juni 2015

De BAViaan

Het clubblad van de Baarnse Atletiekvereniging

BAV recreanten goed vertegenwoordigd bij jaarlijkse Eemmeerloop.

Baas Running Team wint overtuigend estafette bij Eemmeerloop

Groepskorting voor het EK atletiek 2016 in Amsterdam

Pupillen behalen 59 PR's en 2 clubrecords bij tweede competitiewedstrijd!

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:

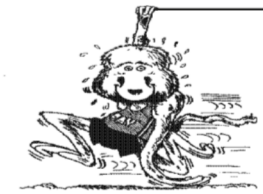
Voorwoord	5	Verjaardagen	25
Nieuws van de ledenadministratie	6	Snoekduik over een 'landharing'	26
Wie ben je: Karin van Buuren	7		
Workshop EHBO bij sportblessures	8	**JEUGD:**	
Gelovigen en ongelovigen	9	Apenkoppen	28
Trailrun Koning van Spanje (Gulpen)	11	Ken je vriendje	29
BAAS voor de wetenschap	13	Wedstrijdkalender jeugd	30
Zevenheuvelenloop	14	Even voorstellen: de jongste bavianen	30
Marathon Zeeuws Vlaanderen 18-4-2015	15	Goede prestaties BV jeugd op tweede pupillenwedstrijd	31
Sportrecept van de maand	17	Even voorstellen: nog een jonge baviaan	32
EK atletiek 2016 in Amsterdam	17		
BAAS running team wint Eemmeerloop	20		
Wat een prestatie, de marathon Rotterdam	21	Service pagina	34

Geslaagde vrijwilligersavond 29 mei!

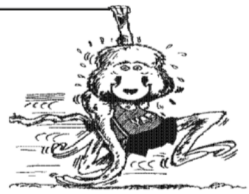
Kopij voor het volgende nummer digitaal aanleveren <u>t/m 30 juni 2015</u>

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.

Afgelopen maand waren er weer goede looppresentaties bij de BAV. Veel leden deden mee aan de Eemmeerloop, in estafette verband en ook als duo's. Het BAAS running team won de estafette en liet daarbij het Pijnenburgteam met bijna een half uur achter zich.
Ook tijdens de IJsselsteinloop was de BAV vertegenwoordigd met een aantal recreanten en het BAAS running team.
Ook worden er weer volop activiteiten gepland. Zo loopt de jeugd 2, 3, 4 en 5 juni met een groep van circa 25 personen (BAV jeugd en een paar ouders/trainers) de avondvierdaagse.
27 en 28 juni proberen de pupillen hun PR's weer te verbeteren tijdens het beroemde PR pupillen weekend.

Voor mijn eerste ALV als voorzitter, was ik een beetje zenuwachtig. Ik was heel blij met de opkomst en de interactie die de leden brachten. Het was goed om te zien dat de BAV er heel goed voor staat: enthousiaste trainers en veel activiteiten bij de jeugd en de recreanten. Zowel de Nordic Walkers als de recreanten en de jeugd nemen in grote getallen deel aan evenementen en wedstrijden.

Om dit allemaal in goede banen te leiden zijn er veel vrijwilligers nodig. Het is bijvoorbeeld aan de vrijwilligers te danken dat er een mooi clubhuis staat dat netjes wordt schoongehouden. Dat er een gezellige kantine is, waar we na de training kunnen napraten. Wat ook niet vergeten mag worden is al het werk wat door vrijwilligers achter de schermen wordt verricht, zoals de bestuurlijke- en beleidsmatige activiteiten en de (financiële) administratie.
Gelukkig zijn er al veel mensen die zich inzetten voor de BAV. Dit jaar is de schoonmaakploeg de vrijwilliger van het jaar geworden. Zij mogen de vrijwilligers-trofee voor een jaar houden.
Wel is er vraag naar meer vrijwilligers. Niet alleen incidenteel maar ook op structurele basis. De schoonmaakploeg zoekt bijvoorbeeld nog een teamlid. Ook zijn we op zoek naar een vrijwilligers-coördinator en er wordt regelmatig hulp gevraagd voor de kantine. Daarnaast zijn er in het bestuur zijn nog twee in te vullen vacatures.

Als vereniging willen we ook groeien. Er ligt een prachtige baan en ook buiten de baan wordt er getraind. Om te groeien zijn er trainers nodig. Mensen die interesse hebben om assistent trainer of trainer te worden, kunnen terecht bij de recreanten commissie en bij de jeugd commissie.

Verder wordt dit jaar de buitenkant van het clubhuis geschilderd door schilderbedrijf Timmer en binnenkort de binnenkant door een aantal enthousiaste vrijwilligers.

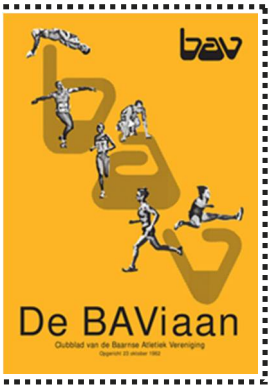
Meld je aan als vrijwilliger of als trainer. Onze vereniging is trots op haar vrijwilligers en haar leden. We doen het met zijn allen om BAV te laten bloeien en groeien.

Groetjes en veel loopplezier,

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

In mijn vakantieperiode van half april tot half mei kwam er een hoop post binnen, die hierdoor helaas enige tijd is blijven liggen. Mijn excuses voor de vertraging bij de beantwoording. Gelukkig veel aanmeldingen, maar helaas bijna evenveel afmeldingen.
Niettemin een hartelijk welkom voor de volgende leden:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:	Geboortedatum:
Emilie	van Dammen	Baarn	recreant SW/NW	11-07-1958
Thijmen	Hatzmann	Baarn	pupil D	18-09-2008
Julia	van der Horst	Baarn	pupil C	30-03-2007
Thomas	Knol	Eemnes	pupil C	05-01-2007
Olaf	Knol	Eemnes	pupil D	12-06-2008
Esther	Kruijning	Eemdijk	recreant	24-09-1969
Marianne	van Laarhoven	Soest	recreant	31-01-1952
Frank	Luczak	Baarn	recreant	12-04-1968
Jurren	Otterlo	Baarn	pupil B	26-09-2006
Marlou	Pronk	Baarn	pupil D	10-07-2008
Fokke	Pronk	Baarn	recreant	23-06-1969
Ieke	Wagemakers	Baarn	recreant	16-10-1969
Nina	van de Weerd	Baarn	pupil C	13-02-2007

Bij de afmelders helaas ook Marian Rapati, die al bijna 18 jaar lid was, doch door aanhoudend lichamelijk ongemak toch met pijn in het hart heeft moeten besluiten als lid te bedanken.
De lijst afmeldingen per 1 juli ziet er hierdoor alsvolgt uit:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:
Maarten	Arnoldus	Baarn	pupil C
Jamie	Hartog	Baarn	pupil A
Coby	Holstege	Baarn	recreant
Benthe	Hoppen	Baarn	pupil B
Thomas	Kok	Baarn	pupil C
Marijn	van Maanen	Amersfoort	junior D
Enique	van der Meer	Baarn	pupil B
Marian	Rapati	Naarden	recreant
Anke	Rotink	Baarn	recreant
Nicole	Sitters-Tol	Baarn	recreant
Mich	Sweep	Baarn	pupil A
Michelle	Vossenberg	Baarn	recreant

Namens de ledenadministratie,

Hans Oostindiën

Wie ben je?

Karin van Buuren

Wat voor vrijwilligerswerk doe je bij de BAV?
Samen met Mathilda Hoogstrate vorm ik het Wedstrijdsecretariaat Jeugd. We regelen de inschrijving van de pupillen en junioren voor diverse wedstrijden. Bijvoorbeeld de jaarlijks terugkomende baan- en crosscompetities, maar ook losse wedstrijden zoals de trainingspakkenwedstrijd in Huizen, de Nationale Indoors in Apeldoorn en de Nationale C-/D-Spelen in het Olympisch Stadion in Amsterdam.
Daarnaast versturen we de uitnodigingen hiervoor aan de atleten (en hun ouders) met aanvullende informatie zoals de chronoloog en routebeschrijving.

