

De BAViaan

Het clubblad van de Baarnse Atletiekvereniging



Zeer geslaagde BAV clubkampioenschappen!



Pupillen D en C
presteren fantastisch
tijdens competitie
finale!

*13 november
eerste BAV Wintercup
editie 2016/2017*

**Nieuwe groep
Wandelfit
gestart**

The logo for the Baarnse Atletiekvereniging (BAV) is displayed in a bold, black, stylized font. The letters 'b', 'a', and 'v' are interconnected and lowercase.

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

Laanstraat 42 Baarn



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



In dit nummer:

Voorwoord	4	JEUGD:	
Nieuws van de ledenadministratie	5	Apenkoppen	23
Nieuws van de Technische Commissie	7	Jeugdkalender	23
Oproep loterij Wintercup	7	Even voorstellen...	25
Voldoende eten en drinken in clubgebouw?	9	Nathalie Bleijerveld stopt als trainster bij de pupillen	27
Feit of fabel?	9	Menno Zahradnik stopt als trainer bij de pupillen	29
Doe ook mee aan de BAV Wintercup	11	BAV-pupillen vallen in de prijzen bij Finale competitie	30
Jungfrau marathon, Zwitserland	12	Trainingsoverzicht pupillen winter 2016-2017	31
Nieuwe groep Wandelfit bij de BAV gestart	17	De ABC-Elfstafette	33
Lopen omdat het mijn ding is	18	Servicepagina	35
130 Persoonlijke records tijdens zeer geslaagde			
BAV Clubkampioenschappen	19		
Verjaardagen	21		

De baviaan digitaal ontvangen?

Stuur een mail naar:
digitalebaviaan@gmail.com



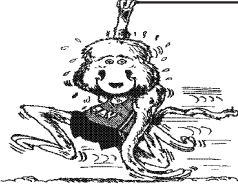
Kopij voor het volgende nummer digitaal aanleveren t/m 8 november 2016

E-mail adres Baviaan: baviaanredactie@hotmail.com

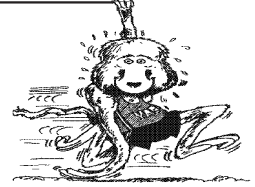
Kopij, welke niet tijdig is ingeleverd, kan niet meer geplaatst worden!!

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,

We kunnen weer terugkijken op goed verlopen clubkampioenschappen! Het weer was super, de organisatie professioneel als altijd, en veel sportieve gezelligheid. De deelname en aanwezigheid van Recreanten was beperkt. Wellicht dat volgend jaar meer Recreanten mee kunnen doen aan de 3.000 meter, die dit jaar overigens voor de tiende keer werd gewonnen door Camiel. Waar blijft zijn concurrentie heren/dames? Los daarvan: gefeliciteerd met je jubileum Camiel!

Op Marathon gebied zijn mooie (internationale) sportieve prestaties geleverd. Bob, Kees, Michiel en Paul hebben in England de Jersey Marathon gelopen, gefeliciteerd mannen! In Zwitserland hebben Sandra en Peter de Jungfrau Marathon gelopen. 42.195 km inclusief 1.823 hoogtemeters, ik geeft het je te doen ;-). Ook jullie van harte gefeliciteerd met jullie bijzondere prestatie!

Zoals vorige maand gemeld, een nieuwe doeltraining is gestart in aanloop naar de Zevenheuvelenloop. De doeltrainingen houden de gemoederen echter wel bezig. Vanuit sportief oogpunt past het goed binnen de ambities die onze vereniging heeft, o.a. onze trainingen naar een hoger plan trekken, aan de andere kant heeft het ook een keerzijde. Om in de woorden van Pim Molenaar te spreken, we moeten de sociale cohesie bewaken. De Recreanten Commissie en trainers zijn zich hiervan bewust, en er wordt besproken in welke vorm de BAV verder wil gaan met doelgerichte trainingen, zonder in te boeten aan sportieve gezelligheid. Persoonlijk ben ik ervan overtuigd dat kwalitatief goede trainingen goed gecombineerd moeten kunnen worden met de sociale en gezellige sfeer waar onze vereniging mijns inziens in uitblinkt.

De pupillen hadden een heel geslaagd PR-weekend met veel verbeterde PR's op de zaterdagavond wedstrijd en ook heel veel gezelligheid tijdens het hele weekend. Bij de pupillenfinale in het weekend erna streed een aantal van onze toppers mee en jawel hoor: bij de meisjes D werd Saar negende en Jette derde! Het jongens C team bestaande uit Berend, Chiel, Thijmen, Olaf en Jonne werd als team tweede en uit de groep werd Berend ook nog eerste individueel! Mooie resultaten voor de kinderen en hun trainers! Ook zeker het vermelden waard is het gesneuvelde clubrecord (uit 2002!) bij de jongens junioren C op de estafette. Wessel, Bas, Koen en Max liepen tijdens het NK estafette een tijd van 49,88 op de 4 x 100m. Dik onder het oude record van 50,32! Deze vier jongens doen samen met Sophie, Thijs, Dorian, Jelle, Thijs (ook junioren) en Diana (moeder van pupil Julia) ook de opleiding Assistent Baanatletiektrainer niveau 2, die door trainers Bianca en Wim bij de BAV wordt gegeven. Alle cursisten gaan komend winterseizoen gelijk al meedraaien bij de pupillen en junioren. Super!

Ook succesvol zijn onze wedstrijd baan-atleten. Er is een mooie groep ontstaan die onderling goed aan elkaar gewaagd is. De (overigens sportieve) rivaliteit bewijst boekdelen. Ik ben ervan overtuigd dat dit team de komende tijd een aanzuigende werking gaat krijgen voor talentvolle lopers uit Baarn en omgeving, en dat we vele podiumplekken mogen gaan verwachten.



Het bestuur heeft onlangs besloten om te stoppen met de pinautomaat in de kantine. Dit apparaat werkte vrijwel nooit vlekkeloos en mede om die reden maakte bijna niemand (behalve ondergetekende) er gebruik van. Contante betalingen blijven mede daarom gewoon mogelijk.

Edan van der Meer, Voorzitter BAV
voorzitter@bav-baarn.nl

Nieuws van de ledenadministratie

In de maand september meldde zich een verheugend aantal nieuwe (jeugd)leden aan. Ook keerde Jeanette terug op het BAV-nest.

