe een vergadering komt het w.s. neer op zo'n 50 uur per jaar. Gemiddeld dus een uurtje per week.

Heb je er bepaalde kennis of vaardigheden voor nodig?
Tja da's nou een leuke vraag. In tegenstelling tot je misschien zou verwachten ben ik absoluut geen kei in spelling. Gelukkig was ik als kind al goed in opstellen en tekstverklaringen. Dat tezamen werd dan een mager 6-je voor Nederlands. De spellingscontrole is daarom een uitkomst voor mij. Het belangrijkste aan een tekst vind ik dat de informatie duidelijk wordt overgebracht en de tekst makkelijk leesbaar is. Het overbrengen van de boodschap blijft tenslotte het belangrijkste van communicatie. Het is dus wel handig dat je dat een beetje kunt.

Heb je nog tips voor de BAV als vereniging?
Ook als ouder heb ik het vaak erg naar m'n zin bij de BAV. Mijn kinderen genieten van alles wat er georganiseerd wordt (en dat is best veel voor de jeugd). Veel op- en aanmerkingen heb ik dus niet. Wat ik wel een aanwinst voor zowel de sporters als de toeschouwers zou vinden is de aanleg van een gezellig (wind-arm) terras bij het clubhuis.

Heb je tips voor andere leden om vrijwilligerswerk te gaan doen?
Kijk waar je interesses liggen en waar je goed in bent, dan is er vast wel iets te vinden wat bij je past.

De Diabeatit Run.... de stand van zaken.

Zoals ik in de edities van februari en april van “De Baviaan” reeds aangaf, doe ik met een team mee met de Diabeatit Run estafette op 10 oktober. Dit ten bate van het Diabetes Fonds.
Het aantal donaties is overweldigend. Iedereen die heeft gedoneerd wil ik bij deze nog eens heel hartelijk bedanken. Ten tijde van dit schrijven hebben we een bedrag van € 3.736,- bij elkaar weten te krijgen. Aangezien er per loper € 500,- opgehaald moet worden, hebben we nu ruim genoeg voor 7 lopers. Op het moment zijn we met 7 lopers en daar sluit zich waarschijnlijk nog een hardloper met diabetes type 1 bij aan.
Hier een overzichtje van hoe ons team er nu uit ziet:

Lopers:
Gertjan Hooijer (BAV)
Frits Sluijter (BAV)
Suzana van Keulen (oud voorzitter BAV)
Marleen Vermeij (AV Start Lekkerkerk)
Hansien de Marez Oyens (BAV)
Albert de Weijer (BAV)
Caroline van Kleij-Wijnhoud (BAV)

Fietsbegeleiding:
Monique van Pinxteren (Tempo Soest)
Hilly Mullens (Tempo Soest)

Het zou leuk zijn als we van alle deelnemende teams het meeste geld ophalen. Wie wil doneren, dat kan via www.diabeatitrun.nl/debavianen (al vanaf € 5,-). Ook met eenmalige machtiging zonder internetbankieren.

Alvast bedankt!

Gertjan Hooijer

Snackbar-ijssalon
Petershof
Eemnesserweg 61 Baarn 035-541 5595

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

‘Gluren bij de Buren’

Eindelijk was het zover, woensdagavond 29 april in Hilversum bij de GAC. Albert en Jurgen doen hun examentraining voor het trainer-assistent diploma, samen met een hele rits GACers. Daar bij de GAC, naast de oude renbaan, waren ze ook klaargestoomd de afgelopen maanden, voor deze eindsprint. Voor het afleggen van de proeve van bekwaamheid als trainer, moesten de kandidaten zelf een Team renpaardjes uit eigen stal optrommelen.

En zo stonden wij gele BAVers op deze mooie accommodatie bij de buren. Wat een verschil. Een twee verdiepingen groot stenen clubhuis en een prachtige, luw gelegen atletiekbaan. En tot onze verwondering ook nog bos- en heidevelden om de hoek, wat een luxe. Maar met een mooie accommodatie alleen ben je er niet. Tot grote voldoening van mental coach Carlo, liepen de BAV renpaardjes mijlenver vooruit op de GAC concurrentie, onder de bezielende leiding van de trainers in wording. Geen wonder dat, ook al gierden de zenuwen door hun keel, de beide aspirant trainers met vlag en wimpel slaagden. Zoals de Romeinen zeiden ‘Veni, Vidi, Vici’. Vrij vertaald: ‘De BAVers kwamen, zagen en overwonnen’. Met een voldaan gevoel ging iedereen huiswaarts, na de zeer prettige ontvangst van onze GAC hardloopvrienden. Albert en Jurgen bedankt voor dit avondje: ‘Gluren bij de Buren’.

Zoiets smaakt natuurlijk naar meer. Dus, toen Theo ook op moest, voor zijn 3 sterren trainers diploma, op zaterdagochtend 6 juni bij Pijnenburg Soest, was er weer een uiterst gemotiveerd team gele BAVers die onze Theo er wel even door heen zouden slepen. Theo had een 3 gangen circus menu bedacht. Het eerste rondje, de appetizer zogezegd, bestond uit een zenuw- en spierprikkeling van Anita. Zeg nou zelf, voor zo'n sensitiviteitsbehandeling van Anita zou toch iedereen vroeg opstaan en naar Soest rijden. Op die prachtige, lommerrijke atletiekbaan en mooie accommodatie was het daardoor goed toeven, op een zonovergoten zaterdagochtend. De opperstalmeester zelf had als hoofdmenu paradepasjes rondom hem uitgedacht. De echte zweep ontbrak, maar de vocale zweep was tot tevredenheid van de examinator, duidelijk aanwezig. Zelfs Diana bleek nog mooiere en vooral hogere pasjes te moeten en kunnen maken.

