

# De BAViaan

Het clubblad van de Baarnse Atletiekvereniging

## bav

actief • betrokken • sociaal • sportief • gezellig • enthousiast

Baarnse Atletiek Vereniging



 Facebook

 Foto's

 Twitter

 Nieuws

 Clubblad

 Contact en locatie

*De  
nieuwe  
BAV-  
site is  
een  
feit!*

Over de BAV

Hardlopen

Jeugd

Lid worden

Wandelfit

BAV Winterou

1 oktober zijn weer de clubkampioenschappen. Zet de datum vast in je agenda; houd hem vrij!

*Pupillen presteren goed tijdens laatste competitiewedstrijd in Soest!*

**Wil jij leuk vrijwilligerswerk doen?  
Kom de redactie versterken!**

## bav

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



[www.sportze.nl](http://www.sportze.nl)

Laanstraat 42 Baarn



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

Voorwoord	4	<b>JEUGD:</b>	
Nieuws van de ledenadministratie	5	Apenkoppen	33
Vacatures Baviaanredactie	7	Jeugdkalender	34
Feit of fabel?	7	Ken je vriendje	35
Mijn laatste training C-groep woensdag	9	22 juni 2016, PR-challenge medailles uitreiking	
Loper's dilemma	11		36
BAV zoekt nieuwe trainers	13	Jury avond bij de BAV	36
Target sprint 2016	15	De ABC-Elfstafette	37
Uitslagen target sprint 2016	16	BAV pupillen behalen weer prijzen	39
Hardlooptip	17		
Bestuursreglement Alcohol in sportkantines	19		
Winnaar	21	Servicepagina	41
Hoe kom je terecht op het NK Masters Baan	22		
BAV doeltraining 10 km: 'Road to Amersfoort'	24		
EK Atletiek in Amsterdam 6 tot en met 10 juli	26		
Recept	27		
De slag om Amersfoort	28		
Verjaardagen	31		

### De baviaan digitaal ontvangen?

Stuur een mail naar:  
[digitalebaviaan@gmail.com](mailto:digitalebaviaan@gmail.com)



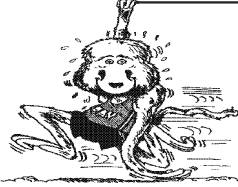
**Kopij voor het volgende nummer digitaal aanleveren t/m 6 september 2016**

E-mail adres Baviaan: [baviaanredactie@hotmail.com](mailto:baviaanredactie@hotmail.com)

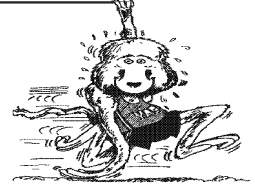
Kopij, welke niet tijdig is ingeleverd, kan niet meer geplaatst worden!!

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

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



# VOORWOORD



Beste BAV-vrienden,

Woensdag 15 juni, rond 16:00 uur ging mijn telefoon: "Edan, met Bas (van der Vuurst), ehh, er is overstroming in het clubgebouw".

Wat bleek, vanwege de hevige regenval was het water via de douche afvoer putjes naar binnen gestroomd, naar de gang, krachthok en kantine. Snel hebben we binnen het bestuur geschakeld en via diverse Whatsapp groepjes én via onze Facebook BAV-Leden pagina een oproep gedaan voor directe hulp. Er zijn direct diverse vrijwilligers gekomen om alles weer schoon te maken. Dankzij snel handelen van de jeugdtrainers was de schade beperkt gebleven, maar er moest wel goed schoongemaakt worden. Toen de laatste vrijwilligers aan kwamen fietsen of rijden (met emmers, moppen en waterzuigers!), was het eigenlijk al klaar en kon men zich op de vieze was van alle gebruikte hand- en theedoeken richten. Mooi om te zien dat zo velen klaar stonden om te helpen, dank daarvoor!

Onlangs is weer een gezellige vrijwilligersavond gehouden om onze vrijwilligers te bedanken voor hun inzet. Tijdens deze avond hebben we de Vrijwilliger van het Jaar bekend gemaakt. Het bestuur heeft unaniem gekozen voor John Rapati! John is al jarenlang één van de drijvende krachten achter de beginnersclinic hardlopen en ook al lang hardloop-trainer. John, gefeliciteerd!

De jeugd is weer massaal naar de Survaton gekomen, het jaarlijkse evenement om geld voor het kamp in te zamelen en te verdienen. Het weer hadden ze mee, de modderbaden boden een prettige verkoeling ;-)

Misschien is het jullie al opgevallen, maar we hebben sinds kort een geheel vernieuwde website! Op [www.bav-baarn.nl](http://www.bav-baarn.nl) kun je nu heel overzichtelijk alle info over onze vereniging vinden. De site is nog niet helemaal klaar. Er wordt o.a. nog een agenda functie toegevoegd, maar suggesties en tips zijn natuurlijk welkom via [webmaster@bav-baarn.nl](mailto:webmaster@bav-baarn.nl). Grote dank aan Charlotte Dekker en Alexander Martens!

De zeer succesvolle doeltraining van de recreanten is afgesloten met de 10 km loop in Amersfoort (enkele dames hebben 2 weken eerder de Marikenloop gedaan). Ondanks het warme weer heeft iedereen een mooie prestatie geleverd, maar het is niet ondenkbeeldig dat een aantal lopers binnenkort een nieuwe uitdaging gaan lopen!

Het succes van deze doelgroep-training smaakt naar meer! Er wordt inmiddels gesproken over een vervolg hierop.

We hebben onlangs een vergadering gehad met een delegatie van het bestuur, vertegenwoordiging van de Recreanten- en jeugdcommissie, de Technische Commissie (TC) en onze vertegenwoordiger bij de Atletiek Unie (AU): Jeroen Straathof. Aanleiding was een presentatie van de TC aan Jeroen over de ideeën die de TC heeft en de feedback hierop vanuit de AU. De conclusie was eigenlijk simpel: de AU is zeer onder de indruk over de ambities en ideeën van onze TC en adviseert om hier mee verder te gaan! Een mooi compliment van de Atletiek Unie aan Stefan, Camiel en Ferdi!

Tot slot nog 2 "personele" mededelingen:

De oproep tijdens de Algemene Ledenvergadering voor vrijwilligers functies heeft effect gehad, we hebben sinds kort weer een Sponsor Commissie. Ruud Miggels en Johan van der Waal gaan deze kar trekken, mannen: succes!

En onze (nood)oproep voor het onverwachts vrijkomen van de positie van Penningmeester heeft 2 enthousiaste reacties opgeleverd. Op dit moment hebben we goede hoop dat we deze vacature op korte termijn kunnen invullen, wordt vervolgd!





P.s. Misschien hebben jullie het gezien, maar een "Picasso in spe" heeft het nodig gevonden om ons prachtig geschilderde clubgebouw als schilderobject voor zijn of haar graffiti kunsten te gebruiken. Inmiddels heb ik hiervan aangifte gedaan en onze burgemeester persoonlijk gevraagd aandacht te schenken aan deze vorm van vernielzucht, waar hij positief op reageerde. Indien de dader achterhaald wordt, wat in eerdere situaties ook het geval is geweest, zal de schade verhaald gaan worden.

Tot (echt) slot, wens ik iedereen een mooie zomer toe en veel plezier tijdens de vakantie, indien van toepassing!!

Edan van der Meer,  
Voorzitter BAV  
[voorzitter@bav-baarn.nl](mailto:voorzitter@bav-baarn.nl)

## Nieuws van de ledenadministratie

In de tweede helft van mei en de eerste helft van juni kwamen er weer een aantal nieuwe aanmeldingen binnen.

Een hartelijk welkom derhalve voor:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:	Geboortedatum:
Eva	de Boer	Baarn	recreant	13-11-1988
Ingrid	van Engelen	Baarn	recreant	06-09-1974
Greetje	Kouterik	Baarn	recreant	24-07-1961
Bart	van Rein	Baarn	recreant	11-02-1981
Mohamad	Smakiah	Baarn	recreant	12-01-1991
Tirza	Visser	Baarn	pre-pupil D	26-05-2010
Cora	Visser	Baarn	recreant	28-07-1958
Martine	Winkelhorst	Baarn	recreant	21-04-1982

Helaas ook weer een flink aantal afmeldingen per 1 juli. Het betreft:

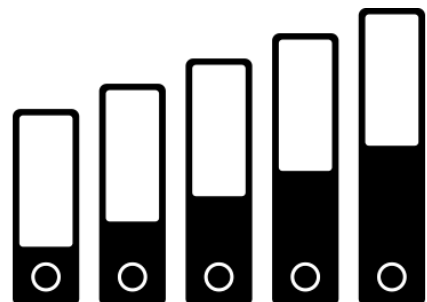
Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:
Isabel	van den Broek	Eemnes	junior C (per oktober)
René	van den Brom	Utrecht	bestuur
Marjorie	Dake	Baarn	recreant
Herbert	Jansen	Putten	senior (overschrijving)
Esther	Kruijning	Eemdijk	recreant
Jos-Willem	van de Laar	Baarn	master (overschrijving)
Marc	Nieuwenhuizen	Baarn	recreant
Juliette	van Oosten	Baarn	pupil D
Joep	Rozendal	Baarn	master
Kevin	Tanke	Baarn	pupil A

Van de Atletiekunie ontvingen we nog de volgende nieuwe wedstrijdlicenties:

Voornaam:	Naam:	Licentienummer:	Categorie:
Samira	Hop	883759	junior B
Sterre	Schoor	883768	pupil A
Tim	van Weering	883770	junior D
Elizabeth	Xanthou	883771	junior D

Namens de ledenadministratie,

Hans Oostindiën.





## Audiovisuele oplossingen draagt de BAV een warm hart toe

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



[www.audiovisueleoplossingen.nl](http://www.audiovisueleoplossingen.nl) 033-2852940 [info@audiovisueleoplossingen.nl](mailto:info@audiovisueleoplossingen.nl)



# AUDIOVISUELE OPLOSSINGEN

## INTERSPORT VAN DAM



### OPENINGSTIJDEN:

Maandag	13.00 tot 18.00 uur
Dinsdag	10.00 tot 18.00 uur
Woensdag	10.00 tot 20.00 uur
Donderdag	10.00 tot 20.00 uur
Vrijdag	10.00 tot 20.00 uur
Zaterdag	09.00 tot 17.00 uur

### Ga naar de winkel en doe de gratis scan!

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

Fit for Feet. Blessurevrij sporten voor iedereen!

[www.intersportvandam.com](http://www.intersportvandam.com)



### SPORT TO THE PEOPLE

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

# Vacatures Baviaanredactie

Net als er gelukkig een aantal vacatures bij de BAV zijn ingevuld, zijn we weer op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Deze keer voor de Baviaanredactie. Katharina Keller en Linda Groot, beide moeders van pupillen en junioren stoppen dit najaar met hun functie als redactielid. Drie jaar geleden zijn zij samen met Marina Bos (nu Kruiswijk) en Yannicke Kruiswijk aan dit avontuur begonnen, waarna Jos van de Goede later het stokje van Yannicke overnam. Voor Katharina en Linda is er nu meer tijd nodig voor werk en studie.

Wij zoeken: **2 redactioneel medewerkers** (leden of ouders van jeugdleden) met kennis (hoeft niet uitmuntend) van de Nederlandse taal en gevoel voor het redigeren van teksten.