Hoe ben je hiermee begonnen en wanneer?
Eerst deed alleen mijn zoon Wessel aan atletiek, maar inmiddels ook mijn dochter Famke, dus bij wedstrijden was ik eigenlijk meestal wel aanwezig. Zo'n 3 jaar geleden ben ik benaderd door het toenmalige wedstrijdsecretariaat (Simone Hiensch en Loes Lijkedijk) om hun werkzaamheden bij de BAV over te nemen.

Wat is er leuk aan?
Ik vind het eigenlijk heel gewoon, dat wanneer je kind(eren) het naar hun zin hebben bij een vereniging, je dan ook je steentje bijdraagt.
Je raakt op die manier veel meer betrokken bij een vereniging dan anders.
Door de informatie omtrent een wedstrijd richting een atleet zo goed mogelijk te regelen, hoop ik dat zo'n atleet ook enthousiast zal zijn over het meedoen aan wedstrijden.

Hoeveel tijd besteed je eraan?
Dat wisselt nogal. Wanneer er diverse wedstrijden tegelijkertijd zijn, dan ben ik er wel druk mee.
Ook het doorgeven van wijzigingen bij inschrijvingen, bijvoorbeeld naar aanleiding van afmeldingen van atleten.

Heb je er bepaalde kennis of vaardigheden voor nodig?
Het is wel handig om met de computer te kunnen omgaan, want in principe gaat alles digitaal. Daarnaast moet je ook wel precies zijn met het invoeren van inschrijvingen.

Heb je nog tips voor de BAV als vereniging?
Lastig, want het is al gezellig bij de BAV!
Ik zou verder zeggen: op naar een atletiekbaan met 6 lanen, dan kunnen we ook zelf wedstrijden organiseren!

Heb je tips voor andere leden om vrijwilligerswerk te gaan doen?
Ik zou iedereen aanraden iets aan vrijwilligerswerk te doen, indien het mogelijk voor je is! Je zal meer mensen leren kennen en de lijntjes zullen vaak korter zijn om nieuwe en/of leuke dingen voor elkaar te krijgen.

Workshop EHBO bij sportblessures

voor de BAV trainers en begeleiders van de G-groep

In samenwerking met het Rugcentrum heeft de BAV een workshop EHBO bij sportblessures georganiseerd voor alle trainers en voor de begeleiders van de G-groep (wandelgroep vanuit de Amerpoort) van de BAV. Deze workshop werd gegeven in het Rugcentrum aan de Plataanlaan door Jasper Goëtjes, sportfysiotherapeut en zijn collega's Stefke van Kats, chiropractor en en Janneke van Oeveren, podotherapeut.

De BAV-deelnemers aan de workshop kregen een gedegen en professionele uitleg over wat te doen bij blessures van hardlopers. Meteen al in het begin van de workshop werd het duidelijk: hardlopen is een blessuregevoelige sport, helaas krijgen veel lopers te maken met blessures. De aanwezigen kregen een uitgebreide theoretische uitleg van alles wat te maken heeft met blessures: hoe vaak komt het voor, wat zijn de risicofactoren, de biomechanica van de looptechniek, blessurescreening (in het bos), de samenhang met sportfysiotherapie, met chiropractie en met podotherapie.

Gewapend met deze kennis mochten de deelnemers zelf aan de slag. Een begeleider van de wandelgroep werd vrijwillig aangewezen om op de behandeltafel plaats te nemen. Zo kon Jasper demonstreren waar op te letten als zich daadwerkelijk een blessure voordoet tijdens een training (in het bos). De knie, kuit en enkel zijn veruit de meest voorkomende plekken waar een loper een blessure in het bos oploopt. Jasper liet exact zien waar een trainer moet voelen (of knijpen) om te kunnen constateren: is dit een ‘go’ of is dit een ‘no go’? Mag de loper nog verder of is het over en uit en moet er hulp ingeschakeld worden? Zeer nuttige handvaten voor een trainer.

Natuurlijk kwamen tijdens de workshop ook de verhalen los van de trainers zelf uit de dagelijkse praktijk. Zo was er een trainer die in zijn groep een loper had die last kreeg van zijn enkel, misschien een verzwikking. Ja, we moeten koelen, dat is heel goed voor de enkel. Maar we hebben geen ijs bij ons, hier midden in de polder. Voor deze ervaren trainer geen enkel probleem: de loper ging pardoes , met de verzwikte enkel de sloot in. Even koelen en de training kon daarna weer hervat worden, de loper kwam op eigen kracht weer thuis.

Na afloop van de workshop waren alle deelnemers het eens, het was erg nuttig om deze informatie bij het Rugcentrum op te doen, zodat er (nog) adequater gehandeld kan worden mocht zich een blessure voordoen bij een BAV-training of BAV-wandeling.

GELOVIGEN EN ONGELOVIGEN

Over weergoden, regenpredestinatie, zeespiegelstijgingen en Arken van Noach

En weer zijn we, ook op deze Pinksterzaterdag, drijfnat geregend tijdens de training. De weergoden zijn ons niet goed gezind dit voorjaar, naar mijn gevoel. Hoewel, weergoden? Die kunnen we de schuld niet meer geven, omdat we ze toch al meer dan een millennium geleden ingeruild hebben voor het monotheïsme. Tja, wie moesten we dan daarna de schuld geven, op gevaar voor steniging, de brandstapel, de galg of op zijn minst excommunicatie? Vervolgens streden we, dat wil zeggen de Arminianen en Gomaristen, eeuwen later aan het begin van de 17e eeuw, over het predestinatie (voorbeschikking) vraagstuk. Zoals jullie je zullen herinneren van de geschiedenislessen. Gomaristen, de predestinatiegelovers, wonnen. Er was toen 12 jaar een vredesbestand met de buren en dan wordt het weer hoogtijd om onderling ten strijde te trekken! Als alles en dus ook het weer tot de predestinatie behoort, zijn we van de schuldvraag af. Mooi opgelost. Niets en niemand valt er dan iets te verwijten. Het ligt gewoon vast vanaf het begin der tijden.

De eerste Pinksterdag heb ik de tweejaarlijkse fototentoonstelling in Naarden vesting bezocht over Water, Water en nog eens Water. In de grote kerk zijn veel foto's en een video presentatie over zeespiegelstijging ellende. Ook een gevalletje predestinatie? Je ziet de pinkstergeest waart ook door mijn hoofd rond. Maar laat me toch in vertwijfeling achter over het predestinatiegeloof van het weer, over de wateroverlast en overstromingsellende, de onstabiliteit van het weer en zeker ook over de weersvoorspellingen van de weermannen en weervrouwen. Zij behandelen de weersvoorspelling volgens mij ook als een soort religie. Je moet er maar in geloven dat hun voorspellingen waar zijn, maar zeker is het niet. Garantie tot aan de deur zogezegd.

Of zit het regensyndroon in mijn hoofd. Het regent weer eens en het lijkt meteen of het altijd maar regent. Toevallig liep ik naast Jos Franck, die Pinksterzaterdag, en opperde mijn zorgen over de gevoelsmatig toenemende frequentie van de regendagen en dan vooral tijdens de looptrainingen. Volgens hem is dat niet terecht. Op 2% van de zaterdagen worden we volgens de statistieken nat op ons looptijdstip. "Zeg Jos, dat betekent dan dat het praktisch altijd droog is als we lopen? Dat gevoel heb ik absoluut niet. Is het wel gecorrigeerd op klimaatsveranderingen? Of anders gezegd, is dit het percentage volgens de klimaatveranderingsgelovigen of ongelovigen?". " Gelovig of niet, dat maakt niets uit", zegt Jos. "Er is maar één verschil. Volgens de gelovigen wordt je zeiknat, een soort onderdompelingsdoop volgens Johannes de Doper of zondvloed. En volgens de ongelovigen gaat het steeds om een mild meiregentje. Het is dus niet de frequentie, maar de intensiteit die verschilt".