Arme korte beentjes. Het nagerecht van deze stalmeester/chefkok was een geïndividualiseerde, geprogrammeerde en gemaximaliseerde baanloopsnelheid. Alleen al door zijn voorstudie en werkstuk over dit uitdagende en stimulerende loopschema en niet te vergeten de voorgaande gerechten, was de examinator zo dorstig geworden, dat dit onderdeel in schoonheid stierf na enkele omlopen, toen zij de aftocht blies richting kantine. Ze had genoeg gezien van Theo. Maar Theo blies de aftocht niet, hij triomfeerde en was daar zichtbaar gelukkig mee (zie foto) en tevreden over. En wij met hem uiteraard en niet in de laatste plaats door weer een prettige ontvangst bij onze hardloopburen in Soest. Theo, Theo, Theo, bedankt!

Tekst: Pim Molenaar
Foto’s (volgende pagina): Gertjan Hooijer en GAC

Diploma

Hardlooptips voor tijdens de vakantie

4 Veel mensen gaan tijdens hun vakantie meer sporten. Het kan bijvoorbeeld heel plezierig zijn om meer te gaan hardlopen. Bij een vakantie buitenshuis leer je zo sneller de minder toeristische omgeving kennen.

Ga niet plotseling veel meer hardlopen en voer de belasting geleidelijk op. Heuvel (of berg) op en af lopen is een stuk belastender voor je lichaam. Doe het daarom de eerste week lekker rustig aan. Je kan je in Nederland voorbereiden door regelmatig in heuvelachtig gebied te gaan lopen. Of door wat vaker een brug op en af te lopen. Ook kan je meer Heuveltraining te doen. In het begin van je buitenlandse vakantie is het waarschijnlijk verstandiger om je eerste trainingen in een vlakkere omgeving te doen, ondanks dat het misschien minder mooi is.

Vooral bij de voorbereiding van buitenlandse hardloopwedstrijden is het verstandig om rekening te houden met jetlag, een verstoring van het dagritme na een lange vliegreis. Kenmerken zijn onder andere vermoeidheid, concentratie verlies en slaapstoornissen.

Als je een marathon wilt gaan lopen (in het najaar) is de vakantietijd heel geschikt om je langste duurlopen te doen.

In de zomer bij temperaturen rond de 25 ° Celsius is het verstandig langzamer en korter te trainen en meer te drinken voor en na de training. Hardlopen bij 28 ° Celsius en hoger is onverstandig.

Drink meer op warme dagen. Wanneer het overdag erg warm is kan je beter in de vroege ochtend of late avond gaan lopen.

bron: runinfo.nl

Heb jij iets te melden?

Inleverdata kopij 2015
1 september
6 oktober
10 november
15 december

E-mail adres Baviaan: baviaanredaktie@hotmail.com

Boni

Dé **goedkoopste supermarkt** van Baarn

Openingstijden:

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

Reigerstraat 8, **Baarn**

Thuis bij Boni.

DE SCHARRELSLAGER©

CHRIS VAN BOEIJEN
LAANSTRAAT 73, 3743 BC BAARN
TEL. 035-542 34 90

Facebook:
Scharrel Slagerij Chris van Boeijen
Twitter:
@gezondvlees.nl
www.gezondvlees.nl

Gezond vlees
voor snelle kilometers

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

BRIL62

Beter in Zicht !

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

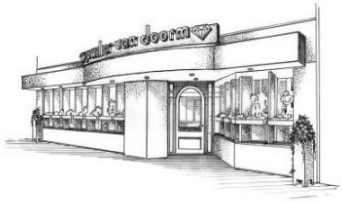
Tia's BLOEMEN

Sparrenlaan 1 Baarn
Tel.: 035 54 220 10

- Gespecialiseerd in gemengde boeketten en biedermeiers
- Bij bestedingen van € 2,50 een stempel voor *gratis bloemen*
- Ook voor fleuropservice voor bezorging in geheel Nederland

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

juwelier van doorm



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

bav

Audivio draagt de BAV een warm hart toe

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

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

audivio

AUDIOVISUELE OPLOSSINGEN

FINANCIEEL ADVIESBUREAU KOOIMAN & 't HOOGHT

VERZEKERINGEN / HYPOTHEKEN / BANCAIRE DIENSTEN

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

Adfiz
Adviseurs in Financiële Zekerheid

Onafhankelijk ADVIES

Erkend Hypotheek adviseur

INPROBA

Oriëntaalse producten
en smaakmakers

Alles voor de bereiding van een echte, Oosterse maaltijd.

EK Atletiek 2016 in Amsterdam

Op 6 juli aanstaande, precies 1 jaar voordat de EK Atletiek 2016 gaat beginnen, klinkt het startsein voor de vrijwilligerswerving voor dit geweldige evenement. Wie wil er nou geen vrijwilliger zijn bij zo'n super gaaf evenement?! Aan vrijwilliger zijn zitten natuurlijk wel wat eisen, maar dat niet alleen, ook heel veel voordelen!