## Werkzaamheden:

- Je hoeft niet zelf te schrijven, maar wel teksten te controleren op taal- en spelfouten en er voor te zorgen dat de tekst goed leest met behoud van de eigenheid van de schrijver/schrijfster
- Het voortzetten van de rubriek "Loper's dilemma" (zie elders in deze uitgave, ideeën zijn er al volop)
- Het voortzetten van de rubriek "Ken-je vriendje" (zie verderop in deze uitgave) en de rubriek "De ABC-Elfstafette".

En dit is misschien het belangrijkste: Nieuwe ideeën zijn meer dan welkom!

## Tijdsinvestering:

Je bent hier 10 keer per jaar een aantal uren aan kwijt met nog af en toe een redactieoverleg. De hoeveelheid tijd hangt er natuurlijk van af of je de taken in je eentje doet of verdeelt over meerdere personen.

Dus vind je het leuk om vanuit je huis iets voor de BAV te doen en lijkt je dit een leuke uitdaging? Neem dan contact op met Marina Kruiswijk-Bos! Mail naar: [baviaanredactie@hotmail.com](mailto:baviaanredactie@hotmail.com) of bel: 0646684976.

## Feit of fabel?

### Stevig ontbijten: een goed begin van een slanke dag

**Feit:** Te licht ontbijten of het ontbijt overslaan is een grote valkuil. Het is belangrijk om 's ochtends goed te eten: hierdoor heb je de hele dag meer energie. Eet je 's ochtends te weinig, dan is de kans groot dat je dit later op de dag gaat compenseren met calorierijke tussendoortjes of een te grote avondmaaltijd. Een goed ontbijt bestaat uit graanproducten (brood, muesli of havervlokken), een melkproduct (kaas, melk), een stuk fruit of vruchtensap en water of thee.





FINANCIËEL ADVIESBUREAU KOOIMAN & 't HOOCHT



VERZEKERINGEN / HYPOTHEKEN / BANCAIRE DIENSTEN

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



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](http://www.petershof.nl)



## Mijn laatste training C-groep woensdag

Woensdag 11 mei heb ik voor het laatst een training mogen verzorgen voor de dames en heren van de C-groep op woensdag. Het was wel een vreemd idee om na zo'n 30 jaar trainer te zijn geweest van onder andere de Wegatleten C, de Recreanten A en de laatste 7-8 jaar van de C-groep op de woensdag, te gaan stoppen. Gelukkig hadden enkele sporters het me wat minder zwaar gemaakt door een heleboel heliumballonnen aan mijn fiets te binden en dat fietst uiteraard lekker licht. Zeker mijn fiets over de nieuwe spoorbrug tillen was een eitje.



Met een leuke fles wijn en een hele mooie dinerbon kon mijn dag niet meer stuk. Toos, Sacha en Anke hadden zich enorm ingespannen en we hebben zondag heerlijk gegeten bij cafetaria De Ronde Hoek (nee hoor, het was Eemlust).



Het is fijn voor de dames en heren van de C-groep dat Albert de Weijer vaste trainer wordt van deze groep. Overigens ben ik erg blij dat het bestuur van de BAV maandag de 15e mei, na 1999, weer vier nieuwe ereleden heeft benoemd, Cora Pelt, Dik Riphagen, Hans Oostindiën en Rob van Ginkel hebben dit echt verdiend. Nu zijn Pieter Schouten, Chris de Baan en ondergetekende niet meer zo allenig.

In die dertig jaar heb ik waarschijnlijk honderden hardlopers korter of langer zelfstandig mogen trainen en begeleiden en daar heb ik veel plezier aan beleefd. Niet gek eigenlijk voor een assistent-trainer.

Wout Natter

AUTORIJSCHOOL  
**KEPPEL**

*voor een geslaagde combinatie*

TEVENS B/E (aanhanger) rijbewijs

Lindenlaan 40 • 3741 WP Baarn • 06-21983840

[www.autorijschool-keppel.nl](http://www.autorijschool-keppel.nl)



Uw partner in accountancy  
& belastingadvies

Trotse sponsor van de Baarnse Atletiek Vereniging

**MTH Baarn** Lt. Gen. Van Heutzlaan 10, 3743 JN Baarn  
T: (035) 526 22 64 E: [baarn@mth.nl](mailto:baarn@mth.nl) [www.mth.nl](http://www.mth.nl)

*Een goed gevoel!*

 **MTH**  
ACCOUNTANTS & ADVISEURS





# LOPER'S DILEMMA

In deze rubriek leggen we je iedere maand een dilemma voor.

Je kan stemmen door op de buttons (A) of (B) te klikken. Als je een papieren Baviaan hebt, ga je naar [www.bav-baarn.nl/lopersdilemma](http://www.bav-baarn.nl/lopersdilemma). Je kan ook je mening onderbouwen door een toelichting te geven.

Dat mag met naam, maar ook anoniem. Houd het wel kort (max. 2 à 3 zinnen)!

De uitslag en (eventuele) enkele meningen vind je in de volgende uitgave.

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

Vind je een doel bij het hardlopen belangrijk of loop je voor je plezier/gezondheid?

**A**

Ik moet een doel hebben.

**B**

Ik loop omdat het goed voelt.

## Uitslag vorige maand

Vorige maand stelden we jullie de volgende vraag:

**"Loop je liever in de zomer of in de winter?"**

Niet veel stemmen, maar de meeste houden lekker koel.



Aantal stemmen: 19

*Hoe warmer, hoe beter.*

Camiel baanatleet

*Ik geniet van warm weer, maar dan wel op een terras :-). Hardlopen doe ik liever als het wat kouder is. Desalniettemin loop ik natuurlijk wel het hele jaar door.*

Irma Karssen  
recreant

*Loop liever bij koel weer, kan slecht tegen warmte.*

Frans Gouverne  
senior

*De lente vind ik het bos op z'n mooist, maar ik loop het lekkerst bij 5 graden. Dan is het meestal nog winter.*

Kees Kruijswijk Jansen  
recreant

*In de zomer is het langer licht. Ik heb een hekel om met donker de deur uit te gaan om te gaan hardlopen.*

Baukje Goedknegt  
recreant

*Persoonlijk loop ik liever in de winter maanden. Puur omdat de temperatuur lager is en dus je lichaamstemperatuur ook minder snel oploopt. Dit betekent dus dat je minder energie verspilt dan bij een training met 25gr +.*

Stefan Leefflang  
senior

*Langer licht = langer lopen = more fun!*

Jeroen Zuidwijk  
recreant



## 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](http://www.electroworldvandermeulen.nl)

Electro World is onderdeel van  UNITEDRETAIL

**ELECTROWORLD.NL**



### Sportvoeding

Sportvoeding voor, tijdens of na een wedstrijd of training. Vraag eens naar het aanbod in onze winkel

### Garmin Forerunner 225

Dit sporthorloge heeft oa. GPS en ingebouwde hartslagmeter (Geen borstband meer nodig)



### BibBits

Magnetische Startnummerbevestiging. Comfortabel, duurzaam en geen spelden meer nodig

# RUN 2 DAY



### Nip Guard

De tepelpleister die beschermt tegen schuren en schuurplekken. Specifiek voor de hardloper

### Herzog Compressiekousen

Je hebt minder spierpijn, minder kuitklachten en minder scheenbeenblessures. Je herstelt sneller, je sport fijner



's Gravelandseweg 27  
HILVERSUM

### Flip Belt

Altijd je telefoon, sleutels, pasjes bij je tijdens het hardlopen. Ideaal voor het opbergen van gels tijdens lange duurlopen en marathons. Leverbaar in roze en zwart



### HOKA

Nieuw op het gebied van innovatie zijn de lichtgewicht schoenen van HOKA. Door de afronding van de zool wikkelt de hele voet zich af. De koning van de maximale demping en comfort



**\* 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 \* kinderspijkes, kinderkleding en -schoenen



# Wij zijn dringend op zoek naar jou!



De Baarnse Atletiek Vereniging  
is *heel hard* op zoek naar nieuwe  
trainers voor onze groeiende  
groep pupillen en junioren.

## WIL JIJ...

- \* Iets betekenen in het leven van jonge kinderen?
- \* Kinderen helpen om fysiek en mentaal sterker te worden?
- \* Een enthousiaste groep trainen?
- \* Hiervoor helemaal opgeleid worden op kosten van de BAV?
- \* Zelf lekker kunnen ontspannen en bewegen?

## ZOEK JIJ...

- \* Een leuke start van het weekend?
- \* Een sportieve én gezellige activiteit op de woensdagmiddag?
- \* Een kans om trainer van de junioren op dinsdag- of donderdagavond te worden?

## BEN JIJ...

- \* Op zoek naar een leuke uitdaging?
- \* 3 zaterdagen in sept/okt 2016 van 11.30–14.00 uur beschikbaar om de opleiding Assistent Baanatletiektrainer te volgen in Baarn?

## KAN JIJ...

- \* De kinderen zo begeleiden dat ze plezier in atletiek hebben en houden?

**Dan ben jij (M/V) degene die we zoeken!**

**Kom een keer kijken. Zeker weten dat je het ontzettend leuk vindt?**

**Er is ook nog de mogelijkheid om invaltrainer te worden.**

**Interesse? Mail naar [murielvdwouden@gmail.com](mailto:murielvdwouden@gmail.com) of bel 06 - 20 81 57 35.**

**bav** Wij doen  
het samen!

---

**Baarnse Atletiek Vereniging**

**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<sup>®</sup>**

**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**

*Beter in Zicht!*



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



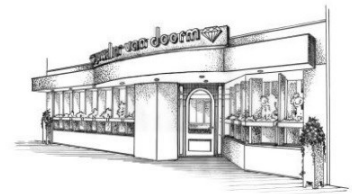
Sparrenlaan 1 Baarn  
Tel.: 035 54 220 10

- Gespecialiseerd in gemengde boeketten en biedermeiers
- Bij bestellingen 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



# Target sprint 2016

Op zaterdag 2 juli organiseerde de BAV samen met de Baarnse Schietvereniging voor de eerste maal een Target Sprint. Deelname was openbaar en uiteindelijk verschenen er 44 deelnemers aan de start waarvan 15 BAV'ers.

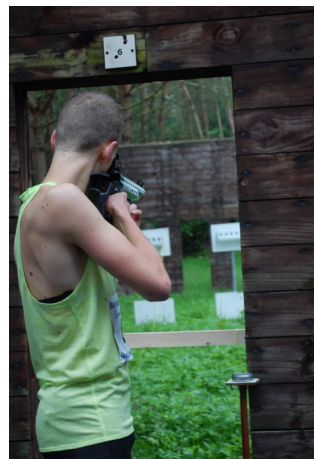


Een Target Sprint is een officiële door de schietbond erkende wedstrijd en is een afgeleide van de zomerbiathlon. De Target Sprint bestaat uit twee onderdelen: hardlopen en luchtgeweer schieten. Het loopparcours is 400 meter lang en moet drie keer gelopen worden. Deze loopronden worden onderbroken door twee schietmomenten, waarbij gericht moet worden op schietschijven met vijf visuelen die bij een treffer omklapt. De deelnemers moeten alle vijf de visuelen hebben geraakt voordat ze het loopparcours mogen vervolgen; hiervoor krijgen ze 15 kogeltjes. Ieder niet geraakte visueel levert 10 strafseconden op. Het doel is dus om uiteindelijk in een zo snel mogelijke tijd driemaal het loopparcours en met onderbreking van de schietmomenten af te leggen.