Een hartelijk welkom derhalve voor:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:	Geboortedatum:
Alex	Algra	Baarn	stage trainer	04-04-1999
Anick	Arends	Baarn	pupil B	16-10-2007
Kjell	Berends	Baarn	pupil D	17-11-2009
Vin	de Bruin	Baarn	pupil D	07-04-2009
Tineke	van Eijk	Baarn	wandel fit	09-06-1938
Harvey	Frempong	Baarn	pupil D	26-10-2009
Liam	van Geffen	Baarn	pupil C	02-07-2008
Vince	van Geffen	Baarn	pupil D	04-07-2010
Iris	van der Horst	Baarn	pupil A	29-06-2006
Dot	Pouw	Eemnes	pupil D	27-03-2009
Hugo	van Rens	Baarn	pupil D	09-11-2009
Jeanette	Riksen	Baarn	recreant	10-06-1957
Ruben	van Rossum	Baarn	pupil D	18-06-2009
Samuel	Sengal	Baarn	pupil D	11-08-2010
Thiara	Serné	Baarn	pupil D	01-04-2010

Dit keer gelukkig maar een beperkt aantal nieuwe afmeldingen per 1 oktober. Het betreft:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:
Nikki	van Cleef	Baarn	pupil A
Batuhan	Ileri	Baarn	pupil A
Pelle	Schmidt	Baarn	pupil A
Franciska	Stroombergen	Baarn	wandel fit

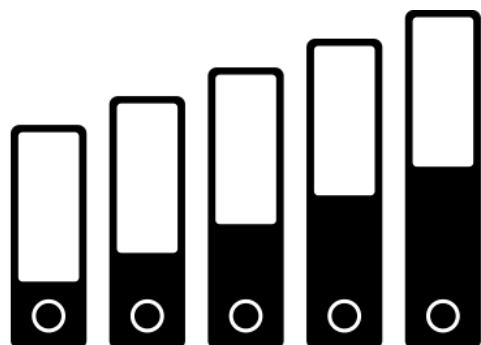
Ons ledental steeg hierdoor in het 3e kwartaal per saldo met 9 leden tot 448.

Van de Atletiekunie ontvingen we nog de volgende nieuwe wedstrijdlicenties:

Voornaam:	Naam:	Licentienr:	Categorie:
David	Helfferich	824340	senior
Bram	Lankreijer	887104	pupil A
Isabelle	Lankreijer	887106	pupil D
Giel	van Oorsouw	887109	pupil A
Dot	Pouw	887113	pupil D
Nova	van Wilsum	887114	pupil C

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.audiovisuele.nl 033-2852940 info@audiovisuele.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



SPORT TO THE PEOPLE

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



Nieuws van de Technische Commissie

De afgelopen periode zijn wij als TC, op verschillende vlakken, druk bezig geweest. We hebben gekeken naar de bestaande verenigingsstructuur. Hierdoor zagen we dat er geen duidelijke structuur was en dat is toch wel van belang. Met een duidelijke structuur zal de communicatie tussen verschillende trainingsgroepen, commissies of atleten beter gaan. Ook is voor nieuwe leden dan duidelijk waar ze zich het best kunnen aanmelden (bij welke trainer en trainingsgroep). Daarom hebben we dan ook een organogram gemaakt, die we inmiddels hebben gepresenteerd aan een afgevaardigde van de Atletiek Unie, het bestuur, en ook in de kadervergadering is dit besproken. De reacties zijn tot nu toe vooral positief, het plan is dan ook om dit organogram hier en daar iets aan te passen en vervolgens verdere invulling te geven. Daarna zullen we dit organogram onder alle leden kenbaar maken op de website en in de BAViaan. In grote lijnen zal er niet veel veranderen voor de leden van de BAV. Het is de bedoeling dat dit organogram vooral duidelijkheid schept.

Voor de junioren zijn we afgelopen zomer in gesprek gegaan met een horde trainer. Inmiddels is Henk van der Lans begonnen met horde en sprint training. We zijn erg blij dat hij de groep jeugdtrainers is komen versterken. In de komende maanden is de bedoeling dat Henk zijn kennis kan over dragen aan een assistent trainer, zodat de kennis over langere termijn binnen de BAV gewaarborgd blijft.

De recreanten zijn inmiddels weer begonnen met de specifieke trainingen voor de 7 heuvelenloop. Na de grote opkomst van de doeltrainingen in het voorjaar, is er ook nu weer een grote groep enthousiaste recreanten die hier aan mee doet.

De komende tijd zullen we ons onder andere bezig gaan houden met het verder invullen van het organogram. Ook zijn we bezig met het zoeken naar een looptrainer voor de wedstrijdgroep en de junioren. Onze prioriteit is, dat alle leden met plezier kunnen deelnemen aan goede en verantwoorde atletiektraining.

OPROEP LOTERIJ WINTERCUP

Wie wil vanaf de Wintercup 2016-2017 de loterij organiseren?

Bel of mail me om je op te geven. Wil je eerst meer informatie? Neem dan ook contact op.
Zonder nieuwe organisatoren volgend jaar geen loterij meer....!!

Corien Kruiswijk
Meerkoetweide 20
3742 XS Baarn
035-5420949

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

Voldoende eten en drinken in clubgebouw?

Er worden regelmatig evenementen georganiseerd in het clubgebouw. Is er dan altijd voldoende te eten en te drinken? De Kantinecommissie, Baukje Goedknecht en Wina van Dijk, regelen de juiste ruimte voor de afgesproken datum, en Wim den Blanken zorgt dat de benodigde spullen worden ingekocht.

Soms is het probleem dat Baukje, Wina en/of Wim niet op de hoogte zijn van de activiteiten. Dan gaat het mis. Daarom een dringend verzoek om activiteiten op tijd te melden aan Baukje en Wina, kantinedienstbav@gmail.com en aan Wim, wi.wi@ziggo.nl.

We gaan ervan uit dat met de juiste communicatie alles op rolletjes zal lopen.

Kees Kruijswijk Jansen, secretaris BAV

ETEN
ETEN
ETEN

Feit of fabel?

Eet je snel!

Harder rennen van rode bieten.

FEIT

Drink regelmatig rodebietensap of eet een stukje (20 gram) pure chocolade en je kunt sneller gaan lopen. Deze producten kunnen namelijk zorgen voor een verwijding van je bloedvaten, en de efficiëntie van je spiercellen verhogen. Marathon voor de boeg? Voor het grootst mogelijke effect drink je vijf dagen lang elke dag een halve liter bietensap en eet je elke dag een stukje pure chocolade.