Verwarrend. Dacht ik net dat de ongelovigen in het kamp van de meiregentjes zaten en nu blijken dat juist de gelovigen te zijn. Of haal ik nu klimaat en religie doorelkaar? Maar het wordt nog erger, want volgens Jos zijn er ook nog fundamentalistische gelovigen die de tijden van de Ark van Noach voorspellen. En die geloven alleen maar in wetenschappelijke modellen! Een soort van ongelovigen. Dus toch een religieuze invalshoek in de meteorologie? "Dat is zeker niet het geval voor ingenieurs", zegt Jos en daar toe rekent hij vele meteorologen. "Want zij huldigen de uitspraak van Chinese wijsgeer Confusius (551-479 v. C.), 'geloven is goed , controle is beter', door hen aangevuld met de slogan, 'en meten is weten' ".

Dus toch maar eens even die wetenschappers er op nageslagen. Dan kom je in een interessante terminologische brei terecht. Er is sprake van een 'Vlindereffect' in het weer. Metafoor voor het chaotische karakter van de atmosfeer. Dat staat er echt, komt niet uit mijn 'inspirerende duim'. De voorspellingen zijn ook nog gebaseerd op, 'een ensemble van predictie systemen', nog net geen predestinatiesystemen. Een soort muziekgezelschap dat zich uitleeft in voorspelbare hoogten en diepten, in de chaos van ons weersysteem. Zouden dat dan toch de musicerende weergoden zijn, met Wodan als super drummer, die deze chaotische 'Vlindereffecten' scheppen?

Hoe dan ook, volgens de KNMI statistieken is de regenkans op een dag 8%, als gemiddelde over de laatste 30 jaar. Dat zou volgens mij betekenen dat we een kans hebben op 4 regenachtige zaterdagen. Het KNMI zegt er wel bij dat ze niet de kans aangeven per regio, per tijdstip op de dag en evenmin iets over de regenintensiteit.
De regenpakkenfabrikanten echter hanteren een kans van 4% en delen dat percentage door tweeën, omdat de helft van de neerslag 's nachts valt. Een opmerkelijke uitspraak voor een commercieel bedrijf.

De regenkans wordt twee keer gehalveerd. Met andere woorden, regenpakken overbodig voor die sporadische regenkansen per dag. Maar goed, daar komt Jos zijn 2% vandaan en niet uit zijn betere contacten met de weergoden. Ik weet het niet, ik heb toch op meerdere zaterdagen een nattig gevoel, vaker dan slechts één maal per jaar en niet alles komt bij mij van binnenuit! Uit voorzorg heb ik dan ook altijd een droog setje bij me.

Eén ding is me wel duidelijk geworden na deze verfrissende en als altijd stijlvolle Pinksterzaterdag looptraining, met hoog geheven knieën, volgens de Carlo loopschool. Ik moet hard blijven trainen en zeker stug werken aan de versnellingen. Want als die watergolven er echt komen, dan zal er flink gesprint moeten worden, met steeds weer een tandje erbij. Tot ik alleen met zwemmen me nog het vege lijf kan redden. En natuurlijk vooral hardlopend de bergop, inclusief versnellingen bergop! Een hele uitdaging. Leve de 7 heuvellooptraining van Wout. Nu ik toch in de Pinkstersfeer zit, heb ik nog een vraagje. "Zeg Wout, zeven is toch het Bijbelse getal van de volheid? Is het toevallig dat je die training gekozen hebt voor de 7 heuvelen of komt bij de volgende zondvloed de Ark in zevenvoud op zevenheuvelen?

Tekst: Pim Molenaar
Foto's: Gertjan Hooijer
Baarn, 25 mei 2015

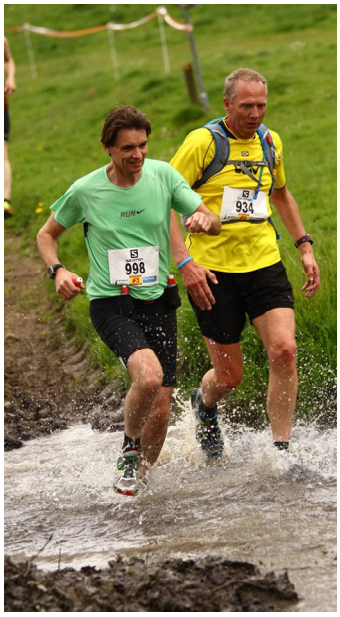
Trailrun Koning van Spanje (Gulpen)

Het zal geen geheim zijn dat ik een liefhebber ben van hardloopvormen die vooral de vlakke wegen en paden vermijden. Bospaadjes, zand, water, modder en heuveltjes, daar wordt ik blij van. Gelukkig zijn er bij de BAV nog anderen die dit ook leuk vinden, mits niet al te dol. Af en toe een beetje crosstraining in Soestduinen en een drukbezochte trail-training afgelopen februari tonen wel dat er ook binnen de BAV best liefhebbers zijn van loopvormen die meer met looptechniek, kracht en vooral genieten van de natuur te maken hebben.

In 2014 heb ik een trailrun clinic gevolgd in Austerlitz. Daar ben ik echt besmet geraakt met het trail-virus. Dit mondde in oktober 2014 uit in deelname aan de Hoge Veluwe Trail. Samen met enkele andere Bavianen (Sandra, Marije en Gertjan) was ik na afloop helemaal enthousiast.

Op Facebook zijn enkele zeer actieve trailrun-groepen actief. Daar zie je van alles voorbij komen over trailen, maar ook over de diverse loopjes. En net als met de bekende wegwedstrijden (Dam tot Dam bijvoorbeeld) zijn er ook bij trailwedstrijden enkele zeer populair, zoals de Koning van Spanje. Sandra is altijd superscherp op zulke leuke dingen en die tipte mij op de start van de inschrijving. Dus zit ik om 9 uur achter de laptop: mooi de inschrijving is open. 3 afstanden zijn er: starters 9 km, mini trail 19 km en de trail 37 km. Nu lijkt 19 km misschien niet veel, maar ik ken het terrein in Zuid-Limburg en dacht daarom dat de mini-trail voldoende zou zijn. Dus schrijf ik mezelf snel in: YES gelukt! 's Avonds hoorde ik van Sandra dat haar partner Aljoscha zich ook had ingeschreven.

Begin januari lijkt 3 mei nog ver weg, maar een trail met dik 500 hoogtemeters en zeer zwaar terrein vragen wel een bijzondere voorbereiding. Veel zoeken en vragen leverde genoeg informatie op om een leuk trainingsschema op te stellen. Maar waar kun je hier in de buurt serieus klimmen? De heuvel bij Anna's Hoeve (bijna 20 meter steile klim) werd iedere training onze trainingsstart. 1,5 km inlopen, keertje of wat die heuvel op (starten met 3 keer, laatste training iets van 10 keer....) en daarna oplopende afstanden over de heide. Ruiterpaden, bospaden en zoveel mogelijk hoogteverschil. Aan het einde van iedere training nog een paar keer die heuvel op. Als je er 18 km training op hebt zitten en je wilt die heuvel nog een keer of wat opvlammen, dan is het geen vlammen meer, maar vechten en spreek je lelijke woorden over die f..king heuvel. Maar de trainingen op zich waren al zo mooi en gezellig samen met Aljoscha, dat pakte niemand ons meer af. Wij waren er klaar voor. Dachten wij ;)



3 mei: Wekker om 5 uur. Aljoscha staat om 5.30 voor de deur. Over lege snelwegen rijden wij de 220 km naar Gulpen. Daar aangekomen de gebruikelijke kramen van bedrijven met de meest mooie spullen voor de trailrunner. De deelnemers beginnen aan te komen en de sfeer wordt steeds gezelliger. Om 9.55 naar het startvak, we geven elkaar een high five en om 10 uur precies klinkt het startschot. Het begint meteen goed: 300 meter door een weiland waar, tot wij er kwamen, alleen koeien hadden gelopen. Dat is raar lopen en flink zwaar met 30 cm hoog gras. Even een stukje over de weg en na een paar honderd meter gaan we de heuvels in en zien we tot de finish geen asfalt meer. Weer een weiland zonder pad met hoog gras, alleen nu flink oplopend, weer een nieuwe ervaring. Bos in, hekjes door, bospad. Het leek goed te gaan. Meter of 25 naar beneden en weer 25 naar boven, wel pittig maar heel goed te doen. Is dit nou zo zwaar? Dat dachten we toen nog. Na een paar honderd meter begint het. De bekende steile afdalingen, stenen en bomen over het pad, grind in een diepe V-vorm ingesleten in de klei.

