september 2015

De BAViaan

Het clubblad van de Baarnse Atletiekvereniging

3 oktober
BAV clubkampioenschappen
Schrijf je allemaal in!

Nog 300 dagen tot
het EK Atletiek in Amsterdam.
Koop nu je kaarten!

bav

opgericht 23 oktober 1962

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

HARDLOPEN

DOE JE BIJ DE BAV

STILSTAAN

DOE JE BIJ EEN GOEDE AANNEMER

bouw- en aannemersbedrijf

COR OOSTERBROEK

GASLAAN 77 BAARN 035 5414194

verbouwingen, onderhoudswerk, renovatiebouw, binnentimmerwerk, inbraakpreventie

Sportze!

www.sportze.nl Laanstraat 42 Baarn

BAV-kleding exclusief verkrijgbaar bij Sportze!

10% korting op het hele runningassortiment voor BAV-leden

In dit nummer:

Voorwoord	4
Nieuws van de ledenadministratie	5
BAV—24/7—jaar rond	6
Hardlopen met een hond	9
Oproep kantinecommissie	10
Workshop ove voeding	13
Benefiet bootcamp tbv Diabetes fonds	13
EK atletiek 2016 in Amsterdam	14
Feit of fabel?	15
Sportrecept van de maand	16
BAV Clubkampioenschappen	19
Verjaardagen	21
JEUGD:	
Apenkoppen	24
Ken je vriendje	25
Wedstrijdkalender jeugd	26
Fun triathlon Amersfoort	27
Service pagina	29

Als je vandaag niets doet,
doe je morgen hetzelfde als gisteren.

De baviaan digitaal ontvangen?

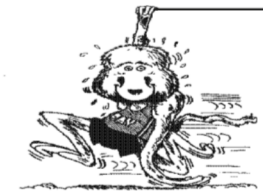
Stuur een mail naar:
digitalebaviaan@gmail.com

Kopij voor het volgende nummer digitaal aanleveren t/m 6 oktober 2015

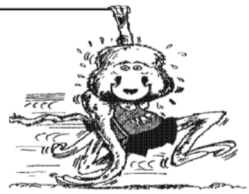
E-mail adres Baviaan: baviaanredaktie@hotmail.com

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

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



VOORWOORD



Beste BAV vrienden,

De zomer loopt weer op zijn einde. Ik hoop dat iedereen een fijne vakantie periode achter de rug heeft en ontspannen het nieuwe seizoen in gaat.
Tijdens het zomerseizoen heeft Schildersbedrijf Timmer ons clubgebouw erg fraai geschilderd. Het betrof een stevige klus, het was hard nodig! Voor nu kunnen we weer een tijdje vooruit en zullen we o.a. het bijhouden van schilderwerk meenemen in een nog te maken onderhoudsplan van ons clubgebouw.
Ook is een hardnekkig lekkage-probleem verholpen. Het lijkt er op dat daardoor de overlast van muggen in het clubgebouw ook is afgenomen.

Zoals in de vorige Baviaan door haar zelf gemeld, is onze voorzitter Suzana afgetreden. Het bleek voor haar dat haar nieuwe baan niet te combineren was met de functie als voorzitter. Het bestuur dankt Suzana voor haar inzet het afgelopen jaar. Hoe nu verder? Het bestuur heeft hier over gesproken en ondergetekende zal voorlopig als waarnemend voorzitter deze functie vervullen.
Het bestuur gaat op zoek naar een nieuwe voorzitter die de BAV kan gaan leiden. Daarnaast zijn we ook op zoek naar een nieuwe secretaris. Irma heeft aangegeven dat ze na het verstrijken van haar termijn, volgend voorjaar, zal stoppen als secretaris. Mocht je meer informatie willen hebben over één van beide vacatures neem dan contact op met het bestuur via secretaris@bav-baarn.nl.
Oudgediende Jan Koops heeft zich bij ons gemeld en heeft zich als algemeen bestuurslid aangeboden om het bestuur te helpen in allerhande zaken en projecten. Jan is een zeer ervaren bestuurder en heeft veel kennis van de sport en het beleid wat daar bij komt kijken. We heten Jan dan ook van harte welkom. In de volgende ALV (24 november) zal Jan voorgedragen worden aan de leden als Algemeen Bestuurslid.