Wat word er gevraagd we van vrijwilligers?

- We vragen alle vrijwilligers om van 5 t/m 10 juli 2016 elke dag ten minste één shift beschikbaar te zijn. Enkele functies vangen al eerder aan en/of lopen wat langer door
- Vrijwilligers zijn op 1 juli 2016 minimaal 16 jaar
- Vrijwilligers beheersen in elk geval de Nederlandse óf de Engelse taal
- Alle vrijwilligers tekenen een vrijwilligersovereenkomst vlak voor de EK
- We vragen van alle vrijwilligers veel enthousiasme, inzet, gastvrijheid en passie voor het evenement. We gaan er dan met z'n allen een geweldige tijd van maken!

Wat krijgen vrijwilligers van de EK organisatie?

- Je ontvangt een professioneel kledingpakket (inclusief schoenen). Dit waardevolle pakket wordt voorafgaand aan de EK uitgedeeld
- Je krijgt goed te eten en te drinken tijdens de EK
- Op de vrije momenten gedurende je shifts die je staat ingepland krijg je toegang tot de tribune om de sfeer te proeven in het stadion
- Vrijwilligers ontvangen 2 vrijkaartjes per persoon om een sessie op de tribune te bekijken / om vrienden of familie langs te laten komen. Voor welke sessies we deze kaarten verstrekken wordt in juni 2016 bekend gemaakt
- Er wordt gezorgd voor goede informatievoorziening, onder andere via de vrijwilligersnieuwsbrief
- Er word een inspiratiesessie georganiseerd waarbij alle vrijwilligers elkaar ontmoeten en de laatste informatie wordt gedeeld voorafgaand aan het evenement
- Op de laatste dag van de EK is er een spetterend slotfeest om alle vrijwilligers te bedanken
- Alle vrijwilligers ontvangen een certificaat na afloop van de EK Atletiek 2016
- De organisatie denkt mee over (betaalbare) overnachtingen in (de omgeving van) Amsterdam. Reis- en verblijfskosten worden echter niet vergoed.

Vanaf 6 juli aanstaande kunnen alle vrijwilligers zich aanmelden via:
http://www.amsterdam2016.org/vrijwilligers
Voor alle beschikbare functies geldt vol=vol (op het moment dat functies vol zijn worden deze offline gehaald).

Marina Bos

Sportrecept van de maand

Granenrepen (voor een stuk of 6 repen)

130 gram havervlokken
60 gram gemengde, ongezouten, ongebrande noten
2 theelepels geraspte schil van een citroen
1 eetlepel kaneel
70 gram honing
2 eetlepels water
2 eetlepels olie
(Optioneel: 75 gram ontpitte dadels)

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

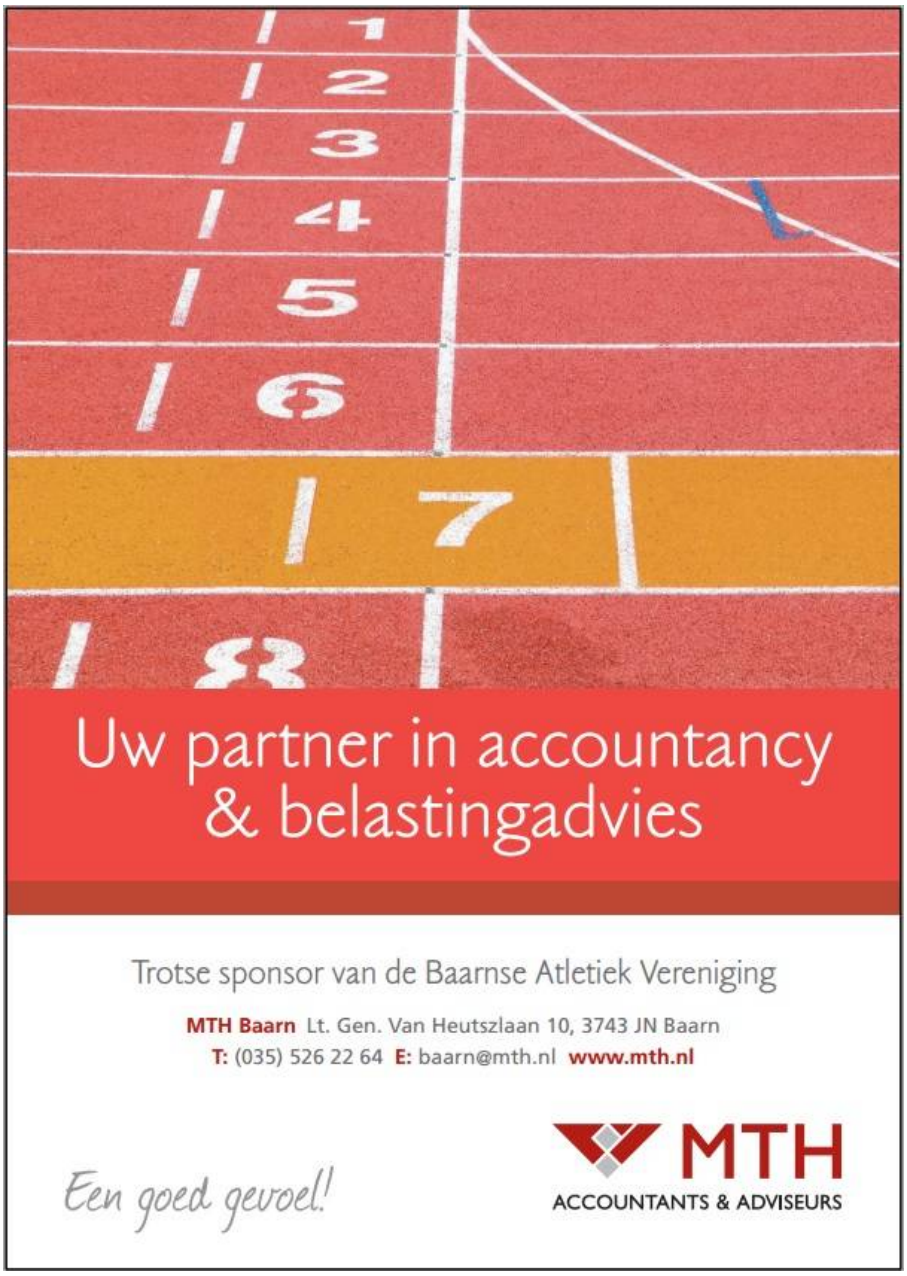
Feit of fabel?