Proberen op de been te blijven en niet te vallen en ook nog een beetje aan je snelheid denken. Afdalen is een bijzondere techniek. Na een kilometer steil afdalen merk je dat je begint te verzuren in spieren die je in onze omgeving nooit gebruikt. Gelukkig einde afdaling en even bijkomen. Ja dat had je gedacht. Daar gaan we weer, klimmen. Als je voor je kijkt zie je een kleurig lint van hardlopers over het pad gaan. Maar ook zie je dat de klim enorm lang en vooral hoog is. De steilheid verrast me en vooral de afstand waarover het zo steil blijft. Van hardlopen is halverwege geen sprake meer. Iedereen wandelt en gebruikt handen en voeten om vooruit te komen. Wandelen in dit terrein en met dit tempo is al een grote opgave. Maar ook deze heuvel bedwingen we. Meteen weer steil naar beneden, een supersmal pad met enorme stenen en steile kanten. Toch worden we daar ingehaald door de doorgewinterde trailers met snelheden waarvan je zou kunnen denken dat deze mensen levensmoe zijn. Maar in mijn hart ben ik wel een beetje jaloers dat ik niet zo hard kan/durf. Mooi, einde afdaling. Schitterend stuk langs de oever van een riviertje, zoooo mooi daar. Smal bruggetje, weer een slingerend pad door een dicht bos en weer dient zich een weiland aan. Het pad zie je in de verte verder lopen met veel gekleurde poppetjes. Maar ook langs dat pad ineens een heleboel toeschouwers, een cameraploeg en veel fotografen. Zou daar wat te doen zijn? Een verzorgingspost of zo? Beetje kletsend over hoe gaaf dit is naderen Aljoscha en ik de plek waar al die mensen staan. Eehhh waar is het pad? Het pad eindigt bij het riviertje en gaat aan de andere kant verder, zonder bruggetje. Oké we zien onze voorlopers allemaal dwars door het water gaan. Dus wij ook. Wat een leuke ervaring. Wild spetterend door het riviertje en oef, wat was dat water koud. Gelukkig zijn trailschoenen en sokken helemaal toppie voor dit soort dingen. Binnen een paar honderd meter waren mijn voeten gelukkig weer droog en warm.

De route vervolgde weer met een enorme klim waar echt geen einde aan leek te komen. Ik begon het wat moeilijk te krijgen. Verzurende benen, gevoelige knieën en iets wat leek op spierpijn in mijn buikspieren. Tandje rustiger dan maar. Ik zei Aljoscha gewoon zijn eigen tempo te gaan lopen. We zouden elkaar bij de finish wel weer zien. Maar ja, hij is nog eigenwijzer dan ik en boven aan iedere heuvel stond hij me op te wachten. Het hoefde niet van mij, maar het is toch wel fijn. Dat doen maatjes voor elkaar hè.

Na 17 km zagen we de finish liggen en hoorden we de muziek. Beetje snel toch? De route was toch 19?! Maar al snel werd onze droom weggeblazen. De organisatie had nog een geweldige klim voor de deelnemers in petto. Aan het einde van de loop, iedereen stuk, nog even de zwaarste klim uit het parcours: De Koning van Spanje (zo heet die heuvel). En na die klim mochten we eindelijk aan de laatste afdaling beginnen. Die was ook nog flink pittig. Trappen af: Tree-lengte ongeveer een meter, tree-hoogte een halve meter. In totaal dalen we 100 meter af over deze trappen. Ik zeg je dit: Je knieën zijn erg blij als je eindelijk beneden bent. Maar daar was dan toch de finish. Alle deelnemers werden onthaald met een heerlijk glas met een halve liter Erdinger alcoholvrij bier en een grote punt vlaai. Dat gaat er wel in hoor na zo'n loop. En onze tijd? 2 uur 17 minuten. Over 19 km. En trots dat ik was! In de uitslagen staan Aljoscha en ik direct na elkaar met dezelfde tijd. 280ste en 281ste van de 530 deelnemers op deze afstand. Niet slecht toch?

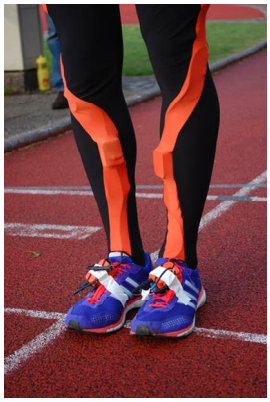
Ik kan je zeggen: Komende winter zitten wij op de dag van de inschrijving weer klaar. Editie 2015 was binnen 4 uur uitverkocht.

En de spierpijn in mijn buikspieren en de vreemde pijnen op andere plekken? Een paar dagen later bleek dat ik een liesbreuk had. Dus niet zo gek die pijn. Snel opereren maar, want de trailloopjes van komende zomer lonken.

Sportieve groeten

Frans van Eijk

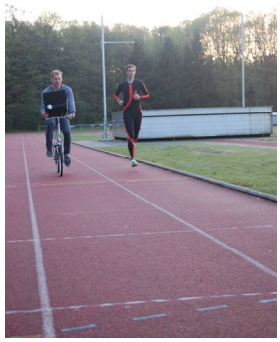
BAAS voor de wetenschap



Zes atleten van het BAAS Running Team hebben onlangs meegedaan aan een wetenschappelijk onderzoek. Op twee trainingsavonden kwam een groepje onderzoekers naar de baan in Soest en Baarn. Beide avonden werden drie atleten in een speciaal pak gehesen om vervolgens 20 minuten lang in het 10 km wedstrijd tempo te lopen. Het doel van het onderzoek is het in kaart brengen van de aanpassingen in de looptechniek onder vermoeidheid. Hierdoor hopen de onderzoekers op termijn meer te kunnen doen aan blessurepreventie. Onder vermoeidheid wordt de looptechniek normaal gesproken minder efficiënt. Hierdoor is er een hogere kans op blessures. Door te weten wat er veranderd in de techniek, kan daar op ingespeeld worden.

Het BAAS Running team wilde maar al te graag deelnemen aan dit onderzoek. Op de eerste testavond, bij AV Pijnenburg in Soest, werden Rik samen met de BAV atleten Stefan en Camiel getest. Na het aantrekken van het speciale pak, waarop allerlei sensoren zijn bevestigd die de beweging zeer nauwkeurig registreren, werd er 20 minuten gelopen. Tijdens deze 20 minuten fietste er een onderzoeker mee met een laptop om de data direct te ontvangen. Daarbij werd het tempo goed in de gaten gehouden, want het tempo moest zo constant mogelijk blijven.

Op de tweede avond, op de mooie atletiekbaan in Baarn, waren Maarten, Arnout en BAV atleet Jeroen Zuidwijk aan de beurt om getest te worden. Uiteraard was de opdracht hetzelfde als op de eerste avond. Na alle verhalen van de eerste drie atleten die in het pak gelopen hadden, konden Maarten, Arnout en Jeroen nu ook zelf ervaren hoe het is om in een pak te lopen.



Uiteindelijk werden er mooie afstanden gelopen tussen de 5,3 en 6 km. Het belangrijkste is dat alle testen goed zijn verlopen en dat de data nu helemaal uitgeplozen kan worden. De eerste resultaten van deze testen worden op 9 juni besproken met de atleten van het BAAS Running team. Ook de BAV leden zijn welkom om deze presentatie bij te wonen.

Goedemiddag Lopers!

Nog eventjes en dan start de inschrijving voor de Zevenheuvelenloop 2015! (15KM)
Om precies te zijn **maandag 1 juni aanstaande**. Weten wij het nog? Tijd inschrijven 1 uur en 15 minuten, geen OV (openbaar vervoer).

Gaan jullie dit jaar ook weer gezellig mee met de BAV-bus?
Hopelijk kunnen de kosten gelijk blijven. Tevens ben ik in contact om te kijken of wij gebruik mogen maken van het ROC tegen een leuk tarief (de korting die wij terugkrijgen omdat we met de bus komen ad € 5,00. Ze komen er zsm op terug.

Vragen voor jullie:

1) Gaan jullie inschrijven?
2) Reizen jullie mee met de bus?
3) Blijven jullie eten?
4) Trainen jullie mee met de speciale leuke trainingen van Wout (start begin oktober)

Ik zie de reacties graag tegemoet zodat ik vast een opzetje en inventarisatie kan maken.