Volgende week (weekend van 5 en 6 september) zijn er weer een paar mooie BAV activiteiten. Allereerst het jeugdkamp in Hierden. Elk jaar weer een hoogtepunt voor de jeugd, maar zeker ook voor onze fantastische trainers. Bij deze iedereen alvast veel sportiviteit en vooral veel plezier toegewenst (en hopelijk ook wat nachtrust;-))!
Zaterdag 5 september is de BAV vertegenwoordigd op het sportplein van het Cultureel festival, in de Pekingtuin. Daar gaan onze vrijwilligers onze mooie sport en gezellige vereniging aan de Baarnse inwoners promoten. En wellicht een beetje gebruik maken van het Daphne Schippers effect? Mocht je in de buurt zijn, kom gezellig even langs!

Over Daphne Schippers gesproken, wat kan die meid lopen hé! Als 9 jarig meisje bij Hellas in Utrecht begonnen en nu, 14 jaar later, WERELDkampioen op de 200 meter en zilver op de 100!
Waar een kunststof Atletiekbaan wel niet toe kan leiden…!

We staan weer voor een mooi sportief seizoen! Ik verheug me nu al op mooie loopjes, zoals de Gooische Run op zondag 6 september, de Dam Tot Damloop, de Utrechtse Heuvelrug Estafette (waar blijft het Dinsdag/ Donderdag team?) Amsterdam Marathon, 7Heuvelen, etc. De jeugd wacht o.a. de finale van de Baancompetitie op 19 september, het Gooi & Eemlandcircuit en uiteraard onze Clubkampioenschappen op 3 oktober. Voor het laatste evenement is een ieder Bav-lid welkom om mee te doen, ook aan de technische onderdelen. Vraag je trainer voor meer informatie.

Mede namens mijn collega bestuursleden wens ik een ieder een mooi sportief seizoen toe!

Edan van der Meer

Nieuws van de ledenadministratie

In de maanden juli en augustus werd de ledenadministratie behoorlijk bezig gehouden. Het aantal aanmeldingen bleef echter bescheiden. Daarom een extra hartelijk welkom voor:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:	Geboortedatum:
Arnoud	Albada	Eemnes	veteraan	04-07-1979
Gerrit	Bos	Baarn	recreant	08-12-1950
Max	van Rhijn	Baarn	junior C	12-03-2001
Caro	Velstra	Soest	pupil A	14-11-2005
Jonne	Velstra	Soest	pupil D	13-08-2008
Dineke	Verkley	Soest	junior B	07-06-1997

Helaas een forse lijst afmeldingen. Voor wat de jeugd betreft was de reden meestal keuze voor een andere sport of te weinig tijd in verband met gewijzigde school- of trainingstijden. Bij de recreanten kwam vaak als argument langdurige blessure(s) naar voren. Binnenkort zullen ons gaan verlaten (of hebben dit reeds gedaan):

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:
Esmee	Adam	Baarn	recreant
Lenneke	Bakker	Soest	recreant
Boris	van de Beek	Baarn	junior D
Mirjam	van Blanken	Baarn	recreant
Naomi	de Boer	Baarn	pupil A
Rosa	Bos	Baarn	junior D
Armanda	Brouwer	Baarn	recreant
Femke	van Diermen	Bunschoten	junior D
Marina	Heij	Baarn	recreant
Jeannette	van der Heijden	Baarn	recreant
Fenna	IJntema	Baarn	pupil C
Bouwe	IJpma	Baarn	pupil C
Yara	Janssen	Baarn	junior D
Chris	de Kleine	Baarn	pupil B
Ria	Koops	Baarn	recreant
Monique	Korver	Baarn	recreant
Yves	van der Meer	Baarn	junior D
Britte	Orthofer	Baarn	pupil C
Geraldine	Verhoef	Baarn	recreant
Chris	van der Vlugt	Baarn	recreant
Mijke	de Vries	Baarn	recreant
Marije	Vriesman	Baarn	pupil D
Mick	van der Wouden	Amersfoort	pupil A

Van de Atletiekunie ontvingen we nog de volgende nieuwe wedstrijdlicenties:

Voornaam	Naam	Licentienummer	Categorie
Thijmen	Hatzmann	860354	pupil D
Julia	van der Horst	860349	pupil C
Thomas	Knol	860355	pupil C
Olaf	Knol	860345	pupil D
Jurren	Otterlo	860346	pupil B
Marlou	Pronk	860343	pupil D
Nina	van de Weerd	860347	pupil C

Namens de ledenadministratie,

Hans Oostindiën.