Een bak magere kwark is altijd goede herstelsnack.

Feit én fabel.
Veel sporters gebruiken na hun training een bak magere kwark als herstelvoeding. Na een krachttraining, maar ook na intensieve duurtrainingen. Waar doe je als sporter nou verstandig aan? Waarmee stimuleer je het herstel van je lichaam het meest?

Na krachttraining is een halve bak van 200-250 ml magere kwark een prima herstelsnack. Als je echter zo snel mogelijk wilt herstellen na een intensieve duurtraining, dan is een koolhydraatrijke herstelsnack een betere keuze. Door een kleine hoeveelheid eiwit toe te voegen, bevorder je de opname van koolhydraten wel. De meest optimale verhouding tussen koolhydraten en eiwitten ligt daarbij tussen 3:1 en 4:1. Voorbeelden zijn: een glas Goedemorgen, een pakje magere chocolademelk of magere yoghurt met fruit.

bron: www.wattbike.nl



Data crosscompetitie 2015-2016

Beste mensen,

Al is de winter nog ver weg, we zijn als coördinatoren al rond de tafel gaan zitten over het komende crossseizoen.

De data voor de crosscompetitie 2015-2016 zijn:
1e cross 28 november 2015
2e cross 9 januari 2016
3e cross 6 februari 2016

Finale: 12 maart (met als uitwijkdatum 19 maart, voor het geval het NK cross in het weekend van 12 en 13 maart plaatsvindt)
De finale wordt komend seizoen in poule noord georganiseerd.

Wanneer je met je vereniging komend seizoen een wedstrijd wil organiseren, ontvang ik hierover graag uiterlijk 20 juni bericht. Indien mogelijk ook met een 1e, 2e en evt. 3e voorkeur voor een datum.

Er zijn weer enkele wijzigingen in het reglement. Het nieuwe reglement wordt binnenkort vastgesteld en gepubliceerd. Ik stuur het dan ook rond met een overzicht van de wijzigingen.
Eén wijziging meld ik alvast: vanaf komend seizoen gaan de mini-pupillen volwaardig met de competitie meedraaien: voor hen wordt dus ook een individueel en ploegenklassement gemaakt over de poulewedstrijden en voor hen gelden dezelfde regels voor finaleplaatsing als bij de overige categorieën.

Met vriendelijke groet,

Bernard Wouters
coördinator crosscompetitie regio 1-5 poule zuid

Hardlooptip!

Tegenwoordig zijn er steeds meer mensen met een smartphone. De een gebruikt hem wel tijdens het sporten en de ander denkt: 'Even lekker geen beeldscherm!'

Toch zijn er veel verschillende app's die gebruikt kunnen worden tijdens het sporten Hierbij 2 app-tips:

Strava
Strava is bruikbaar voor hardlopers en wielrenners. Met Strava loop of fiets je nooit alleen. De gegevens van de training kunnen worden opgeslagen en zo kan je een volgende keer proberen harder te gaan dan vrienden en onbekenden. Routes worden opgedeeld in onderdelen. Wie op een bepaald stuk het snelst is, mag zich 'King of the Mountain' noemen. Dit is nog maar een korte uitleg. Strava houdt namelijk tal van statistieken bij. Ook is het mogelijk een hartslagmeter te koppelen aan de app.

Nike Training Club
Zoals Nike het zelf omschrijft een personal trainer in je broekzak. De app biedt ruim honderd workouts aan met uiteenlopende oefeningen. Afvallen, spieren langer maken etc. En dat allemaal in drie niveaus. Dus zeer geschikt voor wie net even dat duwtje in de rug nodig heeft voor de workouts!

Gebruik je tijdens het sporten een andere app dan hierboven benoemd en wil je die met de andere leden delen? Stuur dan een mailtje naar baviaanredaktie@hotmail.com.

Deze advertentie is geld waard!