Dank! Diana

Marathon Zeeuws Vlaanderen
18 april 2015

Voor de 7e keer werd dit jaar de natuurmarathon Zeeuws Vlaanderen gehouden: 42,2 km van Terneuzen naar Hulst. Jawel , ook dit gebied hoort bij Nederland. Je moet alleen de A58 afrijden, 5 euro voor de tunnel neerleggen en dan ben je er: Terneuzen, die andere grote havenstad.

Deelnemers: 667 voor de hele afstand en 139 teams (4 personen) voor de estafette. Vooral Belgen en Zeeuwen en een handjevol van buiten de provincie.Terneuzen is parkeren voor de deur en op je gemakkie naar het centrum om je tas met schone kleding af te geven voor het transport naar Hulst.

De markt is één en al gezelligheid met volle terrassen (lees hardlopers). Niemand maakt zich druk, lekker kwebbelen onder het genot van een kop koffie en een stuk appeltaart. Zo'n 10 minuten voor de start om 11:00 uur komt er op aandringen van de speaker wat beweging in het peloton en begint het ergens op te lijken. Piep , piep , piep , de satellieten zijn gevonden. Dringen is er niet bij.

De olympische limiet hoeft hier vandaag niet gehaald te worden. De plaatselijke kanshebbers worden door de speaker lekker opgepept om het parcoursrecord van 2:25 te verbeteren, een zware dobber. Uiteraard wordt iedereen succes gewenst en krijgen we de tip om vooral van de drankposten gebruik te maken, want het wordt warm. Aan de start is het nog vrij fris, maar dat komt door die felle wind.

Het mooie knalgele BAV singletje van Newline, een superdun Craft-ondershirt, een short, Garmin,
tig gels, een flesje 500 ml water en de Saucony's moeten het gaan doen vandaag. Zelfs de pleisters en vaseline worden niet vergeten. Rode tepeltjes en schuurplekken even geen behoefte aan.

De start is gaaf, een paar mooie kilometers over de Westerscheldeboulevard. Die grote jongens varen wel heel dicht langs, zie je niet vaak en gaan sneller dan je denkt. Je merkt ook dat de Koperen Ploert en Harry de Wind deze dag tot een waar genoegen zullen maken. De eerste jasjes worden al snel om de middel geknoopt. Dat loopt voor geen meter, weg met die dingen, te warm. Er is alle ruimte om te lopen, kleine groepjes, heerlijk om even uit de wind te gaan zitten en warm draaien. Onderweg toch nog aardig wat toeschouwers, zowel plaatselijk als supporters die op de fiets meerijden of met de auto van plaats naar plaats racen. De Flikken doen hun werk goed.

De plaatsen Schapenbout (40 huisjes), Axel, Zuiddorpe, Koewacht, Heikant en Sint Jansteen
zijn de plekken waar je doorheen of langs loopt. Kleine dorpjes waar het lijkt alsof de bewoners 1 x
per jaar naar buiten komen. Ze zijn super enthousiast, klappen voor ons. De lopers bedanken het publiek. Een man is netjes in een scherpe bocht naar links de straat aan het schoonvegen.....mochten we misschien uitglijden. Ik vermoed een zaterdag-ritueel. Bij ons zou je een gevloek horen, daar niet.

Tot nu toe is het een mooi feestje, nieuwe omgeving en wat opvalt goede lopers om je heen. Vanaf de start al begonnen met “gellen”, om de 5 km bij de verzorgingsposten bijtanken en flesje vullen want je merkt door de wind niet dat het toch behoorlijk warm aan het worden is.
De speaker krijgt gelijk. Ik zie nog geen mensen die wandelen. De 1e halve gaat in 1:50, net als in de training. Die is binnen. Langzamer moet je niet gaan, anders kom je in de problemen.
Zo rond de 26 a 27 km voel ik ze al wat in de benen en wordt het ritme wat verstoord door een aaneenschakeling van asfalt en onverhard. Twee jaar geleden vond ik het hier wel welletjes.
Ik weet dat het zware gedeelte nu gaat komen, schelpenpaadjes die niet lekker lopen, single tracks, kasseitjes, lange stukken door de bossen met van dat mulle zand en blootliggende wortels. Kurkdroog.

Groepjes zijn er niet veel meer, het is ieder voor zich. Op de vlakke gedeelten heeft de wind vrij spel en doet er alles aan om jou te slopen. Dat lukt anders vrij aardig want de km-tijden nemen toe. Gelukkig kan ik blijven lopen. Een oud vrouwtje fietst rustig langs en vraagt of het niet zwaar is om zo tegen de wind in te lopen. Ik zeg: “Fietsen is ook niet makkelijk”. Hup, daar gaat ze. Lang leve de elektrische fiets. Een 2e halve in 1:50 gaat niet lukken. Maakt mij op dit moment niet meer uit als ik die finish maar haal binnen de 4 uur. En dat gaat lukken. De laatste 7 km is het verstand op 0.

De aanloop naar de finishplaats Hulst, een vestingstad, is ook een leuke. Je komt de bebouwde kom binnen, kaarsrechte weg, de speaker hoor je steeds beter, je ziet de finish al. Verrek, kunnen ze wel tellen hier in Zeeland of is de Garmin van slag ? Er is nog een toetje in de aanbieding. Je maakt een klein lusje door een weiland om zo toegang tot de poort te krijgen. Via een vervelend klimmetje kom je op de wallen waar je nog een paar km rondom Hulst mag lopen. En dat duurt zeg. Uiteindelijk mag je er ook wel weer vanaf en is het richting het marktplein lopen waar de burgemeester je de hand schudt……al die handen , als je erover nadenkt. Net op tijd voor de huldiging van de toppers.

De winnaar deed er solo 2:31 over, amai op dit parcours met de zon en wind. Knap werk zeg. Ik zei de gek met 3:55. Kan beter maar ook slechter. Het shirt krijg je pas als je de finish gehaald hebt. Tasje ophalen en lekker naar de douches met warm water, dat gebeurt niet vaak. Op de vele terrassen plek zat voor een witte en een bak patat met vette mayonaise. Dat is Hulst, oergezellig en die typische Belgische sfeer. Eigenlijk wil je hier gewoon gigantisch gaan doorzakken.

Ik hoop dat deze marathon blijft zoals ie is: kleinschalig, afwisselend, uitdagend en een normale prijs. Waar voor je geld. Niet verder vertellen dat ie heel leuk is. Oh ja, in 2016 wordt er van Hulst naar Terneuzen gelopen.
Het is maar dat je het weet , voor hetzelfde geld sta je alleen aan de start.

Jeroen Hooijer

Sportrecept van de maand

Tagliatelle met asperges en parmaham

4 personen - 25 minuten

600 gram witte asperges
300 gram tagliatelle
1 zakje mix voor tagliatelle roomsaus
250 ml halfvolle melk
75 gram parmaham
13 gram verse bieslook

- Schil de asperges rondom en verwijder de houtachtige onderkant. Snijd ze in dunne plakjes.
- Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de asperges de laatste 5 min. mee. Giet de asperges af en doe ze terug in de pan.
- Bereid ondertussen de saus volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng de saus met de tagliatelle en de asperges.
- Scheur de parmaham in kleine stukjes en voeg ze toe aan de pasta. Snijd de bieslook fijn en strooi dit over de pasta. Breng het geheel op smaak met peper en zout en meng het goed.

Groepskorting voor kaarten EK atletiek 2016 in Amsterdam!

Nog zo'n 400 dagen en dan begint het EK atletiek in Amsterdam. De organisatie heeft voor atletiekverenigingen in Nederland een groepsactie. Groepen **vanaf 25 personen** kunnen kaarten bestellen en plekken reserveren in het Olympisch stadion.
Het EK is van woensdag 6 juli 2016 tot en met zondag 10 juli 2016.

Als er BAV leden zijn die het leuk vinden, kunnen we proberen de 25 mensen te halen voor zaterdag 9 juli 2016! De kaarten voor een hele dag kosten €40,00. Wie wil er nou niet de Nederlandse top atleten van dichtbij in actie zien!? Heb je interesse, stuur dan een mailtje naar marinabos90@gmail.com. De verenigingsactie loopt tot 14 augustus 2015.