Alle BAV-leden hadden vantevoren bij de schietvereniging een introductie gevolgd hoe ze veilig met een geweer om moesten gaan en wat natuurlijk de beste tactiek was om raak te schieten. Conclusie is dat het een mooie ervaring is hoe een fysieke sport gecombineerd kan worden met een concentratiesport. Er gingen al enthousiaste geluiden op onder de deelnemers om volgend jaar zeker weer mee te doen. Wie weet zijn er dan zoveel deelnemers dat er aparte series gemaakt kunnen worden voor schutters en lopers, dit zou de concurrentiestrijd nog spannender maken. Dus kon je er dit jaar niet bij zijn, wie weet zien we je volgend jaar!



Irma Karssen



# Uitslagen Target sprint 2016

	Plaats	Startnr	Voornaam	Achternaam	Geslacht	Geb.datum	Eindtijd	Strafsec	Eindtijd
juniores	1	425	Ruben	van Dijk	M	10-9-2001	00:10:30	0 sec	0:10:30
	2	429	Stefan	Plekkepoel	M	8-6-2002	00:11:45	0 sec	0:11:45
	3	408	Twan	Steur	M	13-12-2004	00:11:34	20 sec	0:11:54
	4	401	Thom	Dagevos	M	15-1-2000	00:13:53	0 sec	0:13:53
	5	407	joost	van Oers	M	1-10-2003	00:13:26	80 sec	0:14:46
	6	402	Thijs	Dagevos	M	14-6-2001	00:15:36	10 sec	0:15:46
	7	405	dennis	Bunschoten	M	14-okt-02	00:15:29	70 sec	0:16:39
	8	406	Jasper	Appeldoorn	M	4-11-2002	00:15:20	90 sec	0:16:50
seniores	1	409	Maarten	Bakker	M	8-12-1994	00:07:56	0 sec	0:07:53
	2	412	Edwin	Steur	M	3-6-1976	00:08:54	0 sec	0:08:54
	3	413	Marco	Boterenbrood	M	15-8-1997	00:10:25	0 sec	0:10:25
	4	426	Edwin	de Boer	M	25-5-1979	00:11:30	0 sec	0:11:30
	5	411	Marco	Appeldoorn	M	28-5-1972	00:11:38	0 sec	0:11:38
	6	415	Sander	Groenendijk	M	6-11-1977	00:11:53	0 sec	0:11:53
	7	430	Camiel	Kruiswijk	M	22-9-1990	00:13:03	10 sec	0:13:13
	8	450	Elize	Kleijbeuker	V	9-5-1992	00:12:08	70 sec	0:13:18
	9	449	Mark	Hollander	M	19-2-1998	00:13:13	20 sec	0:13:33
	10	410	Danielle	Kortland	V	27-12-1971	00:14:05	0 sec	0:14:05
	11	432	Arthur	Verwoerd	M	30-10-1995	00:14:24	10 sec	0:14:24
	12	428	Tessa	Rademaker	V	7-6-1999	00:14:42	0 sec	0:14:42
	13	414	Maja	van Gisbergen	V	25-5-1997	00:14:20	30 sec	0:14:50
	14	416	Sylvia	Steur	V	18-3-1978	00:14:54	0 sec	0:14:54
	15	427	Niels	Sitters	M	27-4-1980	00:15:06	50 sec	0:15:56
veteranen	1	448	Winnifred	Kooistra	M	3-8-1968	00:08:32	0 sec	00:08:32
	2	443	Frank	van der Heiden	M	28-4-1965	00:11:20	0 sec	00:11:20
	3	441	Edward	Jacobs	M	4-4-1962	00:11:33	10 sec	00:11:43
	4	442	Bert	Drenth	M	11-4-1965	00:12:44	0 sec	00:12:44
	5	438	Willem	Zevenbergen	M	26-12-1961	00:13:03	0 sec	00:13:03
	6	436	Frits	sluijter	M	12-11-1960	00:14:59	40 sec	00:15:39
	7	439	Mark	Janssen	M	5-7-1964	00:15:27	20 sec	00:15:47
	8	445	Robbert	Boterenbrood	M	4-9-1965	00:15:41	10 sec	00:15:51
	9	418	Eddy	van de Weerd	M	16-8-1967	00:15:41	40 sec	00:16:01
	10	447	Tjitske	Lambeck	V	18-4-1968	00:15:29	50 sec	00:16:19
	11	433	Georg	Schreuder Hes	M	27-9-1957	00:16:26	0 sec	00:16:26
	12	421	Maarten	Spaargaren	M	4-10-1968	00:16:05	30 sec	00:16:35
	13	434	Harry	Splinter	M	29-8-1958	00:16:09	30 sec	00:16:39
	14	424	Sandra	van Gisbergen-Struiwig	V	2-7-1966	00:18:05	10 sec	00:18:15
	15	440	Adri	Hamink	V	25-2-1965	00:17:55	30 sec	00:18:25
	16	444	Hansien	de Marez Oyens	V	9-7-1965	00:18:07	20 sec	00:18:27
	17	422	Hans	Oostindiën	M	12-6-1946	00:17:58	40 sec	00:18:38
	18	437	Wilma	van Marle	V	9-7-1961	00:19:01	10 sec	00:19:11
	19	417	Irma	Karssen	V	23-11-1966	00:18:52	30 sec	00:19:22
	20	420	dirk	Boterenbrood	M	18-5-1968	00:19:02	70 sec	00:20:12
	21	423	Wil	den Blanken	V	26-7-1954	00:21:52	20 sec	00:22:12



# Nog meer foto's Target sprint 2016



## Hardlooptip

Trainen op een lege maag: is goed voor je lichaam of je prestaties?

**Wat gebeurt er met je lichaam als je traint op een lege maag? Je gaat je vetvoorraad te lijf, dat is zeker. Mooi meegenomen, maar is dat het hele verhaal?**

Trainen op een lege maag – 's ochtends vroeg – is de afgelopen decennia behoorlijk populair geworden. Zonder het nodige voedsel, en vooral zonder de brandstof koolhydraten, gaat je lichaam op zoek naar andere energiebronnen. En komt dan vanzelf uit bij je vetvoorraad. Mooi meegenomen: lekker lopen en tegelijkertijd afvallen. Het is misschien even wennen, maar het loont vast.

Of je voor een training nu wel of niet eet, het lichaam verbrandt grofweg dezelfde hoeveelheid vet. Toch zit achter dit simpele gegeven een gevaarlijk feit verstopt. Eet je voor je training niets, dan zal tijdens die inspanning niet alleen je vetvoorraad worden aangesproken, maar ook het potje met eiwitten. En dat gaat al vrij snel ten koste van je spiermassa. Zo 'eet' je dan ook je spieren op.

Lopers die niet per se willen afvallen, maar vooral beter en sterker willen worden, kunnen beter niet op een lege maag gaan sporten. Dat geldt helemaal als je krachttraining doet, want spieren hebben juist baat bij eiwitten voor de spieropbouw. Die moeten dan wel in voldoende mate aanwezig zijn.

Bron: [runners world](#)

**BOKMA**  
 "Uw ambachtelijke slager"

Voor:  
 salades,  
 barbecue  
 en  
 gourmetten

ZANDVOORTWEG 1A  
 3741BA BAARN  
 TELEFOON: 035-5412063

**wie?**



**TE KOOP**  
 www.vanhardeveld.nl  
**Van Hardeveld**  
 MAKELAARDIJ O.G.  
 035 - 541 66 71  
 Callenburglaan 14, 3742 MV Baarn

**o ja!**

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

www.vanhardeveld.nl

CHINEES-INDISCH-AFHAALCENTRUM

**Hong Kong**

香港

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

INTERIEURVERZORGING

**jan buisbaarn**

HET ONTDEKKEN WAARD

WOONWEEELDE  
 Nieuwstraat 27 Baarn 035-5412600

SLAAPWEEELDE  
 Nieuwstraat 24 Baarn 035-5413076

**Bike Totaal Steven Koelewijn**

**SPAKENBURG**  
 Zuidwenk 82  
 3751 CG Bunschoten-Spakenburg  
 Tel. 033 - 298 14 30  
 info@biketotaalspakenburg.nl  
 www.biketotaalspakenburg.nl

**HOVELAKEN**  
 De Wiekslag 1  
 3871 AR Hoevelaken  
 Tel. 033 - 737 02 72  
 info@biketotaalhoevelaken.nl  
 www.biketotaalhoevelaken.nl

**BAARN**  
 Zandvoortweg 3  
 3741 BA Baarn  
 Tel. 035 - 541 28 81  
 info@biketotaalbaarn.nl  
 www.biketotaalbaarn.nl

# Bestuursreglement Alcohol in sportkantines BAV

*In de ALV van 9 mei jl. is het bestuursreglement 'Alcohol in sportkantines BAV' vastgesteld. Het reglement is ook terug te vinden op de website onder het kopje bestuur/documenten.*

## Huis- en Gedragsregels schenken van alcohol in het clubhuis van de BAV

het bestuur van de Baarnse Atletiek Vereniging heeft het bestuursreglement 'Alcohol in sportkantines' vastgesteld dan wel laten bekrachtigen door de Algemene Ledenvergadering van de vereniging op 9 mei 2016

### Paragraaf 1 - Algemene bepalingen

#### Artikel 1 - Begripsbepalingen

1. Alcoholhoudende dranken:
  - Onder zwak-alcoholhoudende drank dient het volgende te worden verstaan: bier, wijn en gedistilleerd met minder dan 15% alcohol.
  - Onder sterke drank dient te worden verstaan: gedistilleerd met minimaal 15% alcohol.
1. Sociale Hygiëne:

Met Sociale Hygiëne wordt bedoeld dat mensen gezond met elkaar omgaan; dat ze rekening houden met elkaars waarden, normen en rollen. In de sportkantine gaat het vooral om kennis van en inzicht in de invloed van alcoholgebruik (en- misbruik) en hoe men verantwoord alcoholgebruik in de kantine kan bevorderen. Belangrijk hierbij zijn huis- en gedragsregels en sociale vaardigheden om deze regels uit te dragen en na te leven.
2. Leidinggevenden:

Het bestuur heeft twee leden aangewezen als leidinggevende. Zij zijn tenminste 21 jaar oud, in het bezit van de verklaring Sociale Hygiëne, en staan als zodanig vermeld op de vergunning van de vereniging. Zij geven onmiddellijke leiding aan de uitoefening van de horeca-werkzaamheden in de sportkantine.
3. Barvrijwilliger:

Een vrijwilliger die, op tijden dat er alcohol wordt verstrekt, de barwerkzaamheden in de sportkantine uitvoert. Kwalificatienormen voor barvrijwilligers zijn vastgelegd in artikel 6 van dit bestuursreglement.