(Knip de bon uit en neem 'm mee naar de winkel)

RUN 2 DAY

's Gravelandseweg 27
HILVERSUM

Zomerse aanbieding voor alle BAV-leden:

In juni en juli

*** 20 euro korting op nieuwe hardloopschoenen**

*** 10 euro korting op kinderschoenen**

*** 10 euro korting op spikes**

(niet in combinatie met andere aanbiedingen)

*** Op onze nieuwe Loopanalyse-baan ontdek je de juiste hardloopschoen**

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

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

JULI

1	Greetje	de Leeuw
1	Ida	Luttikhuisen
2	Sandra	van Gisbergen
4	Baukje	Goedknegt
5	Gabrielle	Kooiman
6	Wim	Huige
7	Anne-Marijke	Soesman
8	José	Boerma-van Heusden
8	Alberti	Post
8	Harald	van der Molen
9	Coby	Holstege
9	Monique	Korver
9	Wilma	van Marle-Wiegers
9	Hansien	de Marez Oyens
10	Liesbeth	Sitters-de Jongh
11	Emilie	van Dammen
12	Nico	Muts
14	Kees	van Dijk
14	Christel	van der Greef
15	Ronald	Pothuizen
15	Anne-Marie	van den Brom
15	Steven	van der Harst
16	Gerda	van Leeuwen
21	Menno	Zahradnik
22	Rian	Boot
22	Geraldine	Verhoef
24	Anke	Rotink
26	Wil	den Blanken
27	Machiel	Bakker
29	Jos	Franck
31	Paul	van der Wal

AUGUSTUS

3	Erik	Obee
7	Luella	Brouwer
7	Peter	Bakker
10	Peter	Sänger
11	Catrien	Zumpolle
12	Koert	Koers
12	Tineke	de Jong
13	Birgitte	Hekkelman
14	Christa	Müller
14	Mieke	Rouweler
15	Annette	Eijbaard-Bleijerveld
15	Karel Jan	Tusenius
17	Sandra	Peters
18	Arjan	de Vlieger
19	Jurgen	Lentz
21	Peter	van den Bor
23	Dini	van Putten
23	Ron	Scheerder
24	Eugene	Leenders
24	Jogien	Verweij
24	Gaston	Hebuterne
25	Ferdy	Oudebeek
25	Joke	de Jong-Enzerink
28	Jolanda	Schenk
28	Monique	Wilhelm
28	Kees	Vink
29	Gertjan	Hooijer
29	Harr	Splinter
29	Marina	Kempers
31	Marianne	Riphagen-de Jager

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

baarn STUDIECENTRUM

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

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

Hoveniersbedrijf
Rob's Tuinen

Ontwerp, aanleg en onderhoud van tuinen

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

bav

APENKOOPEN

Jarig in juli

1	Thomas	Kok
5	Britte	Orthofer
7	Shirley	van de Voort
8	Emma	de Raad
10	Marlou	Pronk
11	Jamie	Hartog
17	Femke	van Diermen
23	Yorn	van Oijen
26	Daan	Lancé
26	Sam	Vroomman
30	Lucas	Beckeringh

FEEST!

Jarig in augustus

4	Thijs	Brouwer
4	Enique	van der Meer
10	Rens	van Rhijn
11	Bouwe	Ijpma
20	Tim	Lauterslager
21	Huub	Sweep
27	Nadia	de Keijzer
31	Pien	de Vooght

GEFELICITEERD!

HIEP HIEP HOERA!

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:

MARTEN A1-PUPIL		PELLE A1-PUPIL
2 jaar	**1** Hoe lang ben je al bij de BAV?	*ongeveer 2 jaar*
Mijn broer Jarno zat op de BAV en toen wou ik er ook op.	**2** Hoe ben je bij de BAV gekomen?	*via High 5*
duizend meter	**3** Wat is je favoriete onderdeel?	*hoog- en verspringen*
omdat ik het leuk vind	**4** Waarom?	*Ik vind ze gewoon leuk.*
baancompetitie im Almere	**5** Welke wedstrijd vind je het leukst?	*PR weekend*
dat ik bij de BAV zit	**6** Waar ben je het meest trots op?	*op mijn bronzen PR medaille*
trompet	**7** Doe je nog een andere sport of heb je nog een hobby?	*buiten spelen*
pizza	**8** Wat is je favoriete eten?	*pizza*
Amalia Astroschool	**9** Naar welke school ga je?	*de Uitkijck*
gym	**10** Wat is je favoriete vak op school?	*natuur en techniek en muziek*
nee	**11** Heb je een huisdier?	*ja, Jip de hond*

Wedstrijdkalender Jeugd

2015

Datum	Wat	Waar	Wie	Trainers-begeleiding	BAV betaalt
4-5-6 september	BAV Jeugdkamp	YMCA Hulshorts, Hierden	pup/jun	ja	nee
19 september	finale baancompetitie	Woerden	pup	ja	ja
3 oktober	clubkampioenschappen!				

Wedstrijdtip:

Het duurt nog even, maar zet allemaal vast 3 oktober in de agenda. Dan zullen de jaarlijkse clubkampioenschappen plaats vinden!

Iwan en Mathilda bedankt!