Vermijd vet

FABEL

Regelmatig geblesseerd? Het zou kunnen dat je te weinig vet eet. De vitamines A, D, E en K hebben een beetje vet nodig om goed opgenomen te worden. Vitamine D en K zijn heel belangrijk voor het opbouwen van sterke botten, vitamine A en E voor het behoud van sterke spieren. Bovendien hebben de gezonde omega-3 vetzuren (die vind je in onder andere walnoten, lijnzaad en vette vis) een ontstekingsremmende werking. Tijdens je training ontstaan er ontstekingsprocessen in je lichaam. In je herstelperiode gaat je lichaam aan de slag om deze processen ongedaan te maken. Een gezonde dosis omega-3 kan je lichaam een handje helpen.

Bron: [Intersport](#)

AUTORIJSCHOOL
KEPPEL

voor een geslaagde combinatie

TEVENS B/E (aanhanger) rijbewijs

Lindenlaan 40 • 3741 WP Baarn • 06-21983840

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 www.mth.nl

Een goed gevoel!

**MTH**
ACCOUNTANTS & ADVISEURS

Doe ook mee aan de BAV Wintercup 2016/2017

Op zondag 13 november 2016, 18 december 2016 en 22 januari 2017 is weer de BAV Wintercup. Ook dit jaar weer bij Allurecamping De Zeven Linden, Zevenlindenweg 4, 3744 BC Baarn.

Ik hoop dat we als organisator weer veel BAV-leden aan de start zien verschijnen. Dus geef je snel op! Voor meer informatie en inschrijven zie <http://www.bavwintercup.nl>

Loop je niet mee? Dan kunnen we je hulp gebruiken bij de organisatie. Neem in dat geval contact op met Alexander Martens (a.martens@bavwintercup.nl).



Jungfrau marathon, Zwitserland

Ik had mijn tweede marathon nog niet gelopen of ik had mij al ingeschreven voor mijn derde: de Jungfrau Marathon in Interlaken. In de Runnersworld stond een artikel over de vijftig mooiste wedstrijden ter wereld, en de Jungfrau stond ertussen. Sandra wees mij hierop en wilde deze graag lopen. Klein detail, er moest geklommen worden: 2.200 meter.



Het klimwerk, dat is een zorg voor later. Het inschrijven gaf al een marathongevoel. Man man wat een gestress op 14 februari jl. Om acht uur ging de inschrijving open, en om half negen moesten wij de deur uit voor de 30 km van Schoorl. Sandra *appte* mij, dat ze er doorheen was en mijn kant op kwam. Ja leuk en aardig, maar ik kwam er niet doorheen. De aanhouder wint, en na veel muisgeklik was het een feit: 10 september de Jungfrau marathon.

Hoe train je de Jungfrau? Dat is best lastig, vooral als je geen bergen hebt in Nederland. Na de marathon van Rotterdam begon de voorbereiding op de Jungfrau. Kortom in plaats van veel bij de BAV te trainen, hebben wij vooral met zijn tweetjes getraind en voornamelijk trailtrainingen gedaan en geprobeerd hoogtemeters te pakken. In totaal hebben wij 785 km getraind, 4.318 meter geklommen waarvan de meeste hoogtemeters in Vaals waren, namelijk 1.077 meter.

Vrijdag 9 september, de Marathon Expo dag. In de tent, waar het wel de Hamsterweken van de Albert Heijn leek, kon je allemaal hardloopspullen aanschaffen of je alvast aanmelden voor een andere marathon. In de tent was het circa 45 graden, dus nadat wij rond hadden gesnuffeld en onze startnummer hadden opgehaald, gingen we direct richting terras voor een cappuccino en een heerlijke niet te betalen pizza Hawaiï. Eind van de middag een heerlijke koude duik genomen in de Brienzensee en 's avonds een heerlijke pasta gegeten voor de laatste koolhydraten.



Zaterdagmorgen hadden wij vroeg de wekker gezet, de bus ging om half acht; wij wilden er om acht uur zijn. Na een goed ontbijt met geroosterd brood en pindakaas liepen wij geheel relaxed naar de bus. Een half uur later kwamen wij aan in Interlaken, na de gebruikelijke bezoeken aan de verschillende dixies, tassen ingeleverd en richting het startvak. Daar nog een paar duo-selfies gemaakt en gesproken met een man van 64, die deze marathon voor de veertiende keer liep. Hij vertelde, dat hij vier weken daarvoor de Eiger Ultra Trail van 101 km had uitgelopen.

Nadat het Zwitsers volkslied had geklonken, werden wij om negen uur weggeschoten. De eerste 3 km is een rondje door Interlaken, begeleid door een enthousiast publiek dat in grote getale voor ons aanwezig was. We hadden afgesproken om bij elkaar te blijven, te genieten, niet te snel te lopen en vooral de medaille in ontvangst te nemen.

Tijdslimiet was 6,5 uur.

Het weer. Het was best warm al om negen uur, het zou 28 graden worden.

Na ongeveer 8 km lopen wij even in de schaduw van een hoge berg, gevolgd door snelstromend water van de Lutschinen. We steken een overdekte houten brug over. Dit stukje had ik op YouTube gezien, alleen in het echt was het nog veel mooier.

Na ongeveer 11 km krijgen wij het eerste klimmetje wat goed te doen was. Het pad brengt ons richting Launterbrunnen. Hier ligt een spoorbaan en dat zorgt voor een klein oponthoud. Dat stoort totaal niet, je wordt aangemoedigd door de toeschouwers/passagiers.

Aangekomen in Launterbrunnen, waar de weg ophoudt. Je kunt alleen per trein, helikopter of te voet verder. Aangezien wij toch al aan het lopen waren, was de keuze niet heel lastig.

De halve marathon zit erop, en wij voelen ons goed. Onderweg genoten wij nog steeds. Onze mobieltjes gaan overuren maken.

Na 25 km is er een verzorgingspost, nog even wat drinken en een banaan eten, want wij gaan klimmen: De Muur van Wengen! Hardlopen kan echt niet meer! Met vele haarspeldbochten gaat het omhoog. De muur is pittig en halverwege schiet de kramp er bij mij in. Dit was vooral geen pretje, ik was blij dat ik boven was, waar ik de kramp liet wegmasseren. Ik was niet de enige. De masseurs hebben hun handen vol.