In de kantine staat sinds deze week ook een Adam met folders over het EK, neem er gerust 1 mee.

Heb je vragen of ideeën met betrekking tot het EK atletiek, stuur een mailtje of spreek me aan op de club.

Marina

MET ELKAAR NAAR HET EK.
GEEF JE OP!!

Boni

Dé **goedkoopste supermarkt** van Baarn

Openingstijden:

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

Reigerstraat 8, **Baarn**

Thuis bij Boni.

DE SCHARRELSLAGER©

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

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

Gezond vlees
voor snelle kilometers

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

BRIL62

Beter in Zicht !

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

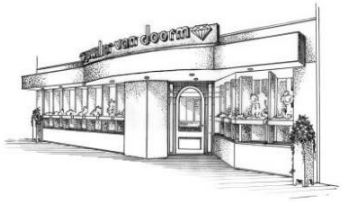
Tia's BLOEMEN

Sparrenlaan 1 Baarn
Tel.: 035 54 220 10

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

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

juwelier van doorm



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

Audivio draagt de BAV een warm hart toe

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

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

audivio

AUDIOVISUELE OPLOSSINGEN

FINANCIEEL ADVIESBUREAU KOOIMAN & 't HOOGHT

VERZEKERINGEN / HYPOTHEKEN / BANCAIRE DIENSTEN

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

Adfiz
Adviseurs in Financiële Zekerheid

Onafhankelijk ADVIES

Erkend Hypotheek adviseur

INPROBA

Oriëntaalse producten
en smaakmakers

Alles voor de bereiding van een echte, Oosterse maaltijd.

BAAS Running Team wint stormachtige Eemmeerloop en prolongeert titel!

Op zaterdag 9 mei stond de teamwedstrijd van het jaar op het programma: de Eemmeerloop. Het BAAS Running Team stond met 3 teams aan de start: 1 estafette team en 2 duo teams.

Het estafetteteam had 2 doelstellingen: een snelle tijd en de winst. Door de stormachtige omstandigheden zat een toptijd er helaas niet in. Wel wonnen de heren de wedstrijd met overmacht! Na 50 km finishten zij in een tijd van 2:53.29. De nummer 2 had ruim een kwartier langer nodig om de 50 km af te leggen. De 2 duo teams maakten er vooral een onderlinge strijd van. Matthijs liep een sterk debuut met zijn eerste 25 km onder deze stormachtige omstandigheden. Bij het wisselpunt had Jaap dan ook maar 19 sec voorsprong. Helaas bleek Camiel de marathon nog niet te hebben verteerd, en zo kon Jeroen Zuidwijk samen met teamgenoot Jaap ongehinderd finishen in 3:22.58. Bij Camiel staat opgeven niet in zijn woordenboek. Hij wist toch de finish te bereiken na 3:38.38 uur. Deze prestaties werden traditioneel afgesloten bij restaurant Olympia in Baarn.

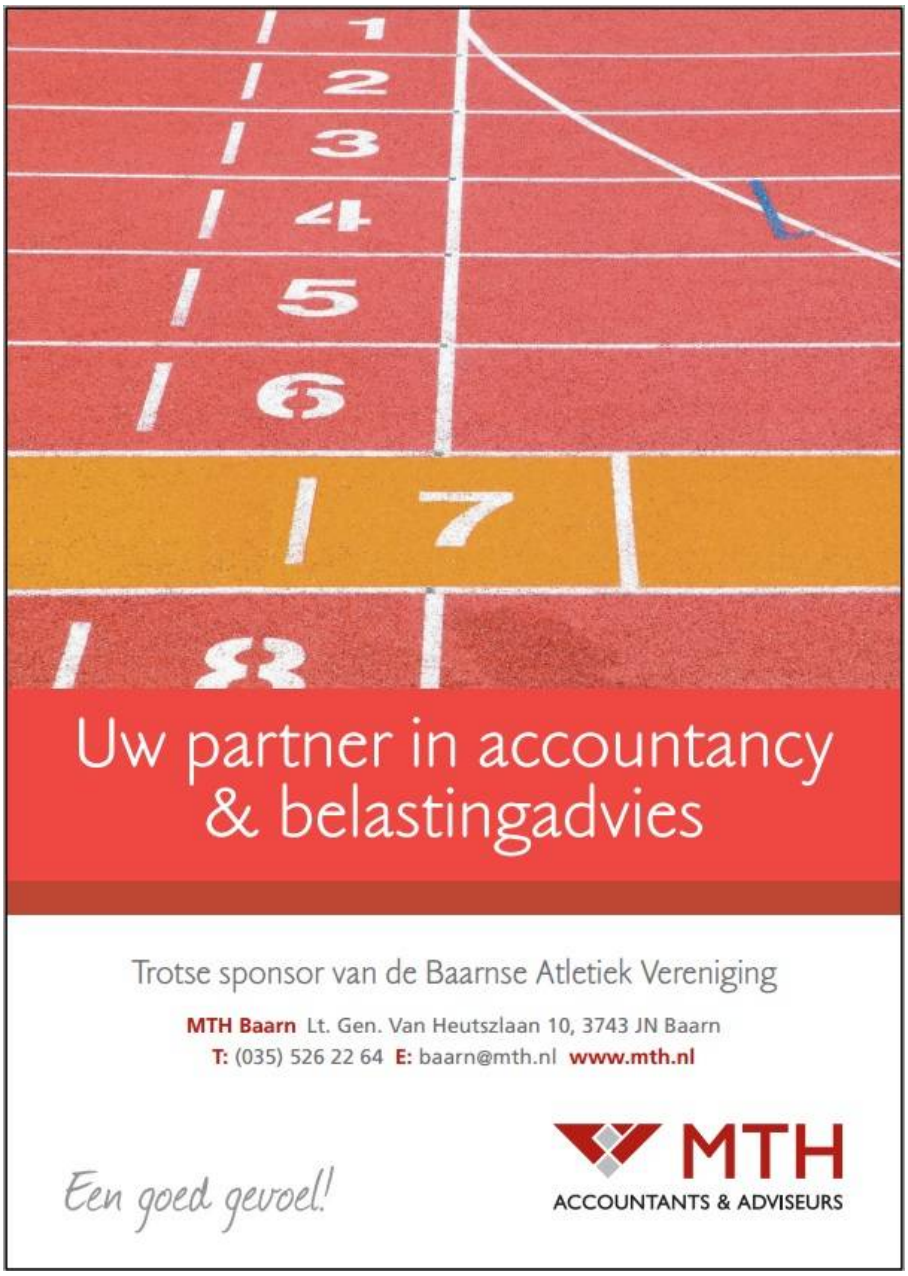
AUTORIJSCHOOL
KEPPEL
voor een geslaagde combinatie
TEVENS B/E (aanhanger) rijbewijs
Lindenlaan 40 • 3741 WP Baarn • 06-21983840
www.autorijschool-keppel.nl

Wat een prestatie, de marathon van Rotterdam

Zelf heb ik al zoveel affiniteit met de metropool Rotterdam. Mijn vrouw Nollie komt er vandaan.
Denkend aan Rotterdam zie ik torenhoge gebouwen, brede wegen en heel weinig romantiek.
De stad van de Nieuwe Zakelijkheid, welke zich glansrijk kan meten met andere grote wereldsteden, zoals New York, Sydney, Tokyo, Parijs, Londen etc.

Rotterdam is echt geknipt voor de marathon. Zelf heb ik deze nooit gelopen, maar ik neem mijn petje, of beter gezegd mijn hoed af,voor alle lopers en loopsters die hieraan deelnemen en hem volbrengen. Heel dapper, heel knap!

Een enthousiast hardloper
Edmond Pouderoyen



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

wie ?

www.vanhardeveld.nl

o ja !