Sinds de zomer van 2008 was Iwan actief als trainer bij de BAV. Eerst als assistent bij Jan Zaagman en Angela van de Voort. In 2009 ging hij al een groep leiden en is dat blijven doen tot aan juni 2015. Een aardige carrière voor een goedwillende ouder! Uiteraard had hij veel langer kunnen blijven, maar dat zit er niet in. Zijn werk bij Defensie roept hem naar Jordanië voor een aantal maanden. Bovendien wil hij ook zijn andere (die niet op atletiek zit) dochter kunnen ondersteunen bij haar sport.

Naast het geven van training zorgde Iwan veelal voor een goede sfeer binnen het trainerscorps.

Zo'n 3 jaar geleden is Mathilda aan de slag gegaan bij het wedstrijdsecretariaat jeugd. In principe regelde Mathilda voornamelijk de wedstrijd-inschrijvingen van de baancompetitie van de pupillen. Ook de inschrijvingen van de crosswedstrijden van alle jeugdatleten nam zij voor haar rekening.

Soms een gepuzzel met aan- en afmeldingen, maar het lukte altijd !

Nu jullie dochter Isabel inmiddels alweer geruime tijd junior is, gaf je aan wat minder zicht te hebben op de (jongste) pupillen. Dat was een je van redenen met je werkzaamheden bij het secretariaat te stoppen. Gelukkig heb je aangegeven zo nu en dan te willen helpen bij leuke activiteiten voor de junioren.... Dus pas op, want voor je het weet, ben je weer ingelijfd bij een andere commissie!

We zullen jullie missen.

Iwan en Mathilda, bedankt voor al jullie inzet bij de BAV rondom trainingen, wedstrijden en evenementen! Hopelijk kunnen we jullie nog vaak langs de baan vinden.

Namens alle jeugdtrainers en alle leden van de jeugdcommissie, Wim en Karin

Mooie prestaties BAV junioren op 2e competitiewedstrijd

Zaterdag 30 mei waren we met ongeveer 30 BAV junioren aanwezig bij AV DEM in Beverwijk. Er werd hard gestreden voor de punten in het ploegenklassement, maar ook de eigen PR's werden flink aangescherpt.

Jongens junioren C
Een team van zeven jongens, waaronder twee D junioren die dit team ondersteunen. D junioren: Boris van de Beek en Thom van der Wouden, C junioren: Jelle en Thijs van Miltenburg, Koen Roskamp, Bas Ostendorf en Wessel Terpstra. Dit jonge team deed het geweldig, ze konden goed mee komen tussen de grote jongens. Koen pakte veel punten op speer, kogel en horden. Ook Thom en Boris deden het goed op hun onderdelen. Zo werden er veel punten gescoord en eindigden ze als ploeg op de 5e plek in de poule en staan ze na twee wedstrijden nu 63e landelijk (van de 170 deelnemende teams).

Meisjes junioren C
Dit team bestond uit zes meiden, Laura van Surksum, Isabel van den Broek, Winnie de Groot, Elise Stijger, Sophie v/d Burgh en Sophie Bleijerveld.
Naast een snelle estafette van de meiden, ging het ook goed met bij de rest van de onderdelen. Zo waren er plekken bij de eerste 10 bij hoog, kogel, discus, ver, 1000m, sprint en speer. Ook veel mooie PR's voor de dames. Zij werden 5e in de poule en staan nu, na twee wedstrijden, 71e landelijk (van de 190 teams).

Jongens junioren D
Een team van acht jongens aan de start: Luuk Versteeg, Remco Martens, Yves v/d Meer, Floran Groot, Jarno Krikke, Lucas Beckering en Marijn van Maanen. Na een goede estafette, begonnen ze aan de technische onderdelen. Mooie PR's op kogel en ver. Ook op de 1000m, 80m sprint en 80m horden snelle tijden voor deze mannen. Zij staan 8e in de poule en nu, na twee wedstrijden, 115e landelijk (van de 200 deelnemende teams).

Meisjes junioren D
Twee teams aan de start. Team 1 bestond uit Famke Terpstra, Yara Janssen, Lotte Bleijerveld, Emma van de Beek, Juno Bakker, Catharina van Lange en Sabien Hilhorst. Team 2 miste door allerlei omstandigheden allerlei atleten waardoor alleen Amber Pieterse en Iris van Gisbergen meededen. Het estafette team van team 1 was erg snel en zette een tijd van 35.06 dat een derde plek opleverde. Voor veel meiden weer goede prestaties. Bij het discuswerpen een mooie worp van Catharina over de 22meter (1e plek). Twee snelle tijden bij de 80m horden voor Lotte en Sabien. Ook bij ver, hoog, kogel en speer mooie prestaties. Bij de sprint werd er ook snel gelopen. Dit leverde en 4e plek op in de poule en een 49e na twee wedstrijden landelijk (van de 200 teams).

Veel mooie prestaties en veel PR's op deze mooie dag. Nu weer hard trainen voor de 3e competitie wedstrijd op 20 juni in Amersfoort.

Lotte Bleijerveld

BAV pupillen blijven goed presteren op laatste competitiewedstrijd

Zaterdag 13 juni was de laatste competitiewedstrijd voor de BAV pupillen in Zeist. Deze wedstrijd leverde, naast twee clubrecords en 69 PR's, twee medailles voor het overall-klassement op.