In Wengen staan vele toeschouwers ons aan te moedigen met je naam maar ook de "Hopp" "Heja", "Super", "Bravo" klonk veelvuldig.

Onderweg zag je verschillende treinen rijden die naar de Kleine Scheidegg (Finish) rijden met enthousiaste toeschouwers die je vanuit de trein aanmoedigden. Het gevoel dat je daardoor krijgt, geeft je vleugels! Niet nadenkend over de tijd, kreeg Sandra te horen dat wij moesten doorlopen. Over tien minuten sloot de toegangspoort Wengeralp. Een tandje erbij zou je zeggen, maar ja wederom kramp bij mij, veroorzaakte toch een soort van paniek. De tijdslimiet hadden wij gehaald. Ik liet mij wederom masseren en op dit moment namen Sandra en ik afscheid van elkaar. We zouden elkaar bij de eindstreep zien.

Vervolg op pagina 14

Na een kleine drie minuten kon ik weer verder. Nog 5 km te gaan. Ik kwam aan bij Wixi. Ik heb dit gezien op YouTube, overigens heb ik veel gezien op YouTube, maar dit stuk tot aan de laatste km is steil-steiler-heeeeeeeeel steil. Het pas is smal, en ik let op mijn voorganger om te zien waar hij loopt. Er ligt geen steen vast, prioriteit was heel blijven. Naast mij liep de diepe afgrond, het ging voor mijn gevoel best langzaam, inhalen was geen optie omdat het smal was. De klim bracht mij naar de magische 2.000 hoogtemeters, ik had geen last van mijn ademhaling en de ijle lucht, alleen mijn oren zaten dicht. Na een beertje water hebben gedronken, en genoten te hebben van de Alphorn-blazers met hun Vendel-zwaaiers zag ik Sandra in de verte. De afstand was groot (en niet in te halen) maar dat geeft toch een boost.



Het 40km punt, steil. Normaal lopen hier geiten. Het is een druk punt, mensen met kramp of mensen die even een korte pauze namen om van het uitzicht te genieten. Ik geef ze groot gelijk.. Bij het 41 km punt, het hoogste punt: 2.200 hoogtemeters, stond een bordje met Zwitserse chocolade, zag er lekker uit, maar ik wilde nog maar één ding, de eindstreep halen. De laatste 1.000 meter liep ik bergafwaarts, richting een mooi meer. Klein klimmetje nog, langs het meer (selfie-tijd) en gaan naar de finish. Direct naar de Finish kreeg ik een bidon met sportdrink, en mijn medaille. Ik zag Sandra aan de zijkant, na een dikke felicitatie en elkaar vertellen hoe trots wij op elkaar zijn, selfies maken en posten op Facebook, nog even nagenieten van deze geweldige prestatie, en dan is het tijd om ons Roze Finisher shirt te halen!

Na het omkleden was het nog steeds nagenieten, bijeten en -drinken en nog van de omgeving genieten voordat wij met het treintje (rit van twee uur) richting Interlaken werden gebracht. Aangekomen in Interlaken terug naar de tent, waar wij ons Finisher diploma hebben opgehaald.

Onze mobieltjes bleven rinkelen met tientallen lieve berichten over onze prestatie. Op dinsdag 14 februari 2017, start de inschrijving voor deze Berg Marathon! Of ik hem weer ga lopen, dat zeker!



Sandra Peters en Peter v.d.Bor



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



Beter in Zicht!

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



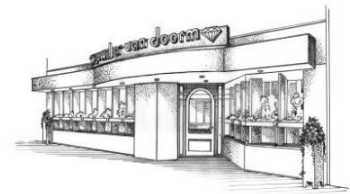
Sparrenlaan 1 Baarn
Tel.: 035 54 220 10

- 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

Nieuwe groep Wandelfit bij de BAV gestart in oktober



Wandelfit is meer dan gewoon wandelen. Het is een wandeltraining met een verantwoorde opbouw, die rekening houdt met de reumatische klachten van deelnemers. Bewegen vermindert dikwijls de klachten. Daarnaast biedt beweging vaak de ontspanning die nodig is om pijn en vermoeidheid te verlichten.

De deelnemers maken kennis met Sportief Wandelen en Nordic Walking. Bij Sportief Wandelen wordt gewandeld op verschillende snelheden en wordt gewerkt aan de looptechniek. Bij Nordic Walking gebruiken we stokken waardoor de “wandelgewrichten” minder worden belast. De training duurt een uur. Alle deelnemers krijgen een medische check aangeboden om goed voorbereid aan het wandelprogramma te beginnen.

Op maandag 3 oktober is de BAV met een geheel nieuwe groep gestart. Je kunt vanaf die datum twee keer per week trainen en de trainingstijden zijn als volgt:

- Maandagmiddag van 13:30 tot 14:30 uur;
- Donderdagmorgen van 10:00 tot 11:00 uur.

Beide keren kan er aansluitend wat worden gedronken.

Belangstellenden worden van harte uitgenodigd om contact op te nemen via wandelfit@bav-baarn.nl of te bellen met 06-12664473.

Lopen omdat het mijn ding is

Over nostalgie, genieten en lopen in de flow

Ik loop al ongeveer 20 jaar hard, met af en toe een break, maar nog steeds word ik gestrest als ik meedoe aan een loop. Ik heb altijd een streeftijd in mijn hoofd, maar ik twijfel ook altijd of ik het wel kan. Zo ging het ook 2 oktober, een zondag. Om 14:00 uur is de start van de 10 kilometer van de Singelloop op de Maliebaan. Utrecht is mijn oude studentenstad. Wat heb ik daar veel rondgefietst en gelopen! Niet altijd geheel nuchter, moet ik bekennen. De route gaat langs mijn oude studentenhuus aan de Hopakker. Dat wil ik zien, daar wil ik van genieten.

Deze zondag wil ik mijn loop anders doen. Ik wens anderen veel loopplezier als ze meedoen aan een loopje. Dat is vandaag ook mijn eigen wens: genieten van het lopen door Utrecht, langs al die bekende plekken. Lopen op mijn gevoel in plaats van op mijn horloge. Een mooie uitdaging.

Ik bevind me in goed gezelschap, ook Albert, Peter en Mohammed doen mee, maar in een andere startwave. We wensen elkaar veel succes in een overvol startgebied. Startnummers tot in de 15.000; dat zegt genoeg.