#### Artikel 2 - Wettelijke bepalingen

Uit oogpunt van verantwoorde alcoholverstrekking moeten de volgende wettelijke bepalingen worden nageleefd

1. Verkoop van alcoholhoudende drank aan personen jonger dan 18 jaar is verboden.
2. Leeftijdsgrenzen en schenktijden moeten zichtbaar in de kantine worden opgehangen.
3. De verstrekker van alcohol dient bij de aspirant-koper de leeftijd vast te stellen, tenzij de aspirantkoper onmiskenbaar de vereiste leeftijd heeft bereikt.
4. Geen alcoholhoudende drank wordt verstrekt als dit leidt tot verstoring van de openbare orde, veiligheid of zedelijkheid.
5. Het is niet toegestaan alcoholhoudende drank te verstrekken aan personen die verkeren in kennelijke staat van dronkenschap.
6. Het is verboden personen toe te laten in de kantine die verkeren in kennelijke staat van dronkenschap of onder invloed zijn van andere psychotrope stoffen.

Vervolg op pagina 20

# Bestuursreglement Alcohol in sportkantines BAV- vervolg

## *Artikel 3 – Aanwezigheid leidinggevende, barvrijwilliger en afschrift reglement*

1. Op de momenten dat in de sportkantine alcoholhoudende drank wordt geschonken, is er altijd ofwel een leidinggevende aanwezig die in het bezit is van de verklaring Sociale Hygiëne ofwel een barvrijwilliger die een instructie verantwoord alcohol schenken (IVA) heeft gevolgd.
2. Het bestuursreglement alcohol in sportkantines of een kopie hiervan is aanwezig in de sportkantine.

## *Artikel 4 - Huis- en gedragsregels*

1. Het is niet toegestaan in de kantine of elders op het terrein van de vereniging zelf meegebrachte alcoholhoudende drank te gebruiken;
2. Het is niet toegestaan om in de kantine gekochte alcoholhoudende drank elders te gebruiken dan in de kantine of op het terras;
3. Er wordt geen alcohol geschonken aan:
  - Trainers (zowel jeugd als senioren) en jeugdbegeleiders tijdens de uitoefening van hun functie;
4. Het bestuur wil voorkomen dat personen onder invloed van alcohol aan het verkeer deelnemen. Op basis daarvan kan de verstrekking van alcoholhoudende drank aan betreffende personen worden geweigerd.
5. Het bestuur stimuleert het maken van BOB-afspraken en sluit aan op de slogan '100% Bob, 0% op'. Hierbij zijn de belangrijkste noties: 'Geen alcohol drinken als je nog moet rijden' en 'Maak als het kan een Bob-afpraak'.
6. Leidinggevend en barvrijwilligers (in de zin van het bepaalde in artikel 1) drinken geen alcohol gedurende hun bardienst;
7. Prijsacties die het gebruik van alcohol stimuleren, zoals 'happy hours', en 'meters bier' zijn in de kantine niet toegestaan;
8. Vanuit het oogpunt van na te streven alcoholmatiging wordt het gebruik van alcoholvrije drank gepromoot, onder andere door die goedkoper aan te bieden dan alcoholhoudende drank;
9. Personen die agressie of ander normafwijkend gedrag vertonen worden door de dienstdoende leidinggevende of barvrijwilliger uit de kantine verwijderd.

## *Artikel 5 - Openingstijden en schenktijden*

1. De openingstijden van de kantine zijn conform de drank- en horecaverunning:

## *Artikel 6 - Kwalificatienormen en instructie verantwoord alcohol schenken voor barvrijwilligers*

Voor de barvrijwilligers zijn de volgende kwalificatienormen vastgesteld:

1. Barvrijwilligers zijn tenminste 18 jaar oud (advies NOC\*NSF, wettelijke eis is 16 jaar);
2. Zij hebben een instructie verantwoord alcohol schenken gevolgd;
3. Zij staan als zodanig bij de vereniging geregistreerd;
4. Zij zijn betrokken bij de vereniging, als lid, dan wel anderszins (bijvoorbeeld als ouder of verzorger van minderjarige verenigingsleden).



### Artikel 7 - Handhaving, klachtenprocedure en sancties

1. Klachten over de toepassing van de artikelen 1 tot en met 7 van dit reglement dienen onverwijld ter kennis te worden gebracht van het bestuur van de vereniging.
2. Uit hoofde van zijn verantwoordelijkheid voor de naleving zal het bestuur bij overtreding van (één van) de regels uit dit reglement ten opzichte van betrokkene(n), zijnde de consument dan wel de verstrekker (leidinggevende of de barvrijwilliger) gebruik maken van zijn sanctiebevoegdheden op grond van de statuten en het huishoudelijk reglement. Het bestuur verifieert de klacht, hoort zonodig de klager en treft bij gegrondbevinding van de klacht binnen twee maanden maatregelen om herhaling te voorkomen. Het bestuur brengt het resultaat van de afweging ter kennis van de indiener van de klacht.
3. Een ieder kan gegronde klachten over de overtreding(en) van de Drank- en Horecawet indienen bij de gemeente.

### Artikel 8 - Toegelaten horeca-activiteiten

1. De sportvereniging oefent slechts horeca-activiteiten uit met inachtneming van het hierna onder 2. en 3. bepaalde. De sportvereniging oefent geen horeca-activiteiten uit ten behoeve van bijeenkomsten die worden gehouden wegens gebeurtenissen in de privé-sfeer van leden en bijeenkomsten voor niet-leden. Het bestuur ziet hierop toe.
2. De horeca-activiteiten worden door de sportvereniging slechts uitgeoefend ten aanzien van personen die bij de activiteiten van de sportvereniging in de ruimste zin van het woord betrokken zijn, met inachtneming van het hierna onder 3. bepaalde.
3. Het uitoefenen van horeca-activiteiten door de sportvereniging jegens niet bij de vereniging aangesloten personen geschiedt uitsluitend in rechtstreeks verband met de activiteiten van de sportvereniging binnen het kader van haar doelstelling.
4. Voor zover niet binnen de hiervoor genoemde doelstelling vallend, zal de sportkantine en/of de inventaris (met name het meubilair en het serviesgoed) niet door de sportvereniging aan derden worden verhuurd of ter beschikking worden gesteld.

## Winnaar

Van de Atletiek Unie had het bestuur twee vrijkaarten voor de EK Atletiek gekregen om aan een vrijwilliger binnen de vereniging te geven.

De kaarten zijn verloot tijdens de jaarlijkse vrijwilligersavond en gewonnen door Menno Zahradnik, jeugdtrainer. We wensen

Menno veel plezier!



# Hoe kom je terecht op het NK Masters Baan 2016?

Al een tijdje vroeg ik mij af, hoe snel ik nu eigenlijk was op de 100m en 200m. Bij wegwedstrijden, zelfs als het ging om de halve marathon, was de laatste km. bijna altijd mijn snelste, dankzij een forse eindsprint. Ook op de baan (alleen tijdens de laatste serie versnellingen) kon ik op deze afstanden een stuk beter meekomen dan op de 400m of langer.

Wat liep nu eigenlijk een snelle 65+/70+er? Maar eens informeren bij Johan van Santen, de secretaris van Veteranen Nederland, die ik regelmatig bij wegwedstrijden tegen kom. Dat was het geval bij de loop om de Maarseveense plassen eind februari, waarbij hij meteen het februari- nummer van zijn AVVN clubblad tevoorschijn toverde. Hierin waren opgenomen alle (net aangescherpte) medaille- limieten voor 2016 bij de masters-kampioenschappen voor alle nummers en leeftijdsgroepen. Ai, dat was niet misselijk. Maar wat zag ik gelijk: het NK 2016 werd gehouden in Amersfoort in juni en op de tweede dag werd ik 70. Wat een toeval. Was dat soms iets voor mij? Zover ben ik nog lang niet. Vergeet het maar, dacht ik gelijk, totdat ik zag, dat dit geen deelname-, doch medaille- limieten waren. Boven de tabellen stond: Laat u niet ontmoedigen, het deelnemen aan baanwedstrijden blijft nog altijd het belangrijkste! Vervolgens werd verwezen naar een artikel van Cees Stolwijk van Altis elders in het blad.



Hij hield een vurig pleidooi voor deelname van een ieder vooral in de oudere categorieën. Wat zou het mooi zijn, als ieder finale volledig bezet zou zijn met lopers van dezelfde groep, was zijn hartenkreet. Zoals we altijd bij de Europese- en Wereld- kampioenschappen zien, doch zelden tijdens een NK. Helaas kwam het hier voor dat in dezelfde finale soms heren 65+, 70+, 75+ en een dame 55+ aan de start stonden en dus eigenlijk ieder zijn eigen wedstrijd liep in plaats van met elkaar te strijden. Hij besloot zijn artikel met: het gaat niet alleen om winnen. Minstens zo belangrijk is, dat wij als Masters laten zien, dat atletiek een prachtige sport is, die je vitaal houdt. We zijn een voorbeeld voor de niet-sporters.

Toen moet het begonnen zijn! Op mijn verjaardag werd de 200m gelopen (de 100m was op dag 1, dus te vroeg, dacht ik toen nog). Wat zou het leuk zijn om op je 70-ste verjaardag mee te doen aan een



Nederlands Kampioenschap hardlopen op de baan. Bovendien zou mijn verjaardag niet echt gevierd worden, omdat we dit zouden combineren met ons 40-jarig huwelijksfeest twee weken later. Een te gek idee, vond ik gelijk. Wat een verhaal voor een opa om later aan zijn kleinkinderen te vertellen. Was het soms een verlate mid-life crisis of eigenlijk meer een end-life crisis, die mij op deze gedachte bracht? Het thuisfront vond dit volkomen belachelijk. Als je maar niet denkt, dat ik dan ook nog eens kom kijken. Je bekijkt het maar, was de reactie.

Ik probeerde het van mij af te zetten, doch kon het toch niet helemaal los laten. Mijn loopmaatjes waren echter wel enthousiast over mijn plan. Je bent best snel op die afstand. Gewoon doen! Ja, dan begin je toch weer te twijfelen. Zal ik de organisatie (en natuurlijk ook mijzelf) toch dat plezier maar doen? En ondertussen begon de uiterste aanmeldingsdatum (medio mei) angstvallig snel te naderen.

Vele uren lag ik 's nachts wakker. Laat maar zitten of toch? Het is waarschijnlijk de enige kans: als ik het nu niet doe, komt het er zeker nooit meer van. Gewoon aanmelden en dan we zien wel verder, besloot ik op de voorlaatste dag: ik kan nog altijd afzeggen. Dat geeft in elk geval weer even rust.

Vervolgens regelmatig naar de snel groeiende deelnemerslijst kijken en wat een tijden stonden er achter hun namen! Uiteindelijk verscheen ook de mijne (uiteraard zonder recente tijd), maar wel met de vermelding klasse 65+. Een e-mail naar de organisatie leerde mij, dat men er na enig speurwerk achter was gekomen, dat in mijn geval de begindag van het toernooi bepalend was voor de indeling en niet de verjaardag. Tja, wat nu? Afmelden of toch maar doorzetten? Ik besloot tot het laatste; kansloos voor de medaille- limiet was ik toch al.



Maar ..... niet voor een clubrecord, want daar gold wel de verjaardag. Bij de 70+ers, had ik al gezien, was er maar één baanrecord en wel precies op de 200m. Ruim 9 jaar geleden had Ybel Mercur, de oud-trainer van de BAV en in zijn tijd Nederlands kampioen in meerdere disciplines, een tijd van 37,1 gelopen. Wellicht zat dat er voor mij nog in. Hij woont inmiddels in een verzorgingshuis in Laren, waar ik hem maandelijks bezoek om onze Baviaan af te geven en even bij te kletsen.