BAV - 24/7 - jaar rond

Het was weer gezellig druk voor Groeneveld zaterdag 29 augustus j.l. Gebruinde gezichten alom. Ook wat kilootjes extra en twijfels over de conditie. 'Te weinig gelopen de afgelopen weken, ik ga maar voorzichtig beginnen bij de B of C groep', hoorde je rondom. 'Alsof je de zorgvuldig opgebouwde conditie in de rest van het jaar in een weekje of wat kwijt bent!? Onzin, dat gevoel zit tussen je oren en niet in je spieren', hoorde ik Carlo hardop denken. Of was het zeggen?

Aan de trainers ligt het overigens niet. Terwijl het sportpark bij alle andere clubs de afgelopen maanden op één oor lag, kon je **bij de BAV zo ongeveer 24/7 aan de slag**. Er ging geen dag voorbij of er was wel ergens een training, mét trainersbegeleiding en in de weekeinden waren er ook nog loopjes overal, waar BAV-ers heen gingen. Wat een verschil met de 'slapende' verenigingen rondom ons en wat een geweldige inzet van de trainers. Waarvoor hulde. **Trainers bedankt!!!**

Dat de BAV jaar-rond actief is en wat te bieden heeft, bleef ook niet onopgemerkt bij andere verenigingen. Als we op de woensdagavonden baantraining hadden, deze zomermaanden, zagen we Wim Oostveen en Bianca Koops druk in de weer met jeugdige badmintonners. Eén van hen was mijn buurjongen, volgens zijn moeder zo snel als een schildpad. Nu lijkt hij meer een snelle gazelle door de zomertrainingen van Bianca en Wim. Zijn vader is stinkend jaloers op de atletische progressie en snelheid van zijn zoon, hij kan hem niet meer bijhouden. Het bezorgt hem bijkans een minderwaardigheidscomplex. Hij heeft zich inmiddels ijlings ingeschreven voor de BAV Bikkelsloopscholing. Bianca en Wim bedankt voor de goede werving!

Over trainers gesproken. Sinds enige maanden loopt een toekomstige sportinstructeur van de mariniers stage bij de A-groep. Deze oud-Baarnaar Mike heeft inmiddels al een geduchte reputatie opgebouwd. Als

bekend wordt op de zaterdagochtend dat Mike de training geeft, 'vluchten' sommige A-loopsters naar de B-groep. Afgelopen zaterdag waren er alleen nog mannen over, plus Tineke natuurlijk, want zij is (geestelijk) niet kapot te krijgen en loopt altijd mee, weer of geen weer, Mike of Frans, geen marinier brengt haar van slag. Ze trekt haar eigen plan, kent haar grenzen en laat zich niet gek maken door Mike's hoogstandjes, beulswerk en 'commando's'.

'Reactief lopen', was een eerste commando van Mike. Verwarring alom. Welke chemische reactie wil hij bij ons bewerkstelligen? Of heeft hij het over een psychische toestand. Van Dale noemt bij reactief als voorbeeld, 'een reactieve krankzinnigheid'. Wat voor opleidingsdoelstellingen hebben die mariniers eigenlijk, vraag je je dan af? Het bleek echter te gaan om tempo 1, bij ons beter bekend als 'recreatief lopen' of 'leutertempo'. Een tempo waarbij je nog zonder te hijgen kunt praten, zo'n 10 km per uur, bij de A dan. Voor de mariniers een tempo waarbij overleg mogelijk is, waargenomen wordt en gereageerd kan worden op omstandigheden rondom. Vervolgens wordt over gegaan in **'Actief lopen'**. In dit tempo zijn alleen nog waarschuwingen en commando's mogelijk, een soort 'hijgtempo'. Wat daarna volgt is **'Proactief lopen'**, een soort **'**ren je rot lopen'. Althans zo stel ik me de terminologie na reactief lopen voor. Een dergelijke opbouw, waarin 'proactief lopen' voor mariniers, aanvallen of ren voor je leven' betekent.