De beat zwaait alle lopers op, de adrenaline begint te borrelen en ja, het is zover. We mogen!

Het is echt overvol op de Maliesingel en als we richting de Biltstraat gaan ook. Maar wat is het super om daar te lopen. Ik ben niet bezig met mijn tempo.

Alleen als het piepje na een kilometer gaat, kijk ik even: 5:30 min. Ik vind het prima. Ik zie wel wat er komen gaat. En zo vind ik een lekker ritme en steeds meer ruimte om vrij te lopen.

Ik loop langs mijn oude huis, wat nu duidelijk geen studentenhuus meer is. Gaaf om terug te zien!

Dan beseft ik dat het me lukt: ik loop zonder de druk dat het steeds harder moet. Als vanzelf is mijn tempo omhoog gegaan. Niet omdat het moest, maar omdat ik gewoon lekker mijn ritme heb gevonden. Het lange stuk over de Daalsesingel en de Catharijnesingel is wat saai om te lopen, maar is wel een mooi moment om bewust met mijn lopen bezig te zijn. Ik denk aan een aanwijzing van Carlo: houd je bovenlijf stil. Een mooi aandachtspunt.



Daar is al het 9km-bord: er staat veel enthousiast publiek langs de route, er klinkt muziek. Het lopen gaat nog steeds vanzelf. De laatste kilometer lijken alle lopers om mij heen te versnellen en ik ga er in mee. Dat loopt net zo lekker, maar wel is het fijn als die finishboog in zicht is.

Yes, I did it!



Ik heb vandaag een overwinning op mezelf geboekt: ik heb niet mijn snelste 10 km gelopen, maar ik heb wel heel lekker gelopen en genoten van het prachtige parcours door Utrecht. Hier word ik blij van en ik realiseer me weer eens dat lopen echt mijn ding is.

tekst: Saranda van Andel

foto's: Peter Bakker

130 Persoonlijke records tijdens zeer geslaagde BAV Clubkampioenschappen

Zaterdag 1 oktober hield de BAV haar clubkampioenschappen op de atletiekbaan. De meerkamp bestond uit de onderdelen sprint, verspringen, hoogspringen, kogelstoten/ vortexwerpen en lange afstand. Voor de junioren en senioren was als extra onderdeel discuswerpen opgenomen. Niet alleen pupillen, junioren en senioren deden mee met het jaarlijkse evenement, ook een aantal recreanten liet zien wat ze konden.

Naast de meerkamp stond er ook nog een 3.000 meter wedstrijd op het programma. Dit jaar niet alleen voor BAV- leden maar ook voor ouders van deelnemende atleten. Er werd zeer goed gepresteerd door de 100 atleten. Ze wisten met z'n allen 130 PR's te verbreken.



Ook werden er zeventien clubrecords verbroken en één clubrecord geëvenaard. Iedereen had zijn BAV-tenue aan, overal waar je keek was het BAV-geel. De dag werd afgesloten met een gezellige barbecue. Bij iedere categorie kreeg nummer 1-2-3 een mooie medaille. De eerste plaats op de 3.000 meter was bij de mannen voor Camiel Kruiswijk en bij de vrouwen won Bernadette Leeftang.



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



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

VERJAARDAGEN

NOVEMBER

1	Marina	Bos
3	Marja	Tap
4	Hans	de Jong
8	Muriel	van der Wouden
10	Hans	de Vries
11	Frans	van Eijk
12	Frits	Sluijter
13	Richard	Cousijnsen
13	Gert	van den Broek
13	Eva	de Boer
14	Anna	Weesie
14	Carly	Michels
14	Cato	Velstra
15	Pauline	Kattenberg
15	Dirk	Kooiman
15	Ria	Oostindien-Hijden
17	Miet	Matla-van Daal
20	Gerard	Koppen
22	Alie	Natter-Sieben
23	Irma	Karssen
25	Eric	Mathura
28	Margriet	van Zanten
29	Carlo	Oudebeek
30	Stefan	Leeflang



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 voor de eerstvolgende datum.

Voor meer informatie of het maken van een afspraak:

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
- 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 Organisationspsycholoog

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

APEENKOAPEEN



Jarig in november

9	Hugo	van Rens
10	Rachael	Berg
12	Saar	de Vooght
14	Cato	Velstra
17	Kjell	Berends
24	Anthony	Bullock
27	Tom	Graat



HIEP HIEP
HOERA!

GEFELICITEERD!

FEEST!

Jeugdkalender

Datum	Wat	Waar	Wie	Trainers begeleiding	BAV betaald
13 nov	Wintercup 1	De Zeven Linden, Baarn	iedereen	-	-
19 nov	Crosscompetitie	AV Pijnenburg, Soest	-	-	-
18 dec	Wintercup 2	De Zeven Linden, Baarn	iedereen	-	-
14 jan	Crosscompetitie	AV Triathlon, Amersfoort	-	-	-
22 jan	Wintercup 3	De Zeven Linden, Baarn	iedereen	-	-
4 feb	Crosscompetitie	AV Zeewolde, Zeewolde	-	-	-
11 mrt	Finale Crosscompetitie	AAC, Amsterdam	-	-	-

TIP

BAV Wintercup 2016-2017
Zondag 13 november 2016
Zondag 18 december 2016
Zondag 22 januari 2017

Schrijf je allemaal in!

BOKMA
 "Uw ambachtelijke slager"

Voor:
 salades,
 barbecue
 en
 gourmetten

ZANDVOORTWEG 1A
 3741BA BAARN
 TELEFOON: 035-5412063

tijd voor: **HET NIEUWE FIETSEN!**

Bike Totaal

BAARN • HOEVELAKEN • SPAKENBURG

ae **arnold**
 van **eijden**
 TWEEWIELERS - BAARN

IS NU:

Steven Koelewijn

JOHN EN RAYMOND
 BLIJVEN UW VERTROUWDE
 GEZICHTEN

Bike Totaal

ZANDVOORTWEG 3
 3741 BA BAARN
 TEL. 035 - 541 28 81

meer service | meer vakmanschap | meer aandacht | meer fietsplezier! | www.biketotaalbaarn.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

WOONWEELE
 Nieuwstraat 27 Baarn 035-5412600

SLAAPWEELE
 Nieuwstraat 24 Baarn 035-5413076

wie?

www.vanhardeveld.nl

TE KOOP
www.vanhardeveld.nl

Van Hardeveld
 MAKELAARDIJ O.G.
 035 - 541 66 71
 Cillenburglaan 14, 3742 MV Baarn

o ja!