Op de zaterdag 11 juni toch maar even naar de 100m kijken en aan de scheidsrechter vragen, waar ik op moest letten om een valse start te voorkomen, wanneer ik zonder startblok (en spikes) vertrok, want dit zou mij zonder speciale training alleen maar hinderen.

Helaas bleken er bij de 65+ zeven deelnemers te zijn geaccepteerd (bij de 70+ maar 5) en de finale kon maar 6 personen bergen. Dus stonden er 2 series op het programma, waarbij er 1 deelnemer moest afvallen. Ja, die bui zag ik al hangen. Daar kwam alleen ik waarschijnlijk voor in aanmerking. Later op de dag kwam mij echter ook ter ore, dat er mogelijk een geblesseerde was en dat in dat geval op hetzelfde tijdstip gelijk de finale werd gelopen.

Zondagmorgen al vroeg bloednerveus naar Amersfoort (mijn start was pas om kwart over drie gepland) en langdurig inlopen. Het was wederom prachtig weer, maar toen ik mij om drie uur in de callroom moest melden, brak er een regenbui los. Desalniettemin bleken een paar van mijn vaste loopmaatjes naar Amersfoort te zijn afgereisd om mij aan te moedigen, hetgeen een geweldige stimulans voor mij betekende. Het werd kort voor de start duidelijk, dat er direct een finale kwam, omdat er uiteindelijk maar liefst drie deelnemers geblesseerd waren geraakt. Bleven over de drie meest ervaren deelnemers met veruit de snelste tijden en ik als nieuweling.

Bij de qua tijd wat uitgelopen start was het net weer droog en een valse start of een valpartij (mijn grote angst) bleef mij bespaard. Dat was voldoende om als vierde te finishen, maar in welke tijd? Pas na ruim een uur kwam de officiële tijd door: 36.92, voldoende voor een nieuw clubrecord. Toch een leuke verjaardag gehad en missie geslaagd!

Hans Oostindiën.



# BAV doeltraining 10 km: de 'Road to Amersfoort'

Het begon met een opmerking. Een opmerking die uitgroeide tot idee. Tenslotte horen er bij een jaarplanning ook een aantal geplande prestatie-loopjes. De jaarplanning was er in januari nog niet, maar dat er een 10 km voor de recreanten gepland moest worden, daar waren we het over eens. Ongeacht leeftijd, snelheid en ervaring; iedere BAV-recreant moest kunnen meedoen.

Het idee was geboren, wij waren enthousiast. En dan afwachten of de leden ons enthousiasme zouden delen... de interne inschrijving werd geopend en half februari staat de teller al op 47 aanmeldingen, waarvan de meerderheid tijdens de informatieavond op 17 februari aanwezig is. De sfeer is licht gespannen, want wat wordt er als deelnemer van je verwacht en erger nog..... moet je een snelle tijd lopen? Tijdens deze avond werd duidelijk dat iedereen op z'n eigen niveau traint. En dus komen er (sub) groepen die ieder op hun eigen niveau en volgens een passend schema gaan trainen voor de 10 km. Voor de ene groep is het doel een pr, voor een ander is de 10 km uitlopen al een doel op zich.

Zaterdagochtend 5 maart. Deze ochtend is een 5 km testloop georganiseerd. Dit is de nulmeting van de atleten en de basis voor de juiste indeling van de loopgroepen. Uit het enthousiasme waarmee iedereen van start gaat blijkt dat vrijwel iedereen er serieus voor wil gaan.

Er werden 5 groepen gemaakt op basis van streeftijden: variërend van 45 tot 65 minuten zodat elke deelnemer op zijn eigen niveau kan trainen en aan de doelstelling kan gaan werken. Voor het maken van de schema's werd van de expertise van trainer Ben Kersbergen gebruik gemaakt. Zijn credo "rust is ook een vorm van training", oftewel probeer de atleten de juiste balans te laten vinden tussen intensiteit, duur en rust. Dit bleek een uitdaging voor ons gezien de gretigheid waarmee getraind werd.

Op zaterdagochtend werd voornamelijk intervaltraining gedaan, met na een paar weken een fartlek, een snelheidsspel, en heuveltraining tussendoor. Op de woensdagavond is de baan de trainingslocatie. Voor velen is het eerste kennismaking geworden met de baantrainingen, waar het accent lag op snelheid en techniek. De duur/herstelloop stond gepland voor de maandagavond. Deze voerden de atleten zelf uit aan de hand van het schema en bestond altijd uit 2 verschillende tempo's. De meeste atleten liepen op de maandagavonden met hun eigen (sub)groep. WhatsApp groepen werden geboren en navigators en tijdswaarnemers stonden spontaan op. Routes werden zorgvuldig voorbereid, er werd vertrokken vanaf de BP, HEMA, Groeneveld en De Generaal en op verschillende tijden.

Vanzelfsprekend kon niet iedereen 3x per week de hardloopschoenen aantrekken, maar wij kregen toch sterk het idee dat de meeste deelnemers er alles aan deden om maar geen training te hoeven missen. Met als resultaat dat er echt vorderingen werden gemaakt en bij veel atleten het vertrouwen in het eigen kunnen gaat groeien. Helaas waren er enkele blessures en dus afvallers. Dat is onvermijdelijk, maar gelukkig bleef het aantal heel beperkt.

Tot 5 juni (Amersfoort) waren er 12 weken te gaan. Tussendoor is er door een paar deelnemers de Hilversum City Run gelopen en er werd massaal ingeschreven voor de Eemmeerestafette.





De weg naar Amersfoort is bijna voltooid als we met een groep van 26 atleten op zondagochtend naar de Keistad vertrekken. Het weer zit niet echt mee. Om 10:00 uur is het al bijna 20 graden en de angst voor de warmte sluipt er langzaam in. Door menigeen wordt de streeftijd al snel aan de kant geschoven en wordt voor een acceptabele 'uitlooptijd' gekozen. Het werden zware kilometers, maar iedereen heeft het keurig uitlopen en er werden – zeker gezien de omstandigheden - toch heel goede tijden genoteerd. Als trainers zijn wij zeer tevreden en trots op de atleten! Binnenkort moeten we maar eens een 10 km lopen met wat lagere temperaturen.

Tot slot was er de evaluatie-avond. Druk bezocht, heel leerzaam, zeer gezellig en wij zijn verrast met mooie cadeaus. Waarvoor dank!

We krijgen veel positieve reacties middels de vele ingevulde evaluatie- formulieren, ook worden er suggesties gedaan voor de toekomst. Wij gaan hier zeker mee aan de slag! Wij hebben veel geleerd van deze 1<sup>e</sup> doeltraining periode en dit vraagt om een vervolg; op naar Nijmegen?

Sportieve groet,

Theo en Carlo

Voor foto's: kijk op <https://www.flickr.com/photos/bavbaarn>

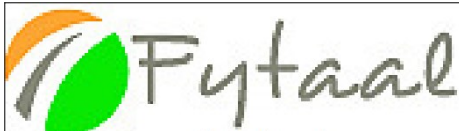


Voor de lekkerste kaas  
naar de kaasspecialist

Laanstraat 37

Tel: 5412987

Baarn



*Fysiotherapie  
Vitaliteits- & Trainingsstudio*

Eemnesserweg 21  
3743 AD Baarn  
035-5432700

[www.fytaal.nl](http://www.fytaal.nl)  
[info@fytaal.nl](mailto:info@fytaal.nl)

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



# EK Atletiek in Amsterdam

## 6 tot en met 10 juli

Na maanden van aftellen is het nu echt zover. Het EK atletiek in Amsterdam is officieel begonnen! Voor verschillende dagdelen zijn nog kaartjes te koop. Dus wil jij erbij zijn in het Olympisch stadion in Amsterdam, koop dan snel nog een ticket!

De Atletiekunie vaardigt een reuzenploeg van wel 54 atleten af: 26 mannen en 28 vrouwen zullen meestrijden om de medailles. Het is de grootste equipe van Nederland ooit op zo'n groot kampioenschap.



Absolute blikvanger is Dafne Schippers, zij zal uitkomen op de 100 meter en de 4x100 meter estafette. De Utrechtse sprintster is de regerend Europees kampioene op de 100 meter en met 10,83 seconden tot dusver ook de snelste van dit jaar in Europa.

Sifan Hassan is de uitgesproken favoriete op de 1500 meter. Andere Nederlandse atleten die hoog op de Europese ranglijsten staan en daarmee ook in beeld zijn voor een medaille zijn Fabian Florant bij het hinkstapspringen, Liemarvin Bonevacia op de 400 meter, Abdi Nageeye op de halve marathon en Maureen Koster op de 5000 meter.



Susan Kuijken, die in Zurich brons veroverde op de 5000 meter, is ook een geheide titelkandidate, evenals Jip Vastenburg op de 10.000 meter. De meerkampers Eelco Sinnicolaas, Nadine Broersen en Anouk Vetter kunnen normaal gesproken ook strijden om een podiumplaats.

Wil je niks missen tijdens het EK, maar heb je niet de gelegenheid om er heen te gaan?! Houdt dan de website, twitter en Facebook van het EK in de gaten. Ook is het EK (live) te volgen op TV.

Kijk voor meer informatie op <http://www.amsterdam2016.org>

Ik wens iedereen een hele mooie sport week toe en misschien gebeuren er wel historische momenten in dat kleine Nederland!

Sportieve groet,  
Marina

NEDERLANDSE PLOEG
#ECH2016

OLYMPISCH STADION

MUSEUMPLEIN

54

33 - Atleten looponderdelen

8 - Atleten technische onderdelen

4 - Atleten meerkamp

9 - Atleten halve marathon



## Recept

### Zomerse groentenquiche

4 personen - 30-60min.

- \* 500 gr witlof
- \* 1 courgette
- \* 2 tomaten
- \* 250 gr spekjes
- \* 1 gele paprika
- \* 3 eieren
- \* 125 ml slagroom
- \* 5 plakjes bladerdeeg voor hartige taart
- \* Zout en cayennepeper
- \* Italiaanse kruiden
- \* Mespuntje Oregano
- \* Olijfolie
- \* Paneermeel



#### Vorbereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Ontdooi het bladerdeeg. Vet de ovenschaal in en strooi wat paneermeel op de bodem. Bedek de bodem met ontdooide bladerdeeg van de ovenschaal en prik er een paar gaatjes in. Snij de Paprika in reepjes de courgette in plakjes en de tomaat ook in dunne plakjes. Snij het hart uit de witlof en snij in dunne reepjes.

#### Bereidingswijze

Leg de plakjes tomaat als eerste op de bodem strooi hier een beetje Italiaanse kruiden over. Leg hierna de courgette op de tomaat en bestrooi ook een beetje met Italiaanse kruiden. Doe de spekreepjes en de paprika in een droge koekenpan en laat dit al omscheppend even een klein beetje garen. Doe na 4 min de witlof erbij en schep dit even door. Haal na 3 min de koekenpan van het vuur en giet er zoveel mogelijk vocht af. Roer de 3 eieren en de slagroom door elkaar en voeg een beetje zout, cayennepeper, oregano en nog een beetje Italiaanse kruiden toe. Doe bovenop de courgette de uitgelekte witlof, paprika, spekjes. Doe daarna de slagroom erover en zet de ovenschotel 50 min in het midden van de oven op 180 graden.