D pupillen

Majken Berends en Chiel Brouwer hadden beiden erg veel zin in de wedstrijd, die bestond uit 3 onderdelen. Het eerste onderdeel was Vortex werpen, wat voor allebei heel goed verliep. Majken gooide direct 20 cm verder dan haar persoonlijk record! Haar eerste PR-medaille heeft ze hiermee binnen. Chiel kwam heel dicht bij zijn PR. Het sprinten verliep daarna prima. Beiden kwamen snel uit hun startblokken en liepen een sterke tijd. Bij het verspringen bleef Majken slechts 15 cm van haar PR verwijderd. En Chiel haalde hier een dik PR, 2 meter 86. Op naar de drie meter grens! En alsof het nog niet genoeg was: Chiel kreeg aan het einde van de dag een bronzen medaille voor zijn derde plek in het eindklassement over drie wedstrijden. Gefeliciteerd Chiel!

C pupillen

Sarwen Perdeciyan, Maarten Arnoldus, Thorsten Berghegen en Yvar Riphagen begonnen met de estafette van 4 x 40 meter. Daarna gingen de C pupillen 40 meter sprinten. Dylan Posthumus, Zowie Stuifbergen en Etienne Hartgers deden samen met de estafette lopers mee aan de sprint. Dylan liep een PR, een verbetering van bijna anderhalve seconde. Zowie sprintte ook naar een PR. Dan snel naar het vortex werpen, dat vinden ze allemaal erg leuk. Thorsten gooide de fluitbal naar een nieuw clubrecord, een meter verder dan het oude. Snel door naar verspringen. Voor Sarwen en Maarten een PR. Voor Etienne was het allemaal spannend, het was zijn eerste wedstrijd.
De meisjes begonnen ook met de estafette. Altijd spannend: Geef ik het stokje wel goed, pak ik het wel goed aan? Gelukkig ging dat allemaal goed met Nina van de Weerd, Fenna Ijntema, Britte Orthofer en Emma de Raad. Daarna door naar sprinten. Nina liep super snel, 0,22 seconden harder dan de vorige wedstrijd. Fenna sprintte ook naar een PR. Julia van der Horst gooide een meter verder met vortex, een mooi PR. Britte gooide zelfs vier meter verder dan haar oude PR. Als laatste verspringen voor de meisjes. Daar kon Nina gebruik maken van haar snelheid. Dat resulteerde in een mooi PR met 3,14 meter. Emma had het heel zwaar. Ze was met school drie dagen op kamp geweest, daar was ze heel moe van. Heel goed dat ze toch mee heeft gedaan, voor zichzelf en voor het team. Nina heeft een tweede plaats behaald. Twee wedstrijden mee doen en dan gelijk een medaille. Nina fantastisch! Nu maar afwachten of we de finale hebben gehaald in september.

B pupillen

De jongens begonnen met vortexwerpen en de meisjes moesten tegelijk beginnen met hoogspringen. Gelukkig wilde de vader van Jorn de begeleiding van vortex op zich nemen. Dit bleek in eerste instantie een zeer goede zet te zijn, want de mannen wierpen alle twee (Jorn en Guus) ruim over de dertig meter. Helaas was dit door de jury fout opgemeten. Toch leverde het uiteindelijk voor Jorn een PR op met 21,01 meter en Guus wierp dicht tegen zijn eigen PR.
De meisjes lieten bij hoog ook gelijk van zich spreken met een dik PR voor Pien. Ze verbeterde haar PR met 20 cm naar 0,95 meter en voor Nikki was het de eerste keer hoogspringen in wedstrijdverband en sprong 0,85 meter. Goed voor de eerste keer.
Daarna was de 40 meter sprint aan de beurt ook dit leverde twee PR's op. Eén voor Guus naar 8,34 seconden en één voor Nikki naar 8,26 seconden.
Vervolgens gingen de jongens naar hoog en de meisjes naar vortex. Bij de jongens verbeterde Guus zijn PR naar 0.80 meter, Jorn viel helaas uit door een flinke val die hij maakte bij zijn derde poging op 0,70 meter. Dit was jammer, want op de trainingen springt hij zeker over 0,85 meter. We weten zeker dat het de volgende keer lukt.

Vervolg op pagina 33

Ook bij het onderdeel vortex van de meisjes was er weer een PR. Deze was voor Nikki en ze wierp over de 10 meter naar 10,35 meter. Pien zat weer dicht tegen haar PR maar haalde die net niet, toch was het een mooie afstand met 23,85 meter.

A1 pupillen

Mooie prestaties bij 3e competitie wedstrijd A1 pupillen jongens en meisjes.
Totaal werden er 16 PR's verbeterd.
Sam Vroomman, Tim Lauterslager, Jilles Yntema en Merijn Groot wisten hun PR's op alle onderdelen van de meerkamp (Sprint-Kogel -Ver) te verbeteren.
Marten Krikken wist dit op twee onderdelen te doen en Thijs Brouwer op een onderdeel.
Jesse v/d Beek had op deze wedstrijd niet zijn dag, alles liep niet zo hij had gehoopt.
Bij de meisjes A1 wist Febe Bakker een zeer snelle 60 meter sprint te lopen. In een tijd ruim onder de 10 seconden, 9.74. Ook wist ze eindelijk haar twee jaar oude PR op verspringen met 13 cm te verbeteren. Op naar de finale met zulke tijden en afstanden met deze meerkampers.