Met al de bepakkingen op zitten we dan op ons tempo 3, zo'n 14 km per uur. Voor praten is dan geen tijd en adem meer over.

Deze opbouw van actief naar pro-actief lopen, oefenen we wekelijks. Mike noemt dat een **'Climaxloop'**, bij ons heet dat pyramide loop, waarin de tempi en de tijd gecombineerd en afgewisseld worden. Mike's climaxloop, de term heeft iets van in een euforische geestestoestand geraken en dan tot alles in staat zijn, gedacht vanuit het militair bedrijf natuurlijk. Zou dat één van de redenen zijn waarom de A-dames ons kushandjes toewierpen afgelopen zaterdag en het vervolgens af lieten weten? Het leek op een afscheid bij het vertrek naar het front. Kennelijk moet je daar (dienstplichtig) militair voor (geweest) zijn om dat climaxlopen 'lekker', opwindend en een uitdaging te vinden (sorry Tineke).

Als afronding van het Climaxlopen gaan we **'Stofzuigen'**. Eerlijk, ik verzin het niet. Stofzuigen, commandeert Mike! Wat moet je je daar weer bij voorstellen. Vanuit het militair bedrijf gedacht komt dan bij mij de tekst naar boven: 'Uit stof zijt gij geboren en tot stof zult ge wederkeren'. Inderdaad voor Mike betekent stofzuigen het ophalen van de 'maten' die achtergebleven zijn, in welke toestand dan ook. Een sociaal gebeuren dat wij ook kennen, maar gewoon noemen zoals het is, 'de achtersten ophalen'. 'Samen uit, samen thuis', luidt het devies. Bij ons geen slachtoffers, hooguit een geblesseerde.

Maar voor we toe zijn aan de apotheose van het 'stofzuigen', 'het verlies of de victorie, de dood of de gladiolen', hebben we voorafgaand aan de Climaxloop wat loopscholing gehad. Ook daar was het even wennen aan Mike's commando's. Het begon met: '**lekker loslopen**, mannen!' (sorry Tineke). Als je die ene foto ziet, lijkt het inderdaad een stelletje loslopend ongeregeld. Het blijkt echter een **'lopende Diana performance'** te zijn. Nou dan weet je het wel. Diana is 'stilstaand' (kan ze dat?) al niet te volgen voor de meesten en nu moet dat dan ook nog lopend. Bekijk de geweldige foto's van Gertjan, van afgelopen zaterdag 29 augustus 2015, maar eens op de BAV site. Het lijkt meer het resultaat van een commando: 'Iedereen doet maar even iets voor zichzelf, maakt niet uit wat, als je maar in beweging blijft'. Het 'los lopen' (uit elkaar vallen) lijkt wel letterlijk op de foto's. Ledematen gaan werkelijk alle kanten uit. Gertjan moet zich rot gelachen hebben achter de camera, naar dat stelletje 'glurend'.

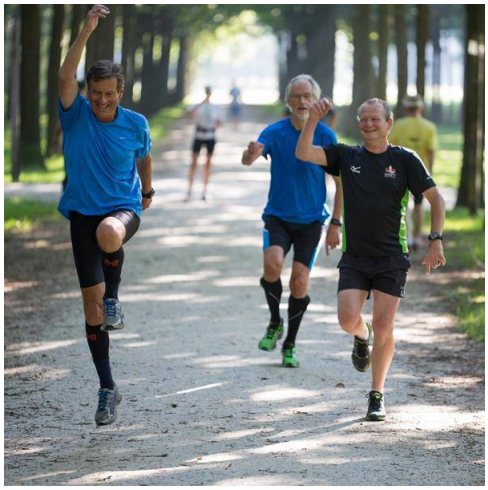
Vervolg op pagina 8

Snackbar-ijssalon
Petershof
Eemnesserweg 61 Baarn 035-541 5595

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

Als we dan eenmaal 'losgelopen' zijn, is het weer tijd om wat gecoördineerde, 'aangelijnde' oefeningen te doen, in strakke cadans. Ook dat is mooi te zien op de foto's, met 'leading lady' adjudant Tineke voorop. Ik zal er twee oefeningen uitlichten, die je in de praktijk, in mijn verbeelding als 'oud dienstplichtige', achtereenvolgens uitvoert, me verplaatsend in de positie van de mariniers. De eerste is Mike's commando: 'Mannen we gaan over tot de **'Bidloop'!'**. Overigens, dat mannen hoor ik hem in de gedachte zeggen, wetend hoe het gaat in het leger. Maar op de trainingen houdt sergeant Mike zich echt in. Dus dames, volg Tineke's voorbeeld, 'kom alsjeblieft terug, we missen jullie!'.