Smullen!

# De slag om Amersfoort

Drie maanden geleden werden de actieve gelederen van de BAV opgeschut met de mededeling dat je je kon je opgeven om mee te doen met een grensverleggend project: De doeltraining. Wie wilde er meedoen aan een training om je grenzen te verleggen? Dat in 3 maanden. Je vijand leren kennen en zo mogelijk verslaan. Er was de nodige scepsis in het begin, maar er meldden zich in een paar dagen z'n kleine 50 lopers. Met uiterst militaire precisie werden er door de maarschalken Theo en Carlo, schema's uitgewerkt aan de hand van de aangeleverde prestaties. Vijf groepen werden er geformeerd, van snel tot supersnel, en allemaal met de wil om ervoor te gaan!! Voor ons doen werd er moderne communicatie verlangd bij dit soort evenementen. Zo werd ik bij de app-groep: de "55plusmin" ingedeeld. Een veelzeggende naam voor een 60-plusser, ik wist mijn plaats.



In 3 maanden tijd zouden we klaar gestoomd worden om de strijd aan te gaan. Tot op de seconde nauwkeurig werden er programma's uitgewerkt, waar we aan moesten voldoen wilden we tot de "minners" behoren in de groep en niet tot de "plussers". Weken werden er trainingssessies verricht onder leiding van de 2 maarschalken, die vaak geheel vrijblijvend meeliepen om een indruk te krijgen van onze fysieke en mentale weerbaarheid. Afwisselend werd er getraind in het bos en op de weg, vaak ook werd eigen initiatief verwelkomt of liep een eenling verdwaald door het bos. Iedere 4 weken werd er weer een schepje bovenop gedaan. Zien tot hoever we konden komen. Psychologisch zat het programma goed in elkaar. Tegen het einde van de 3 maanden waren er een 3 tal wedstrijden ingepland waaraan je kon meedoen. Een aantal kon de verleiding niet weerstaan, en toen de toon gezet werd door René, door in Hilversum met bijna 5 minuten onder de limiet te lopen, werden wij anderen wat zenuwachtig. Sommigen deden er een schepje bovenop, René liep vooral heel ontspannen rond. Hij kende zijn vijand al en wist wat te doen!!

D-day naderde, de slag om Amersfoort kon beginnen. Echter er kwamen verontrustende en alarmerende appjes door zoals: "ben vanavond even uit de race, want ben aan de race....." met als antwoord "Hopelijk



zondag wel in de race! Beterschap." En " Jakkie, vervelend, gelukkig vanavond geen doeltraining" of : "Beter nu dan zondag! Beterschap." "Temperatuut gaat stijgen" en "verwachting is 25 graden". Iedereen bereidde zich op zijn manier voor en na wat heen en weer geappt werd besloten op zondag een trein later te nemen. Waren we toch nog wel op tijd. Pim liet kort voor de wedstrijd nog een vaderlijk advies door de ether gaan: "het heeft geen zin je kapot te lopen met dit zware weer. Loop D1/D2 om in het ritme te komen. Gaat het beter, dan kun je altijd nog versnellen." Dit was niet voor dovemans oren bestemd, maar we moesten het nog ondervinden.

Ik had mijn geheime wapen voor dit soort evenementen van stal gehaald: Pasta eten. De wedstrijd begon om 10.03 uur voor ons en dus had ik uitgerekend, dat wanneer ik 4 uur van te voren mijn maaltijd spaghetti nuttigde, me dit niet meer zwaar op de maag kon liggen. Dus om half 6 de wekker en de spaghetti met heerlijke rode saus opgewarmd en om 5 over 6 weer in bed voor een extra tukje! Je kon zomaar niet weten of je de rust nog zou krijgen. Ik was nog op tijd in de trein en dus zonder problemen ter plaatse. De spanning liep samen met de temperatuur en de vochtigheid op tot zomerse hoogten. We voegde ons bij de al aanwezige BAV-ers, die zich op het plein voor de start verzameld hadden. René en ik wilden nog even wat inlopen en toen we weer terug kwamen waren de BAV-ers verdwenen. Al naar de

start om vooraan te kunnen vertrekken. Wij hebben geprobeerd om ook naar voren te komen maar er was geen doorkomen aan. Dus dan maar aansluiten bij de overige recreanten.

Het startschot voor onze groep viel en vóór René en ik over de startstreep gingen waren er al een aantal zenuwslappende minuten voorbij gegaan. Tijdens de begin meters ging de besproken tactiek voortdurend



door je hoofd: eerst kijken of we 5 km op het schema van 55 min konden lopen, en daarna zien of we nog wat over hadden voor de rest. Voordeel om achteraan te beginnen is dat je dan kunt proberen de anderen in te halen, maar er waren ook heel wat nadelen. Die kwamen we al snel tegen na de start. Beginnend in een horde met rustig voortsukkelende kletsende atleten, was er voor ons haast geen beginnen aan om deze te passeren. We moesten uitwijken, over het gras lopen, tussen paaltjes door, dan weer een sprintje tussen een rij waar net een gaatje in zit. Kortom van een goed stabiel tempo was geen sprake, maar meer hink stap sprong.

De eerste kilometer gaf mijn app op de telefoon door dat we precies de snelheid bleken te hebben die we ons gewenst hadden, maar de inspanning die we ervoor moesten leveren, betekende niet veel goeds. Gaandeweg de race, zagen we de gevolgen van het zware weer: zuchtende en vooral oververhitte lichamen kwam je tegen, maar inmiddels ook "uitgestapten". Tussen de voortbabbelende en voortkabbelende dames om ons heen, probeerden we een weg naar onze andere maatjes te vinden. Onze conversatie tijdens trainingen was meestal minimaal, nu bleef deze helemaal beperkt tot: "op schema" of "rustig aan, 3 sec te snel". Na 5km kwamen we eerste "55plussers" tegen en konden we daar ook overheen. We lagen nog wel op schema, maar de verleiding om je te voegen in de stroom van "uitgestapt" werd steeds groter.

Op 7 km kwam Gabriëlle in zicht. Het leek wel een uur te duren voor we haar ingehaald hadden, en toen die inspanning geleverd was, kwam de gedachte op om René maar te laten gaan en zou ik bij Gabriëlle blijven om wat zekerder te zijn dat ik het einde zou halen. Tot mijn verbazing ging René echter niet over mij heen om vooruit te sprinten maar bleef in mijn spoor. Hij scheen dezelfde gedachte te hebben gehad als ik. Dus dan ook maar samen door.

Die 10 km's, er leek geen einde aan te komen. Weinig of niets meer gezien van de schoonheid van de straatjes en de uitgelaten zomerse sfeer. Maar het venijn zat hem nog in de staart: we kregen vlak voor de finish, een klein langzaam aflopend fietstunneltje onder het spoor en daarna weer een even langzaam oplopende kant. Op de automatische piloot doorgaan en toen de punten van de witte tenten die bij de start en finish stonden in zicht kwamen, wist ik dat ik het zou halen. Meer dood dan levend hebben we ook deze genomen waarna we finishten in net iets, ja toch, in de "plus": 55 minuten en 8 seconden.

We waren binnen, de slag om Amersfoort was gestreden. De vijand was veel groter geweest dan we dachten, maar we hadden het gehaald, met een voor ons heel goede tijd en een stabiliteit qua kilometer tijden. Daar konden onze maarschalken trots op zijn. Maar niet alleen hierop. Ze konden wat ons lopers betreft trots zijn op hun gedegen strijdplan. Geen "uitgestapt" onder de BAV-ers. Allemaal geslaagde strijders. Ondanks de ontbering van Amersfoort smaakt het naar meer en gaan we ons opmaken voor het volgende strijdtoneel.



Tekst: Wim Huige  
Foto's: Gertjan Hooijer





*In een klein stationnetje*

*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!**



*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](http://www.robstuinen.nl)



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](http://www.studiecentrumbaarn.nl) of  
035-6246840 / 06-53819272

# VERJAARDAGEN

**JULI**

1	Greetje	de Leeuw
2	Sandra	van Gisbergen
4	Baukje	Goedknecht
4	Arnoud	Albada
5	Gabrielle	Kooiman
6	Wim	Huige
7	Ruud	Miggels
7	Anne-Marijke	Soesman
8	José	Boerma-van Heusden
8	Alberti	Post
8	Harald	van der Molen
9	Wilma	van Marle-Wiegers
9	Hansien	de Marez Oyens
9	Willy	van Ruitenbeek
10	Liesbeth	Sitters-de Jongh
11	René	van Moppes
11	Emilie	van Dammen
12	Nico	Muts
14	Kees	van Dijk
14	Christel	van der Greef
15	Ronald	Pothuizen
15	Steven	van der Harst
15	Attie	van Amerongen
16	Gerda	van Leeuwen
20	Anneke	van Rosmalen
21	Menno	Zahradnik
22	Rian	Boot
24	Greetje	van Kouterik
26	Wil	den Blanken
27	Machiel	Bakker
28	Cora	Visser
29	Jos	Franck
29	Dennis	Kerkvliet
31	Paul	van der Wal

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
17	Aart	van der Waal
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	Harrie	Splinter
29	Leonie	Muts
31	Marianne	Riphagen-de Jager

**AUGUSTUS**



**VAN HARTE GEFELICITEERD!**



## Kinderdagverblijf Madelief

Goeman Borgesiuslaan 13d, Baarn



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

Net als Sterre kenmerkt Madelief zich door:

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



Regelmatig is er een open avond, waar u zonder afspraak binnen kunt lopen, zie [www.kidscompanion.nl](http://www.kidscompanion.nl) voor de eerstvolgende datum.

Voor meer informatie of het maken van een afspraak:

[www.kidscompanion.nl](http://www.kidscompanion.nl) of 035 - 542 98 62 (Mirjam van Elslou-Dizij)



## VOORKOM DAT JE (VERDER) VASTLOOPT IN JE WERK!



voor:

- werkgevers
- werknemers
- ondernemers zonder personeel

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

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

**drs. Janneke Oosterbroek-Schiphof**

Arbeids- en Organisationspsycholoog

gaslaan 77  
3741 WK BAARN  
Telefoon 035 6409911  
[commonsense@xs4all.nl](mailto:commonsense@xs4all.nl)  
[www.commonsenseadvies.nl](http://www.commonsenseadvies.nl)



# APEENKOAPEEN



## Jarig in juli

5	Bas	van der Vuurst
5	Alex	Dijkhuizen
7	Shirley	van de Voort
8	Emma	de Raad
10	Marlou	Pronk
13	Djimmy	Jansen
23	Yorn	van Oijen
26	Sam	Vroomman

## Jarig in augustus

4	Thijs	Brouwer
7	Jorieke	van Duinen
10	Rens	van Rhijn
12	Thorsten	Berghegen
13	Jonne	Velstra
27	Nadia	de Keijzer
30	Fleur	van der Horst
31	Pien	de Vooght



FEEST!

GEFELICITEERD!

HIEP HIEP  
HOERA!