Van Hardeveld
 MAKELAARDIJ O.G.

NVM Sophialaan 31 A, 3743 CV Baarn
 Tel 035 - 5416671
info@vanhardeveld.nl

Even voorstellen...

Twee jonge BAVianen stellen zich voor.

Mijn naam is **Harvey Frempong**, ik ben geboren op 26 oktober 2009.

Ik woon in Baarn.

Ik heb 1 broer.

Ik ben bijna 7 jaar.

Ik heb zwart krulletjeshaar en bruine ogen.

Ik mijn vrije tijd doe ik graag knutselen, schilderen en alles wat met eten te maken heeft.

Ik vind zelfgemaakte pizza en brood, en patat erg lekker.

Ik houd niet van spinazie.

Later wil ik chef-kok worden.

Mijn favoriete film is Huisdiergeheimen.

Mijn leukste atletiek onderdeel is boter-kaas-en-eieren.

Ik zit op atletiek omdat ik het leuk vind.



Mijn naam is **Vince**, ik ben geboren op 4 juli 2010.

Ik woon in Baarn.

Ik heb 1 broer(tjes) e 0 zus(jes).

Ik ben 6 jaar.

Ik heb blond haar en blauwe ogen.

Ik mijn vrije tijd doe ik graag lego spelen.

Ik vind muffins erg lekker.

Ik houd niet van rode kool.

Later wil ik dierenarts worden.

Mijn favoriete film is Minions.

Mijn leukste atletiek onderdeel is, weet ik nog niet.

Ik zit op atletiek omdat ik houd van hard rennen!



WAARDEBON

2^e 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.

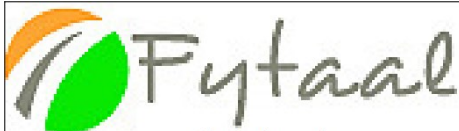


Voor de lekkerste kaas naar de kaasspecialist

Laanstraat 37

Tel: 5412987

Baarn



*Fysiotherapie
Vitaliteits- & Trainingsstudio*

Eemnesserweg 21
3743 AD Baarn
035-5432700

www.fytaal.nl
info@fytaal.nl

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



Nathalie Bleijerveld stopt als trainster bij de pupillen

Hieronder zwaait Nathalie nog niet voor haar afscheid, maar het is wel haar laatste wedstrijd, die ze als trainer heeft begeleid: de finale van haar C's.



Per 1 oktober is Nathalie gestopt als jeugdtrainster bij de BAV. Negen jaar heeft ze training gegeven bij de BAV en deed dit altijd met veel enthousiasme. In die jaren heeft ze vele atleten liefdevol en met kennis van zaken begeleid naar goede prestaties op wedstrijden en veel plezier in hun sport gegeven.

Sinds 2007 is ze begonnen met het geven van trainingen aan de pupillen als assistent bij Tineke op de woensdagmiddagen. Al snel zocht ze haar weg naar meer verantwoordelijkheid: sinds 2010 leidde ze haar eigen trainingsgroepen. Ze heeft haar niveau 3 diploma gehaald in de baanatletiek en heeft sindsdien heel hard gewerkt aan het technisch niveau en enthousiasme bij de BAV-jeugd.

Naast het geven van trainingen nam Nathalie actief deel aan het trainersoverleg en nam daar diverse taken op zich, zoals het opstellen en verspreiden van informatie aan de ouders voor deelname aan competitiewedstrijden, de BAV vertegenwoordigen als ploegleider, begeleiden bij evenementen en noem maar op. We zullen haar inbreng zeker gaan missen.

We danken Nathalie uiteraard voor haar belangrijke inzet als trainer bij de BAV.

Namens alle jeugdtrainers, Wim



VAATWASSER STUK?

Wij repareren alle gerenommeerde merken



BEL DIRECT
035-694 23 96

Miele
er is geen betere

AEG

BOSCH

SIEMENS

BESTE SERVICE



Electro World Van der Meulen
Brinkstraat 28 & 29, Baarn
www.electroworldvandermeulen.nl

Electro World is onderdeel van 

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

28

Menno Zahradnik stopt als trainer bij de pupillen

Hieronder is Menno bezig te helpen met de voorbereidingen van zijn laatste Survaton in 2016.



Per 1 november stopt Menno Zahradnik als pupillentrainer bij de BAV. Twaalf jaar lang heeft hij training gegeven bij de BAV en deed dit altijd trouw. Snel fietsend uit zijn werk om op tijd te zijn bij de training of rustig fietsend naar een wedstrijd in de buurt. Dat maakte Menno allemaal niet uit: hij was er. Je kan op hem bouwen! Had je hulp nodig: Menno stond altijd klaar om te helpen, spullen te lenen van zijn werk of wat dan ook.

Communicatief is het bij Menno een heel ander verhaal. Eerst heeft hij nog lang het e-mail adres van zijn vrouw gebruikt. Toen stuurde zijn vrouw rond, dat Menno een eigen e-mail adres heeft. Niet dat er toen veel veranderde, want ook toen bleef het heel rustig: zijn "verzendbak" zal nooit vol zijn geweest.

Sinds 2004 is hij begonnen met het geven van trainingen aan de pupillen. Eerst als assistent en later als volwaardig trainer. Atletiek-technisch is Menno een selfmade man; geen cursussen nodig, maar goed opletten hoe anderen het doen is genoeg voor hem om de sport te doorgronden. Je kon dan ook altijd leuk met hem hierover klankborden en uiteraard heeft hij zijn kennis ook overgebracht op de BAV-atleten.

We zullen de inbreng van Menno zeker gaan missen. We danken Menno uiteraard voor zijn belangrijke rol als trainer bij de BAV en wensen hem veel succes bij zijn nieuwe sportieve uitdagingen op de fiets.

Namens alle jeugdtrainers, Wim

BAV-pupillen vallen in de prijzen bij Finale competitie

Afgelopen zaterdag 17 september was het eindelijk zover, de finale van de pupillencompetitie. Dit jaar was de finale bij de GAC in Hilversum. Zoals gebruikelijk begon de dag met een vlaggenparade. Na deze vlaggenparade was het tijd voor het echte werk.