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

BOKMA
"Uw ambachtelijke slager"

Voor:
salades,
barbecue
en
gourmetten

ZANDVOORTWEG 1A
3741BA BAARN
TELEFOON: 035-5412063

Zorgeloos fietsplezier

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

arnold van eijden
TWEEWIELERS - BAARN

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

bav

Drukkerij Drukkracht

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

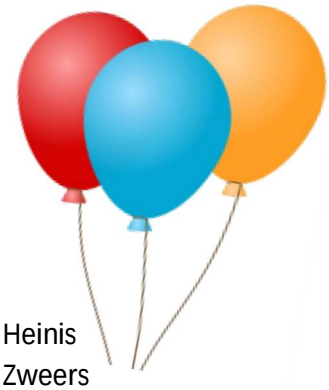
bikkels . taartjes . bonbons
Veldhuizen
BANKETBAKKERIJ • CHOCOLATERIE
kanjers . truffels . koekjes
WE STAAN GARANT VOOR KWALITEIT.
En dát proeft u!
Kerkstraat 3 · Baarn · banketbakkerijveldhuizen.nl

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



JUNI

1	Krista	Wamsteker
1	Herma	Zoodsma
3	Diederick	Lentz
6	Martine	de Mol
6	Sander	van Gisbergen
6	Remko	Jager
6	Nathalie	Bleijerveld
8	Edwin	Wilke
8	Anita	Frankena
8	Bram	Mol Lous
9	Cecile	Vossenberg
10	Nico	Klaver
10	Armanda	Brouwer
11	Peter	Leijen
12	Hans	Oostindien
12	Bob	Heinis
13	Koen	Zweers
13	Arie	Post
14	Jan	Gieskens
14	Pieter	Schouten
15	Toos	Bogaard
17	Lenny	Kievit
21	Michelle	Vossenberg
23	Rob	Kuik
23	Fokke	Pronk
28	Willianne	Muntz
28	Henk	Hop
29	Lisette	Rapati
29	Wouter	Natter
30	Michiel	Schrijver

VAN HARTE GEFELICITEERD!

De Kaas Specialist

Voor de lekkerste kaas
naar de kaasspecialist

Laanstraat 37
Tel: 5412987
Baarn

WAARDEBON

2e KOPJE KOFFIE GRATIS!

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

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

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

VOORKOM DAT JE (VERDER) VASTLOOPT IN JE WERK!

CommonSense
Arbeidspsychologisch Advies

voor:

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

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

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

drs. Janneke Oosterbroek-Schiphof

Arbeids- en Organisatiepsycholoog

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

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

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

Eethuys-Café 'De Generaal'

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

Verrassend veelzijdig in verse vis!

VISPLAZA ROEL HOPMAN

Van Weedestraat 1249, 3761 CD Soest
Tel. 0356015288

Hoveniersbedrijf
Rob's Tuinen

Ontwerp, aanleg en onderhoud van tuinen

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

baarn STUDIECENTRUM

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

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

bav

APENKOOPEN

FEEST!

Jarig in juni

1	Majken	Berends
12	Olaf	Knol
13	Berend	van de Beek
18	Juno	Bakker
25	Daan	Meijneken
26	Madelief	van Oorsouw
29	Sophie	van der Burgh

HIEP HIEP HOERA!

GEFELICITEERD!

KIDS companion

Kinderdagverblijf *Sterre

Verbindingsweg 3a, Baarn

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

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

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

KEN JE BAV-VRIENDJE!

Deze maand 11 vragen aan:

TIJMEN A2-PUPIL		AMBER D2-JUNIOR
sinds mijn 6e jaar	**1** Hoe lang ben je al bij de BAV?	*7 jaar*
Door mijn vriend die al op atletiek zat	**2** Hoe ben je bij de BAV gekomen?	*Ik wou een nieuwe sport uitproberen en bij de eerste training vond ik het meteen al leuk!*
kogel en lange afstand (eigenlijk vind ik alles leuk!)	**3** Wat is je favoriete onderdeel?	*discuswerpen en speerwerpen*
in kogel en lange afstand ben ik het beste	**4** Waarom?	*Ik houd veel van gooien en ben er op zich best goed in*
PR challenge	**5** Welke wedstrijd vind je het leukst?	*de baancompetities*
toen we 2e werden met de competitie in 2013	**6** Waar ben je het meest trots op?	*Ik ben het meest trots op dat ik naar het gymnasium mag!!!!!!*
Ik vind het leuk om te skeeleren en buiten te spelen met vrienden	**7** Doe je nog een andere sport of heb je nog een hobby?	*Ik vind het heel leuk om te tekenen of knutselen ofzo. Vaak doe ik dat met mijn moeder.*
zelfgemaakte pizza	**8** Wat is je favoriete eten?	*pizza pepperoni*
de Wonderboom in Amersfoort	**9** Naar welke school ga je?	*Ik zit op de NBS en ga naar het Baarnsch Lyceum*
geschiedenis, rekenen, aardrijkskunde en gym	**10** Wat is je favoriete vak op school?	*handvaardigheid maar rekenen vind ik ook heel leuk*
2 schildpadden, die zijn echt van mij en ze hebben geen naam, vogel Tico, hamster Witje en vissen	**11** Heb je een huisdier?	*Ik heb GEEN huisdier maar na de zomervakantie krijg ik een hond*

Wedstrijdkalender Jeugd

2015

Datum	Wat	Waar	Wie	Trainers-begeleiding	BAV betaalt
30 mei	2e baancompetitie (CD jun)	volgt nog	jun	ja	ja
31 mei	1e baancompetitie (A jun)	volgt nog	jun	ja	ja
2 t/m 5 juni	Avondvierdaagse	Baarn	pup/jun	ja	nee
13 juni	3e baancompetitie (pup)	Utrecht	pup	ja	ja
14 juni	2e baancompetitie (B jun)	volgt nog	jun	ja	ja
20 juni	3e baancompetitie (CD jun)	AV Triathlon Amersfoort	jun	ja	ja
21 juni	2e baancompetitie (A jun)	volgt nog	jun	ja	ja
4 juli	Survaton	Baarn	pup/jun	ja	nee
4-5-6 september	BAV Jeugdkamp	YMCA Hulshorts, Hierden	pup/jun	ja	nee
19 september	finale baancompetitie	Woerden	pup	ja	ja

Wedstrijdtip:

7 juni
A-Games in Soest
voor alle A1 en A2 pupillen

Even voorstellen: de jongste bavianen

Mijn naam is Thijmen Hatzmann, ik ben geboren op 18 september 2008.

Ik woon in Baarn.

Ik heb 2 zusjes.

Ik ben 6 jaar.

Ik heb blond haar en bruin/groene ogen.

Ik mijn vrije tijd doe ik graag met Lego spelen.

Ik vind patat erg lekker.

Ik houd niet van spinazie.

Later wil ik meester worden.

Mijn favoriete film is Heksje Lilly.

Mijn leukste atletiek onderdeel is: hardlopen.

Ik zit op atletiek omdat ik nog sneller wil rennen

Mijn naam is Julia van der Horst, ik ben geboren op 30 maart 2007

Ik woon in Baarn

Ik heb geen broer(tjes) en zus(jes), maar wel een hele lieve hond

Ik ben 8 jaar.

Ik heb bruin haar en blauwe ogen.

Ik mijn vrije tijd speel ik graag met mijn vriendinnen

Ik vind citroenpasta erg lekker.

Ik houd niet van spruitjes

Later wil ik dokter worden.

Mijn favoriete film is de Bontebrigade

Mijn leukste atletiek onderdeel is hardlopen (800m)

Ik zit op atletiek omdat ik het leuk vind

Goede prestaties BAV jeugd op tweede pupillenwedstrijd

Afgelopen zaterdag 23 mei, stond de tweede wedstrijd van de pupillencompetitie op de kalender. AV Almere '81 was de gastheer. De weersomstandigheden waren zeer gunstig, het leverde maar liefst 59 PR's en twee clubrecords op. Voor de BAV PR Challenge werden 12 bronzen en 2 zilveren medailles gehaald.

D pupillen
Voor de D-pupillen begon de wedstrijd met vortexwerpen. Chiel Brouwer wierp gelijk ruim 2 meter verder dan zijn oude PR. Chiel sprong ook verder dan zijn PR. Majken Berends liep een PR op de 600 meter. De volgende keer gaat ze onder de 3 minuten. Bij het sprinten zaten ze allebei dicht bij hun PR.