A2 pupillen

Bij de A2 pupillen stond de BAV weer met een grote ploeg aan de start, namelijk: Anthony Bullock, Daan Meijneken, Dinand te Pas, Jan Vriesman, Jelmer Pastoor, Jort Mol Lous, Joscha Giesen, Mats Roskamp, Rens van Rhijn, Tijmen Hoogendoorn, Tiziano de Kruijf en Elka Wijbenga. Bij deze laatste pupillencompetitiewedstrijd hebben ze laten zien dat ze zo langzamerhand op het niveau van de eerste jaars junioren komen. Bij het verspringen veel sprongen ruim over de drie meter, bij het vortex werpen veel worpen over de 25 meter. Jan Vriesman had de verste worp met 29,99 meter. Jammer van die ene centimeter. Ook bij de 60 meter sprint snelle tijden, maar liefst zes atleten onder de 10 seconden.
Al met al een mooie laatste competitie dag. De oogst: 2 clubrecords, 2 medailles in het overall klassement, 69 PR's voor de PR Challenge, 15x brons, 6x zilver en 1x goud. Nog een weekje en dan kan iedereen op zaterdag 27 juni proberen zijn PR's te verbeteren bij de PR Avondwedstrijd bij de BAV

Even voorstellen: de jongste bavianen

Mijn naam is **Marlou Pronk**

Ik ben geboren op 10 juli 2008

Ik woon in Baarn.

Ik heb 1 broertje, Gido en geen zus(jes).

Ik ben 6 jaar.

Ik heb blond haar en blauwe ogen.

Ik mijn vrije tijd speel ik graag buiten.

Ik vind pannenkoeken erg lekker.

Ik houd niet een zeurend broertje.

Later wil ik … worden (weet ik nog niet).

Mijn favoriete film is de tv programma "Bommetje".

Mijn leukste atletiek onderdeel is verspringen.

Ik zit op atletiek omdat ik van rennen houd.

Mijn naam is **Etienne Hartgers**

Ik ben geboren op 7 maart 2007.

Ik woon in Baarn

Ik heb geen broer(tjes) en geen zus(jes)

Ik ben 8 jaar.

Ik heb bruin haar en bruine ogen.

Ik mijn vrije tijd doe ik graag buiten spelen

Ik vind tosti's erg lekker.

Ik houd niet van spinazie

Later wil ik laborant worden.

Mijn favoriete film is de Boskampi's

Mijn leukste atletiek onderdeel is, verspringen

Ik zit op atletiek omdat ik het heel leuk en afwisselend vind.

PR weekend jeugd

Het weekend van 27 en 28 juni stond voor de pupillen helemaal in het teken van de PR avond en het slapen in de kantine. Om 16.00 uur begonnen de kinderen met het verspreiden van alle slaapzakken en luchtbedden in de kantine. Daarna zijn we met alle kinderen heerlijke pasta gaan eten, die snel werd verorberd omdat de kinderen al weer gingen spelen. Zo rond 18.00 uur kwamen de eerste ouders al weer om de kinderen aan te moedigen tijdens de wedstrijd. Er werd gesprint, vortex geworpen, ver gesprongen en als afsluiting de lange afstand gelopen. Inmiddels was het al na half negen, dus de kinderen (sommige zijn pas zes) hebben een super prestatie neergezet!

Na de wedstrijd hebben we afscheid genomen van de papa's, mama's, opa's en oma's, en gingen we ons klaar maken voor bed... Maar slapen gingen we natuurlijk nog niet! Eerst moest er nog een film gekeken worden, chipjes gegeten worden en hier en daar een snoepje...
Na de eerste film gingen de jongere kinderen veelal slapen en bleven de die-hards nog Ice Age kijken. Daarna moesten we toch echt een paar uur plat, want zoals we al dachten zagen we om 6 uur de eerste ogen al weer open gaan. En om 7 uur waren de jongens al weer buiten aan het voetballen!

Na het ontbijt hebben Alexander, Wim en Bas nog een training verzorgd en toen kwamen de ouders weer, zodat we de medailles konden uitreiken van de PR- Challenge. Maar liefst 95 PR's zijn verbroken, waardoor we 7 bronzen, 16 zilveren en 6 gouden medailles konden uitreiken en zelfs clubrecords konden uitdelen aan Berend, Elka en Pien! Rond 12 uur ging iedereen moe maar voldaan naar huis.

Al met al was het een geweldig weekend, waar alle kinderen en begeleiders van hebben genoten!

Petra, Ton, Monique, Bas en Luella

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

Trainers Jeugd

Pupillen D + C
Tineke Bos
Nathalie Bleijerveld
Henk van Maris

Pupillen B
Wim Oostveen
Bas van der Vuurst

Pupillen A 1e-jaars
Menno Zahradnik
Luella Brouwer

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 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

Belangrijke telefoonnummers

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

Trainingen zomer 2015

Pupillen/junioren/senioren

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

Recreanten
Startlocatie: zie BAV –site

Woensdag	19.00-20.00
Zaterdag	09.00-10.00

Sportief Wandelen (SW) en Nordic Walking (NW)

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

Contributiegelden per kwartaal:

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

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

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

Belangrijke e-mailadressen:

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

bav