# WAARDEBON

## 2<sup>e</sup> 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.

# Jeugdkalender

Datum	Wat	Waar	Wie	Trainers begeleiding	BAV betaald
15 jul	TrackMeetings	Atletiekbaan Maarschalkerweerd Utrecht	A/B/C-jun	onbekend	nee
12 aug	TrackMeetings	Atletiekbaan Maarschalkerweerd Utrecht	A/B/C-jun	onbekend	nee
27-28 aug	C-spelen 2016	AAC, Amsterdam	C-jun	onbekend	onbekend
2 sep	TrackMeetings	Atletiekbaan	A/B/C-jun	onbekend	nee
4 sep	D-spelen 2016	Phanos, Amsterdam	D-jun	onbekend	onbekend
4 sep	B juniorencompetitie finale	?	jun	ja	ja
10 11 sep	PR weekend	Baarn	pup	ja	onbekend
10 sep	CD juniorencompetitie finale	?	jun	ja	ja
11 sep	B juniorencompetitie finale	?	jun	ja	ja
17 sep	Pupillencompetitie finale	GAC, Hilversum	pup	ja	ja
1 okt	Clubkampioenschappen	Baarn	pup/jun	nvt	nvt

## TIPS

**1 oktober zijn weer de jaarlijkse clubkampioenschappen.  
Zet de datum vast in je agenda en houd hem vrij!**

**Hier vanuit een weer gezellig kamp de groepsfoto**





# KEN JE BAV-VRIENDJE!

**MIK  
B-PUPIL**



Deze maand  
11 vragen aan:



**STERRE  
AI-PUPIL**



1,5 jaar	<b>1</b> Hoe lang ben je al bij de BAV?	sinds januari 2016
door de BSO	<b>2</b> Hoe ben je bij de BAV gekomen?	Mijn zusje Sterre is ook lid van de BAV en omdat ik van sporten hou mocht ik naast hockey ook op atletiek.
verspringen	<b>3</b> Wat is je favoriete onderdeel?	horden
Omdat ik het springen leuk vind.	<b>4</b> Waarom?	Omdat ik het springen met je heen naar voren erg leuk vind.
de cross in Amersfoort	<b>5</b> Welke wedstrijd vind je het leukst?	de BAV wintercup
medaille	<b>6</b> Waar ben je het meest trots op?	dat ik merk dat ik steeds sneller kan lopen
de scouting op de BSO	<b>7</b> Doe je nog een andere sport of heb je nog een hobby?	Ik hockey bij de BMHV, dat is erg leuk en gezellig. Atletiek vind ik ook super leuk.
broodje frikandel	<b>8</b> Wat is je favoriete eten?	hamburger, pizza en shoarma
NBS	<b>9</b> Naar welke school ga je?	Zuidwend in Eemnes
taal en verkeer	<b>10</b> Wat is je favoriete vak op school?	gym en crea
nee	<b>11</b> Heb je een huisdier?	nee



# 22 juni 2016

## PR challenge medailles uitreiking



## Jury avond bij de BAV

Woensdagavond 22 juni was de jury avond bij de BAV. Ondanks de oproepen per mail en de persoonlijk oproep van Liesbeth op een woensdagmiddag, bleek ik de enige te zijn die zich had aangemeld. Tineke en Marina hebben een mooie powerpoint in elkaar gedraaid.

Alle regels van de onderdelen bij pupillenwedstrijden zijn duidelijk uitgelegd. Wisten jullie bijvoorbeeld dat je bij Vortex werpen alleen bovenhands mag gooien, en dat je bij het verspringen 2x mag inspringen? Hoe de meting is bij verspringen en Vortex werpen en wie weet wat de taken zijn van de starter bij de 600 meter?

Het was een gezellige en leerzame avond. Mijn 2 dochters zitten bij de pupillen en ik wil graag bij hen en de BAV betrokken zijn. Deze jury avond was een uitstekende gelegenheid om nader kennis te maken met de atletieksport en de BAV.

Tijdens de baanwedstrijden kan de BAV nu een beroep doen op mij om als ouder te helpen bij het jureren. Uiteraard altijd bijgestaan door een officieel jurylid.

Diana de Jonge (moeder van Jette en Sterre)

# De ABC - Elfstafette

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



Hoi! Ik ben Linde Bouma en ben onderhand een B2. Ik ben 17 jaar en ben zo'n tien jaar geleden begonnen bij de BAV maar ik heb wel een tweejarige break gehad toen ik in de eerste klas mijn arm brak en daarna mijn motivatie redelijk kwijt was maar ik ben nu weer terug van weg geweest!



## 1 - Wat is je favoriete onderdeel/onderdelen?

Ik heb niet echt een favoriet onderdeel. Ik ben namelijk ook niet in een specifiek onderdeel heel goed. Op de competitie doe ik dit jaar de onderdelen speer, 100m horden en 4x 100m estafette.

## 2 - Wat is je ambitie met atletiek? Wil je verder of just for the fun of it?

Ik doe atletiek vooral voor de gezelligheid. Ik vind t leuk om op een onderdeel te trainen en daarin vooruitgang te boeken, maar de gezelligheid en het samen trainen met de andere junioren vind ik zeker belangrijker dan heel goed worden in een bepaald onderdeel.



## 3 - Wat en waar was je laatste wedstrijd?

Mijn laatste wedstrijd was de B-competitie in Heerhugowaard.

## 4 - Wat ging goed en wat minder?

Hahaha er ging zeker iets fout. Ik had als eerste onderdeel om 12 uur de 100m horden. Hier zag ik best tegenop omdat ik dit onderdeel eigenlijk alleen doe omdat nog niemand het deed en iemand moest het doen. Ik train nooit op horden dus ik ben ook heel theatraal 2x gevallen (over de 2e en de 4e horde.. moet je nagaan, toen mocht ik er nog zes terwijl de rest al allemaal gefinisht was). Speerwerpen ging goed. Ik heb een nieuw pr gegooid! 18,24m als ik het me goed herriner. Estafette ging aanzienlijk beter dan op de eerste competitiedag. Toen waren we namelijk gediskwalificeerd en nu niet! Maar het was wel moeilijk want we zaten in de laatste serie met de snelste groepen.

## 5 - Wat heb je ervan geleerd voor de volgende keer?

Wat ik heb geleerd? Val niet over de horden.

## 6 - Heb je een idool of voorbeeld in de atletiek (of een andere sport)? Zo ja, wie? En waarom?

Nee, ik heb geen idool of voorbeeld in de atletiek. Ik vind het wel altijd heel leuk om wedstrijden op tv oid te bekijken en te zien hoe snel en goed die mensen wel niet zijn.

## 7 - Heb je een leuke tip voor bij een wedstrijd of een tip voor je favoriete onderdeel voor je teamgenoten?

Val niet over de horden? ;)

## 8 - Wat kan volgens jou beter bij de BAV?

De BAV hoeft van mij niks te veranderen. De kracht van de BAV is juist dat er veel gelachen kan worden tijdens het trainen maar dat de trainingen alsnog zinvol zijn!

## 9 - De vraag van Dorian aan Linde: Eet je toetje voor of na het hardlopen?

Lieve Door, bedankt voor deze geweldige vraag. Bij deze mijn antwoord: Ik eet überhaupt geen toetjes.

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

Ik geef het stokje door aan Sophie Bleijerveld (want dat doe ik bij de echt estafette ook).

## 11 - Welke speciale BAV-vraag wil je aan hem/haar stellen?

Wat is je grootste blunder op het veld?

Het stokje gaat naar: **Sophie Bleijerveld.**



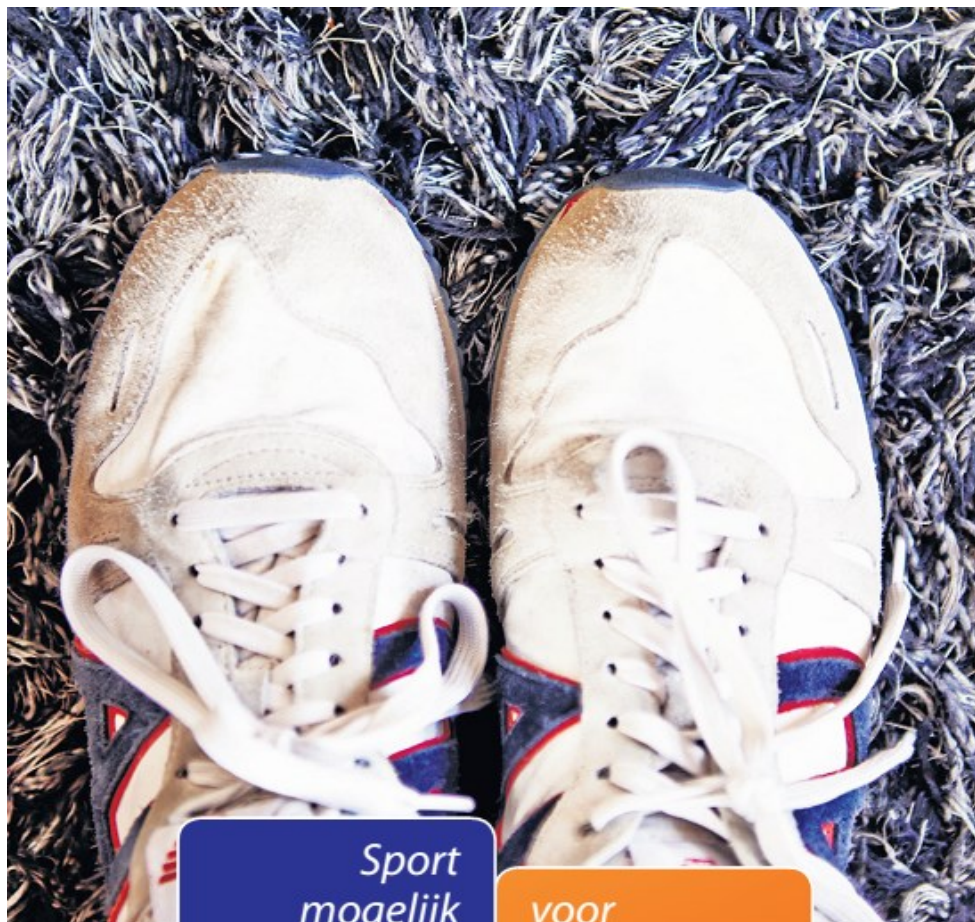
Drukkerij **Drukkracht**

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

*bikkels · taartjes · bonbons*  *kanters · truffels · koekjes*

**WE STAAN GARANT VOOR KWALITEIT.**  
*En dat proeft u!*

Kerkstraat 3 · Baarn · [banketbakkerijveldhuizen.nl](http://banketbakkerijveldhuizen.nl)



Sport  
mogelijk  
maken

voor  
iedereen

**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](http://rabosport.nl)**

**Een aandeel in elkaar**





# BAV pupillen behalen weer prijzen

Afgelopen zaterdag 18 juni was de derde en laatste baancompetitie in Soest bij AV Pijnenburg. De BAV pupillen gingen uiteindelijk met maar liefst zeven prijzen terug naar Baarn. Daarnaast werden er maar liefst 120 PR's verbroken, dat leverde nog eens 28 PR Challenge medailles op.

## D pupillen

Alex Dijkhuizen deed mee als jongen pupillen D. Hij verbeterde zijn PR bij het verspringen naar 2,32 meter. Verder was er een fun onderdeel horden, de moeder van Alex vond dat maar eng, maar Alex deed precies zoals we geoefend hadden steeds met hetzelfde been als eerste over de horden.