Terug naar de bidloop. Het is simpelweg een combinatie van een tripling met hoog boven het hoofd gestrekte armen en de handen tegen elkaar in gebedstand. Je mag er bij naar boven kijken. Belangrijk is dat je het lijf recht en gestrekt houdt. Een schietgebedje is oké, niet verplicht. Zoals de reclame zegt: 'Doe dit niet thuis', of voor de marinier: 'Doe dit niet op het slagveld, want dan verander je in een schietschijf en het is niet de bedoeling dat je letterlijk een schiet gebed uitspreekt. Eenmaal je schietgebedje gedaan is het tijd voor actie.



Dat betekent voor de marinier 'te water'. Om dat goed te overleven wordt de **'Brandingsloop'** geoefend. Je kunt het beste naar de foto's van Jos, Jurgen en John kijken, om te zien hoe dat eruit ziet. Wie had overigens ooit gedacht dat John dit kan. Wat hij voor Diana verborgen houdt op de zaterdagochtenden, openbaarde hij zaterdag voor Mike! Mike had het natuurlijk fantastisch voorgedaan. Kijk wederom naar de foto's. Het lijkt wel een filmscène waar een stelletje ongeregeld met open mond en 'actief' met de handen in de zij, als op bevel, staat te kijken naar een voorbij zwevende man. Dat moet John geïnspireerd hebben. Zo van: 'Dacht je nou echt dat ik dat niet kan?' 'Ik ben ook trainer hoor!'

Mijn advies aan Mike is: 'Zet deze foto's van Jos en John niet in je verslag. Anders loop je het risico dat de pensioengerechtigde leeftijd voor mariniers binnen de kortste keren op rond de 70 zit'.

A-dames, als jullie nu nog niet opgewonden raken om dit zaterdagse spektakel weer mee te willen maken, dan weet ik het ook niet meer.

NB De commando's actief, pro-actief en brandingsloop komen uit mijn fantasie, evenals de verklaringen van de loopjes. Ik wil Mike geen teksten in de mond leggen die hij niet uitgesproken heeft.

Foto's (zaterdag 29.08.2015): Gertjan Hooijer
Gertjan bedankt weer voor de samenwerking!
Tekst: Pim Molenaar

Hardlopen met een hond

Stap 1: Krijg je viervoeter fit
Je sleept je ongetrainde partner ook niet van de bank om eens lekker samen 7 km te gaan hardlopen, toch? Datzelfde geldt voor je hond. Hoewel een hond gemaakt is om snel te lopen, is het belangrijk om hardlopen met je hond voorzichtig op te bouwen.

Niet te jong beginnen
Puppies mogen nog niet langdurig hardlopen, zolang hun botten nog groeien. In die groeiperiode zijn hun botten gevoelig en kan hardlopen schade oplopen. Niemand zit te wachten op een veelvuldig bezoek aan de dierenarts en dure rekeningen. De botten van kleine honden zijn na ongeveer 9 maanden uitgegroeid, terwijl bij de grote rassen pas na 14-16 maanden de groei is voltooid.

Lekker laten bewegen
Als de botten van je hond eenmaal zijn volgroeid, ben je bijna zover om samen met je hond te gaan hardlopen. Echter, als je hond ernstig uit vorm is door een gebrek aan beweging en/of last van overgewicht heeft, is het verstandig eerst de conditie van je hond op peil te brengen. Dat doe je eenvoudig door gedurende een periode van een aantal weken samen lange wandelingen te maken. Ken je de achtergrond van je hond niet, bijvoorbeeld omdat je een asielhond hebt? Maak ook dan eerst een aantal lange wandelingen om de fitheid testen.

Bouw het zorgvuldig op
Net zoals je zelf ook niet direct 5 km bent gaan hardlopen en het langzaam hebt opgebouwd, is dat ook voor je hond belangrijk. Begin met 1 keer per week 10 tot 15 min. Hard te lopen en bouw dat uit tot maximaal 3 keer per week. Voeg daar, indien gewenst, elke week maximaal 5 min. aan toe. Zo bouwt je hond op zorgvuldige wijze conditie op.