De BAV was dit jaar met zeven pupillen naar de finale gekomen. Het jongens pupillen C-team bestond uit: Olaf Knol, Berend van de Beek, Jonne Velstra, Chiel Brouwer en Thijmen Hatzmann. Deze jongens deden mee aan de 4x40 m estafette, 40m sprint, Verspringen en Vortex werpen. Deze groep had de afgelopen weken hard getraind om goed te presteren tijdens deze finale. Tijdens de estafette moesten ze een beetje op gang komen maar voor de jongens werd het een mooie dag met goede prestaties en behoorlijk wat persoonlijke records. Onverwacht mochten de jongens, aan het einde van de dag, op het podium klimmen om een fantastische tweede prijs in ontvangst te nemen.

Naast deze mooie teamprestatie was het Berend van de Beek die nog een keer op het podium kwam te staan. Dit keer voor zijn individuele prestatie tijdens de competitie. Hij kreeg hiervoor de gouden medaille.

Bij de jongste jeugd was de BAV met twee snelle meiden vertegenwoordigd.

Jette de Jonge en Saar de Vooght moesten deze dag knallen op de individuele meerkamp. Een meerkamp die voor deze D-pupillen bestond uit 40 m sprint, Vortex werpen, verspringen en de lange afstand over 600m. En knallen hebben ze zeker gedaan. Jette de Jonge mocht aan het einde van de dag op het podium de derde prijs in ontvangst nemen.

Zo werd de baancompetitie 2016 met veel gezelligheid en goede prestaties afgesloten.



Van links naar rechts:

Tineke Bos, Jonne Velstra, Olaf Knol, Jette de Jonge, Saar de Vooght, Thijmen Hatzmann, Berend van de Beek, Chiel Brouwer en Nathalie Bleijerveld

Trainingsoverzicht pupillen winter 2016-2017

De woensdag indeling op de baan van 5 oktober tot 1 november 2016

Tijd	Groep en geb. jaar	Hoofdtrainer	Trainer
15.00-16.30 uur	D 2010 C 2009	Tineke Bos	Diana, Maria en Sanne
15.00-16.30 uur	B 2008	Wim Oostveen	
17.00-18.30 uur	A1 2007	Bas van der Vuurst	Diana (moeder Julia), stagiair Alex
17.00-18.30 uur	A2 2006	Bianca Koops	Cindy Berghegen, Mohammad Smakia, enkele junioren

De woensdag indeling in de Driesprong vanaf 2 november 2016

Tijd	Groep en geb. jaar	Hoofdtrainer	Trainer
15.30-16.30 uur	D 2010 C 2009	Tineke Bos	Diana, Maria en Sanne
16.30-17.30 uur	B 2008	Wim Oostveen	Afwisselend Thijs Roskamp, Max van Rhijn en Thijs Miltenburg

De woensdag indeling op de baan vanaf 2 november 2016 tot 1 maart 2017

Tijd	Groep en geb. jaar	Hoofdtrainer	Trainer
17.00-18.30 uur	A1 2007	Bas van der Vuurst	Diana (moeder Julia), stagiair Alex
17.00-18.30 uur	A2 2006	Bianca Koops	Cindy Berghegen, Mohammad Smakia, enkele junioren

De zaterdag indeling op de baan vanaf 1 oktober 2016

Tijd	Groep en geb. jaar	Hoofdtrainer	Trainer
9.30 – 11.00 uur	D 2010 C 2009	Sophie Blijerveld	Jelle + roulerende ouder
9.30 – 11.00 uur	B 2008	Monique Vernoy	Koen Roskamp en Bas Ostendorf
9.30 – 11.00 uur	A1 2007	Monique Vernoy	Koen Roskamp en Bas Ostendorf
9.30 – 11.00 uur	Niveau C (ook A2's)	Bianca Koops	-

De zaterdag indeling in het bos van 29 oktober 2016 tot 1 maart 2017

Tijd	Groep en geb. jaar	Hoofdtrainer	Trainer
9.30 – 10.30 uur	D 2010 C 2009	Sophie Blijerveld	Jelle + roulerende ouder
9.30 – 10.30 uur	B 2008	Monique Vernoy	Koen Roskamp en Bas Ostendorf
9.30 – 11.00 uur	A1 2007	Monique Vernoy	Koen Roskamp en Bas Ostendorf
9.30 – 11.00 uur	Niveau C (ook A2's)	Bianca Koops	-