Bij de meisjes pupillen D deden Laura van Maanen, Jette de Jonge, Saar de Vooght en Roos Trip mee. Laura scoorde op alle onderdelen een PR. Roos liep zelfs 11 seconden sneller op de 600 meter. Saar sprintte 0,40 seconde sneller als haar PR en Jette verbeterde haar PR bij verspringen. Jette eindigde na drie wedstrijden op het podium, zij werd 2de. Nu maar afwachten of ze de finale hebben gehaald.

## B pupillen

De meiden verschenen met zijn vijven aan de start en hadden er zin in: wat denk je van vijf PR's bij het Vortex werpen? Julia en Fleur van der Horst, Fenne Kronemeijer, Madelief van Oorsouw en Nina van der Weerd gooiden allen hun Vortex verder dan ooit. Een aantal sprong ook nog hoger dan ze ooit hadden gedaan. Het was mooi om te zien dat ze hierbij ook elkaar aanmoedigden om nog hoger te springen. Het is een echt team.

De jongens waren met tien man sterk afgereisd naar Soest. Etienne Hartgers heeft weer prima gepresteerd en kwam dicht bij zijn PR's of verbeterde ze zelfs! Heel knap. Mik Stroo en Luuk van Meerveld vochten onderling een spannend duel uit, dat uiteindelijk op de 1000 meter overtuigend is gewonnen door Mik. Dylan Posthumus heeft zijn goede prestaties afgesloten met een rustige 1000 meter, waardoor hij toch helaas wat plaatsjes zakte. Vijf man sterk zijn vlak achter elkaar geëindigd te weten: Bas Dalmaijer, Ravi Snoek, Yvar Riphagen, Thorsten Berghegen en Zowie Stuifbergen nemen de plaatsen 8 tot en met 12 in op de eindrangschikking. Een mooie prestatie jongens! Tot slot Jelmer Trip: hij gaat het steeds beter doen. Al zijn prestaties zijn PR's geworden. Waar gaat dit eindigen?

## A2 pupillen

Met 7 jongens en 4 meisjes van de A2 begonnen we aan de derde en laatste wedstrijd. Na de goed gelopen estafettes, meteen verder met Vortex werpen. Bij de jongens viel vooral Marten Krikken op, hij wierp zijn Vortex 28 m ver, een enorme verbetering van zijn PR. Ook bij de meisjes werd er goed geworpen. Daar was het Cato Veltstra die over de 22 m wierp. Tussendoor was er 60 horden die als fun onderdeel was toegevoegd. De atleten lieten zien dat ze er hard op getraind hadden en vooral Sterre Schoor was erg snel. Ze werd zelfs overall 3e. Bij het verspringen was er een uitschieter voor Jilles IJntema die 4.20 m wist te springen. Ook bij sprint snelle tijden en veel PR's. Als laatste stond de 1000m op het programma, deze werd door iedereen goed uitgelopen.

### *Bijschrijft foto*

*De prijswinnaars van de BAV:  
Van links naar rechts, boven naar beneden  
Marlou Pronk, Majken Berends, Chiel  
Brouwer, Pien de Voogt, Febe Bakker,  
Berend van de Beek, Jette de Jonge*



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



## ALLES PERFECT VOOR ELKAAR

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



## AUTOMOBIELBEDRIJF M. LETTENMEIJER B.V.

BAARN, TOLWEG 11, TEL. 035 - 548 03 33

[www.lettenmeijer.nl](http://www.lettenmeijer.nl)

Gem. brandstofverbruik: 3,8 – 4,9 l/100 km (1 op 20,4 – 26,3). CO<sub>2</sub>: 85 – 114 g/km.

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

Bestuur	
Voorzitter	Edan van der Meer
Penningmeester	<i>vacature</i>
Secretaris	Kees Kruijswijk Jansen
Algemeen lid	Irma Karssen
Algemeen lid	Muriël v.d. Wouden
Algemeen lid	Jan Koops

Contactpersonen	
<b>Jeugdcommissie</b>	Muriël v.d. Wouden
<b>Kantinecommissie</b>	<a href="mailto:kantinedienstbav@gmail.com">kantinedienstbav@gmail.com</a>
<b>Recreantencomm.</b>	Rob v. Ginkel
<b>Commissie PR&amp;communicatie</b>	Charlotte Dekker
<b>Sponsorcommissie</b>	Ruud Miggels Johan van der Waal
	<a href="mailto:sponsoring@bav-baarn.nl">sponsoring@bav-baarn.nl</a>
<b>Redactiecommissie</b>	Marina Kruijswijk-Bos
<b>Onderhoud clubgebouw</b>	Gerard Koppen
<b>Materiaalbeheer</b>	John Rapati
<b>Ledenadministratie</b>	Hans Oostindiën
<b>Commissie Wedstrijdorganisatie</b>	Bob Heinis
<b>Website Commissie</b>	Alexander Martens
<b>Wedstrijdsecretariaat</b>	Karin v. Buuren
<b>Trainerscoördinator</b>	Wim Oostveen
<b>Trainerscoördinator</b>	<i>Vacature</i>

Belangrijke telefoonnummers	
Clubgebouw	035 5424491
Chris de Baan	035 5415350
Tineke Bos	06 49700201
Marina Kruijswijk-Bos	06 46684976
Diana Rubini	06 54933744
Rob v. Ginkel	06 52302127
Bob Heinis	035 5423102
Irma Karssen	06 29112443
Bianca Koops	06 81565342
Diny en Gerard Koppen	035 5418853
Henk van Maris	035 5430993
Wilma van Marle	035 5414832
Edan v.d. Meer	06 18501950
Carly Michels	035 5415350
Hans en Ria Oostindiën	035 5417383
Wim Oostveen	035 5423017
John Rapati	06 51233367
Fred Reijmerink	06 25507535
Dik Riphagen	035 5415245
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
Kees Kruijswijk Jansen	035 5411261

Vertrouwenspersoon	
<b>Volwassenen</b>	
Karel Jan Tusenius	035 6015644
<b>Jeugd</b>	
Corien Kruijswijk	035 5420949

Overige informatie	
<b>Website:</b>	<a href="http://www.bav-baarn.nl">www.bav-baarn.nl</a>
<b>Email:</b>	<a href="mailto:info@bav-baarn.nl">info@bav-baarn.nl</a>
Betalingen; IBAN rekeningnummer NL10 INGB 0000 7597 38 t.n.v. Penningmeester BAV	

Trainingen Pupillen/Junioren/Senioren	
<b>Zomer (Maart t/m Oktober)</b>	
<b>Dinsdag</b>	<b>Sportpark-Atletiekbaan</b>
Junioren / Senioren	19.00-20.30
<b>Woensdag</b>	<b>Sportpark-Atletiekbaan</b>
D/C/B/A1/A2 pupillen	15.00-16.30
<b>Donderdag</b>	<b>Sportpark-Atletiekbaan</b>
Junioren / Senioren	19.00-20.30
<b>Zaterdag</b>	<b>Sportpark-Atletiekbaan</b>
Pupillen/Junioren/Senioren	09.30-11.00
<b>Winter (November t/m Februari)</b>	
<b>Dinsdag</b>	<b>Sportpark-Atletiekbaan</b>
Junioren / Senioren	19.00-20.30
<b>Woensdag</b>	<b>Gymzaal "De Loef"</b>
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
<b>Donderdag</b>	<b>Sportpark-Atletiekbaan</b>
Junioren / Senioren	19.00-20.30
<b>Zaterdag (vanaf 1/10)</b>	<b>Parkeerplaats Generaal</b>
Pupillen/Junioren/Senioren	09.30-11.00
<b>Kijk voor de exacte overgangsdagen en overige informatie op: <a href="http://www.bav-baarn.nl">www.bav-baarn.nl</a></b>	
<b>Trainingen Recreanten/ SW/ NW</b>	
<b>Maandag</b>	<b>Driesprong</b>
Damestrimgroep	19.30-20.30
<b>Woensdag</b>	<b>Groeneveld</b>
Trainster: Suzanne van Keulen	9.00-10.30
<b>Recreanten</b>	
<b>Startlocatie: zie <a href="http://www.bav-baarn.nl">www.bav-baarn.nl</a></b>	
Woensdag	19.00-20.00
Zaterdag	09.00-10.00
<b>Sportief Wandelen (SW) en Nordic Walking (NW)</b>	
Di-SW	19.00-20.00 Sportpark
Za-SW/ NW	9.00-10.00 Groeneveld

Contributiegelden		
	Basiscontributie	Wedstrijdlicentie
Pupillen	€40,50 per kwartaal	€8,00
Junioren	€46,50 per kwartaal	€14,00
Wegatleten	€39,00 per kwartaal	€22,25
Master	€46,50 per kwartaal	€22,25
Recreanten	€39,00 per kwartaal	
Gezinnen	€126,00 per kwartaal	
NW / SW	€39,00 per kwartaal	
G-groep	€28,50 per kwartaal	
Student*	€63,00 per jaar	
* uitwonend		
<b>Inschrijfgeld (éénmalig) Atletiekunie €15,00.</b>		
<b>Geldt niet voor gezinnen en uitwonende studenten.</b>		
<b>Bedragen gelden voor betaling per incasso.</b>		
<b>Betalingen per acceptgiro kosten € 0,50 extra per incasso-giro.</b>		

Belangrijke e-mailadressen:	
<b>vacature</b> (bestuurszaken)	<a href="mailto:penningmeester@bav-baarn.nl">penningmeester@bav-baarn.nl</a>
<b>Redactie clubblad</b>	<a href="mailto:baviaanredactie@hotmail.com">baviaanredactie@hotmail.com</a>
<b>Secretaris</b>	<a href="mailto:secretaris@bav-baarn.nl">secretaris@bav-baarn.nl</a>
<b>Willy v. Ruitenbeek</b> (betalingen/declaraties)	<a href="mailto:administratie@bav-baarn.nl">administratie@bav-baarn.nl</a>

Trainers Jeugd	
<b>Pupillen D + C</b>	
Tineke Bos	
Nathalie Bleijerveld	
<b>Pupillen B</b>	
Wim Oostveen	
Cindy Berghegen	
<b>Pupillen A 1e en 2e-jaars</b>	
Menno Zahradnik	
Monique Vernoy	
Bianca Koops	
Bas v.d. Vuurst	
Mohamad Smakiah	
<b>Invaltrainers pupillen:</b>	
Liesbeth Sitters	
Angela v.d Voort (za)	
Marina Kruijswijk-Bos	
<b>Junioren</b>	
Bianca Koops	
Alexander Martens	
Dorine Schmitt	
Menno Zahradnik	

Trainers Recreanten	
<b>Hardlopen woensdag en zaterdag</b>	
A-groep	John Rapati Frans van Eijk
B-groep	Diana Rubini Carlo Oudenbeek Theo Berendsen
C-groep	Ria Oostindiën
Extra trainers:	
	Jurgen Lentz Albert de Weijer
<b>Trim Clinic</b>	
	John Rapati Jeanette Mijwaart Anita Frankena Carlo Oudenbeek
<b>Sportief Wandelen</b>	
	Wil den Blanken Wilma v. Marle Diny Koppen
<b>Nordic Walking</b>	
	Wim den Blanken Wilma v. Marle Nico Westbroek Inez van der Linden Evert Schaftenaar
<b>Trainers Recr. Dames (zaaltraining)</b>	
	Birgitte Hekkelman Carly Michels



bav