C pupillen
De jongens pupillen begonnen de estafette (4x40 meter) met Sarwen Perdeciyan, Maarten Arnoldus, Bas Dalmaijer en Yvar Riphagen. Zij werden 2de, een prima start van de dag. Met een verbetering van de tijd van de eerste baancompetitie. Daarna gingen ze 40 meter sprinten, allemaal mooie tijden. Iedereen was blij met zijn positie. Maarten verbeterde zelfs zijn PR naar 7,74 sec. Daarna het vortex werpen, dat vinden ze allemaal erg leuk. Thorsten Berghegen gooide de vortex bijna 2 meter verder dan zijn oude PR en haalde hiermee ook een clubrecord. Het volgende onderdeel was verspringen. Voor Sarwen moest de 2 meter vandaag de uitdaging worden. Hij sprong een keurige 2,10 meter. Als laatste de 600 meter, ook hier allemaal goede tijden.

Meisjes C-pupillen
De wedstrijddag begon met een groot succes voor het estafette team. Emma de Raad, Julia van der Horst, Madelief van Oorsouw en Nina van de Weerd liepen voor de eerste keer een estafette en dit resulteerde in een mooie derde plaats.
Nu de kop eraf was liepen de meiden een 40 m sprint en allen behaalde een PR op dit onderdeel. Het was Nina die een hele snelle tijd wist te behalen van 7.68 sec. Het derde onderdeel, Vortex werpen, is een geliefd onderdeel van Emma. Zij behaalde een eerste plaats op dit onderdeel en wierp een afstand van 14,65 m. Ook Madelief kon op dit onderdeel een mooie PR scoren van 7,84 m.
Bij het verspringen was het Julia die over de 2 m sprong. Voor haar een hele prestatie na dit onderdeel pas 1 keer geoefend te hebben.
Na al deze inspannende onderdelen werd de 600meter gelopen.
Voor Nina was de afstand net iets te groot. Gedurende 400 meter lag ze op kop, maar werd helaas de laatste 200 meter ingehaald. Ondanks dat een enorme prestatie voor de eerste keer.
Ook voor Julia en Madelief was het even door bijten om met een goede tijd over de finish te komen, maar ook dat lukte deze dames prima. Emma liep haar eigen race en dit pakte zeer goed uit voor haar in een mooie tijd van 2.41.12 sec.

B pupillen
Ze begonnen aan de estafette met een combi-team. De starloper was Guus Roskamp, gevolgd door Nikki van Cleef, Pien de Vooght en als laatste loper Yorn van Oijen. Mede door de goede wissels kwam er een schitterende tijd uit van 30,90 sec. Daarna hadden de meisjes even rust en gingen de jongens vortex werpen. Yorn kwam tot een verbetering van zijn PR en bracht hem op 20,11 meter. De meisjes mochten beginnen met de 40 meter sprint, de start van Pien en Nikki was goed en daarmee zetten ze mooie tijden neer. De jongens vervolgden hun meerkamp met de 40 meter sprint ook zij hadden goede start en dit leidde tot twee PR's. Yorn liep 7,58 sec. een verbetering van 0.19 sec. Guus liep 8.42 sec een verbetering van 0,07 sec.
Het vortex werpen voor Pien en Nikki ging ook goed, Pien werd op dit onderdeel eerste en Nikki, die aan haar eerste wedstrijd meedeed, wierp in haar eerste worp 4,52 meter maar verbeterde zichzelf en wierp als derde worp 8,57 meter, top gedaan!

Bij het verspringen zaten Pien en Yorn zo rond hun eigen PR. Guus Roskamp verbeterde wel zijn PR naar 2,40 meter een verbetering van 0.02 meter. Nikki sprong als haar beste sprong 2,60 meter, een super sprong zeker voor haar eerste wedstrijd.
Na een zware meerkamp moest ook nog de 1000 meter worden gelopen. Dit was voor Guus, Yorn en Nikki de eerste 1000 meter in wedstrijd-verband. Dit was niet te merken, want ze liepen hartstikke goed met allemaal nog een mooie eindsprint. Pien had al één keer een 1000 meter gelopen en bleef maar twee seconden onder haar PR.
In de einduitslag van de meerkamp stond Pien op een 5e plaats en Nikki op een mooie 32e plaats.
Jorn op een 14e plaats en Guus op een 26e plaats.
Dit alles belooft veel goeds voor de volgende wedstrijd op 13 juni in Utrecht.

A1 pupillen
Bij de A1 pupillen deden zeven jongens mee namens de BAV en één meisje. Jilles Ijntema eindigde net onder de top 3. Hij behaalde een heel knappe vierde plaats. Mede dankzij zijn uitstekende tijd op de sprint: Jilles liep als enige A1 pupil de 60 meter binnen de 10 seconden. Zijn eindtijd was 9.91. Jesse van de Beek presteerde heel goed op de 1000 meter als vijfde over de eindstreep te komen. Hij eindigde als tiende op de meerkamp. Tim Lauterslager werd 13e, direct gevolgd door Sam Vrooman (14e). Thijs Brouwer behaalde een 18e plaats, Merijn Groot werd 26e en Marten Krikken 31e. De enige BAV-deelneemster bij de meisjes A1, Febe Bakker, wist een mooie zesde plaats te behalen bij de meerkamp. Zij verbeterde zaterdag haar PR bij kogelstoten met maar liefst 1 meter met een stoot van 4.96 meter. In totaal wisten de jongens en meisje 18 PR`s te verbreken en werden 3 evenaringen gehaald. Zeer mooie en goede prestaties van deze groep atleten.

A2 pupillen
De jongens begonnen met twee teams aan de estafette. Deze verliep niet geheel vlekkeloos doordat het elektrische startpistool wat haperde. Ondanks alles toch mooie tijden van de jongens. Als eerste onderdeel stond verspringen op het programma. Er was goed op getraind, dus er werden veel PR's verbeterd. Anthony Bullock en Jelmer Pastoor bleven net onder de 3 meter. Daan Meijneken sprong 3,04 meter. Bij de meisjes A2 had Elka Wijbenga een mooie sprong waarmee ze tot 3,75 meter kwam. Ook bij kogelstoten weer mooie prestaties. Joscha Giezen stootte zijn kogel net over de 5 meter en Dinand te Pas haalde de 6 meter grens net niet. Rens van Rhijn ging dit wel halen. Met een mooie stoot van 6.07 meter was hij zeer tevreden. Bij het sprinten sneuvelden vele persoonlijke records. Tijmen Hoogendoorn liep onder de magische 10 seconden grens en eindigde in 9,95 sec. Jort Mol Lous bleef erboven met 10,05. Mats Roskamp was erg snel en ging in 9,7 over de streep, maar de snelste BAVer was Jan Vriesman in een mooie 9,4 sec. Op de lange afstand ook mooie prestaties. De jongens staan er goed voor na twee wedstrijden. Bij de 3e en laatste wedstrijd gaat het er om spannen of ze een finale plekje kunnen bemachtigen. Ook Elka als enige meisje deed het goed. Zij staat nu op een mooie 6e plek in het eindklassement.

Even voorstellen: nog een jonge baviaan

Mijn naam is Nina van de Weerd, ik ben geboren op 13 februari 2007.

Ik woon in Baarn.

Ik heb 1 broer, Koen.

Ik ben 8 jaar.

Ik heb blond haar en groene ogen.

Ik mijn vrije tijd doe ik graag : knutselen, kletsen en spelen/sporten.

Ik vind pannenkoeken erg lekker.

Ik houd niet van alles wat groente is;-)))

Later wil ik danseres en zangeres worden.

Mijn favoriete film is Rapunzel.

Mijn leukste atletiek onderdeel is, rennen.

Ik zit op atletiek omdat ik al de verschillende onderdelen leuk vind en het op school in de gymles erggg leuk vond.

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
Lange Afstands Commissie
Contactpersoon Jos Hakvoort
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
Luella Brouwer
Nathalie Bleijerveld
Henk van Maris

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

Pupillen A 1e-jaars
Menno Zahradnik
Ton Sweep

Pupillen A 2e-jaars
Bianca Koops

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

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

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

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

Trim Clinic
John Rapati
Jeanette Mijwaart
Anita Frankena
Carlo Oudenbeek

Sportief Wandelen
Wil den Blanken
Wilma v. Marle
Diny Koppen

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

Trainers Recr. Dames (zaaltraining)
Birgitte Hekkelman
Carly Michels

Belangrijke telefoonnummers

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

Trainingen 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