Drukkerij **Drukkracht**

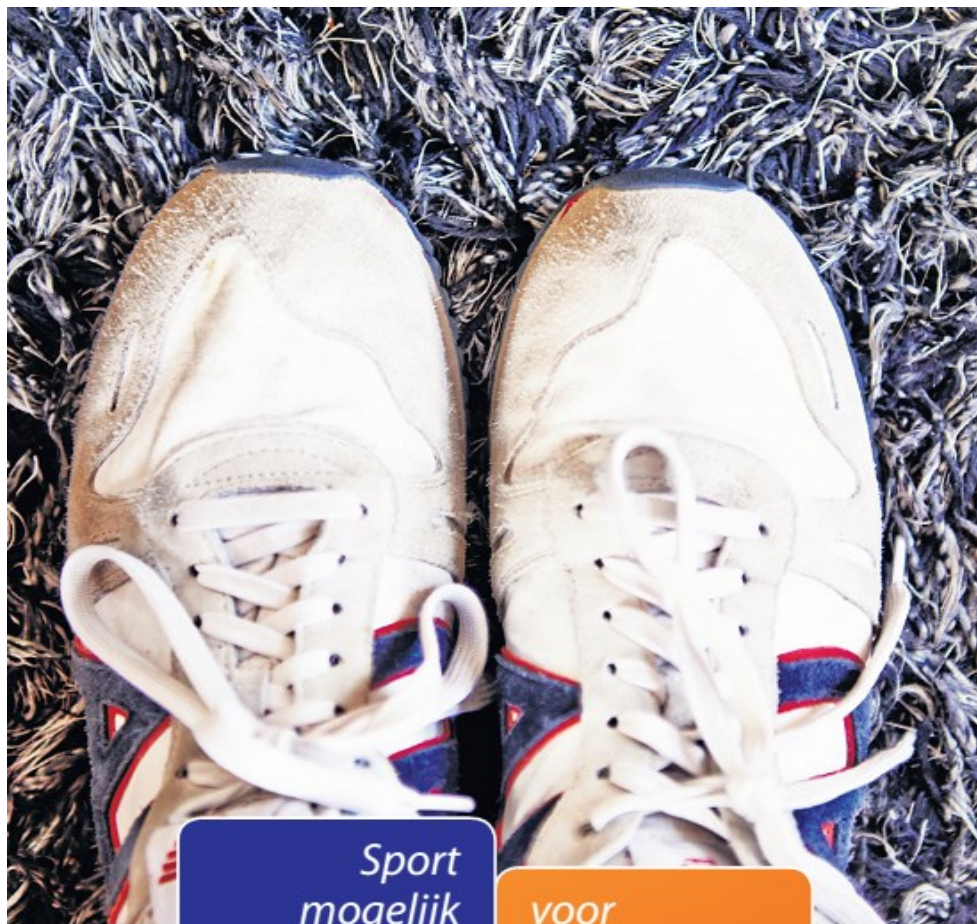


Franciscusweg 10-10
1216 SK Hilversum
Tel: 035 - 523 89 96
www.drukkracht.nl

bikkels · taartjes · bonbons  kanyers · truffels · koekjes

WE STAAN GARANT VOOR KWALITEIT.
En dat proeft u!

Kerkstraat 3 · Baarn · 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

Een aandeel in elkaar



Rabobank

De ABC - Elfstafette

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



Ik ben Elise Stijger. Ik ben een B2 volgens mij (ik weet dit nooit helemaal zeker eigenlijk, haha).

Geboortjaar: 2000

Leeftijd: 16 jaar

Hoelang al bij de BAV: ongeveer 4/5 jaar



1 - Wat is je favoriete onderdeel/onderdelen?

Lopen! Ik vind eigenlijk alle looponderdelen heel leuk. Het liefste doe ik middellange afstanden en ik zou heel graag nog een keer een marathon lopen!

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

Ik doe atletiek toch echt wel als hobby erbij. Ik vind het heel leuk om te doen, maar wil er verder niks mee bereiken. Ik hoop wel dat ik nog altijd kan blijven hardlopen.

3 - Wat en waar was je laatste wedstrijd?

Mijn laatste wedstrijd was de laatste baancompetitie, in de buurt van Amsterdam volgens mij.

4 - Wat ging goed en wat minder?

Mijn 800 ging beter dan verwacht en de 400 ging minder omdat ik meer van de lange afstanden ben.

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

Uhhh ik denk om toch wat minder zenuwachtig te zijn, want het ging uiteindelijk toch wel beter dan verwacht!

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

Mijn idool in de atletiek is zeker weten mijn oom (Michiel Löschner). Hij heeft al veel prijzen gewonnen en blijft heel erg fanatiek en gedisciplineerd.

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

Ja, mijn favo onderdeel is nu denk ik de 800 meter of de 1500 meter.

8 - Wat kan volgens jou beter bij de BAV?

Misschien kan de discipline om aan meer wedstrijden deel te nemen beter, wedstrijden zoals de Dam tot Dam loop of de Gildeloop etc.

9 - De vraag van Sophie voor jou: Hoe doe je dat toch, nog steeds lachen nadat je keihard een 1500 meter hebt gelopen?

Lachen na een 1500 lukt me niet meer hoor, nou ja als ik blij ben dat ik klaar ben wel haha!

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

Laura van Surksum ;)

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

Hoe lukt het jou zo ver te springen? ;) En waarom doe jij bijna geen horden meer? Je bent er echt goed in!



Het stokje gaat naar: **Laura van Surksum.**

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

Gem. brandstofverbruik: 3,8 – 4,9 l/100 km (1 op 20,4 – 26,3). CO₂: 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 of vraag ons naar de voorwaarden.

Bestuur	
Voorzitter	Edan van der Meer
Penningmeester	Bep van Rijn
Secretaris	Kees Kruijswijk Jansen
Algemeen lid	Irma Karssen
Algemeen lid	Muriël v.d. Wouden
Algemeen lid	Jan Koops

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

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
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
Evert Schaftenaar	06 11856839

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

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

Trainingen Pupillen/Junioren/Senioren	
* Zomer (Maart t/m Oktober)	
Dinsdag	Sportpark-Atletiekbaan
Junioren / Senioren	19.00-20.30
Woensdag	Sportpark-Atletiekbaan
D/C/B/A1/A2 pupillen	15.00-16.30
Donderdag	Sportpark-Atletiekbaan
Junioren / Senioren	19.00-20.30
Zaterdag	Sportpark-Atletiekbaan
Pupillen/Junioren/Senioren	09.30-11.00
* Winter (November t/m Februari)	
Dinsdag	Sportpark-Atletiekbaan
Junioren / Senioren	19.00-20.30
Woensdag	Driesprong
D/C pupillen	15.30-16.30
B pupillen	16.30-17.30
A1 pupillen	17.30-18.30
A2 pupillen (op sportpark)	15.00-16.30
Donderdag	Sportpark-Atletiekbaan
Junioren / Senioren	19.00-20.30
Zaterdag (vanaf 1/10)	Parkeerplaats Generaal
Pupillen/Junioren/Senioren	09.30-11.00
Kijk voor de exacte overgangsdagen en overige informatie op: www.bav-baarn.nl	
Trainingen Recreanten/ SW/ NW	
Maandag	Driesprong
Damestrimgroep	19.30-20.30
Woensdag	Groeneveld
Trainster: Suzanne van Keulen	9.00-10.30
Recreanten	
Startlocatie: zie www.bav-baarn.nl	
Woensdag	19.00-20.00
Zaterdag	09.00-10.00
Sportief Wandelen (SW) en Nordic Walking (NW)	
Di-SW	19.00-20.00 Sportpark
Za-SW/ NW	9.00-10.00 Groeneveld
Wandelfit	
Maandag	10:00-11:00 Sportpark
	13:30-14:30 Sportpark
Donderdag	10:00-11:00 Sportpark
	13:30-14:30 Sportpark

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		

Inschrijfgeld (éénmalig) Atletiekunie €15,00.
Geldt niet voor gezinnen en uitwonende studenten.
Bedragen gelden voor betaling per incasso.
Betalingen per acceptgiro kosten € 0,50 extra per incasso-giro.

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

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

Trainers Recreanten	
Hardlopen woensdag en zaterdag	
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
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
Wandelfit	
	Rob van Ginkel Ria Oostindiën Evert Schaftenaar Wim Oostveen

באב

ב

א

ב