Hond uitgeput?
Let op tekenen van vermoeidheid bij je hond. Afgeplatte oren, staart naar beneden, zwaar hijgen en slepen met de achterpoten zijn duidelijke indicaties dat je hond vermoeid is. Als de hond uitgeput is, kan hij gaan zitten en weigeren om verder te lopen. Dat is het moment om het hardlopen te staken en rustig naar huis te wandelen.

Stap 2: Leer je hond de hardloopregels
Naast een hond die in staat is om het hardlooptempo vol te houden, wil je natuurlijk ook een hond die je weet te volgen, zonder dat hij zijn eigen route te kiest of je voor de voeten te loopt.

Gebruik eerst een hondenriem
Door een hondenriem te gebruiken tijdens het hardlopen, kun je met een klein rukje de aandacht van je hond trekken en hem eventueel corrigeren. De hond moet tevens leren dat hij niet om de 10 meter kan stoppen om te plassen. Als de hond eenmaal is gewend aan jouw regels, kun je daar waar dat mogelijk is (bijvoorbeeld in het bos) de riem achterwege laten.

Beloon je hond
Loop je langs wegen of paden met tegemoetkomend verkeer? Laat de hond dan aangelijnd op korte afstand aan de binnenzijde lopen. Beloon het goede gedrag van je hond met een hondsnoepje of speeltje.

Jij bent de roedelleider
Je hond moet begrijpen dat hardlopen geen speeltijd is, maar dat hij zich tijdens het hardlopen moet gedragen; kortom het is trainingstijd. Begin de hardlooptrainingen met korte rondjes in een vertrouwde omgeving. Herhaal deze rondjes, zodat je hond vertrouwd raakt met de routine. Als je op de route andere honden tegenkomt, houdt je hond dan kort bij je en laat hen passeren.

Pas op met de zon / hoge temperaturen
Pas op met hardlopen met je hond in de zon. Wij mensen zijn in staat om door middel van zweten ons lichaam te laten afkoelen. Bij honden werkt dat helaas niet zo. Sla bij felle zon en hoge temperaturen dus even een keer over.

Neem een zakje mee!
Hoewel je er tijdens het hardlopen met je hond niet op zit te wachten, kan het altijd gebeuren dat je hond een grote boodschap achterlaat op plaatsen waar anderen lopen en fietsen. Neem dus altijd even een zakje mee. Niemand wil in de uitwerpselen van een hond stappen; ook jij niet.

Oproep—Oproep—Oproep

Wij zijn dringend op zoek naar vrijwilligers die kantinedienst willen draaien. Zonder voldoende vrijwilligers kunnen we niet garanderen dat de keuken open is op trainingstijden.

Vrijwilliger zijn houdt in ... een lekker kopje koffie of thee zetten en schenken voor je medesporters.

De keuken is open op dinsdagavond, woensdagavond, donderdagavond en zaterdagochtend. Wil jij op een (of meer) van deze tijdstippen helpen, geef je dan op bij de kantinecommissie.

kantinedienstbav@gmail.com

Boni

Dé **goedkoopste supermarkt** van Baarn

Openingstijden:

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

Reigerstraat 8, **Baarn**

Thuis bij Boni.

DE SCHARRELSLAGER©

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

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

Gezond vlees
voor snelle kilometers

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

BRIL62

Beter in Zicht !

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

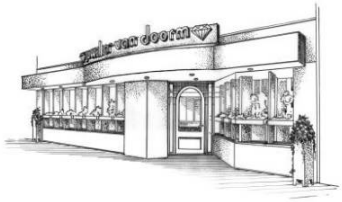
Tia's BLOEMEN

Sparrenlaan 1 Baarn
Tel.: 035 54 220 10

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

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

juwelier van doorm



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

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.

Workshop over voeding

Voel je fit en vitaal met voeding!

Wat is voedzaam, wat is gezond en wat niet?

Vind je weg in het oerwoud van producten, meningen en diëten met de workshop over voeding door voedingsdeskundige en yogadocente

Annouschka Bolwerk van Food en Mood
Datum: 23 september 2015.
Waar: BAV clubhuis
Tijd: 20.30 uur tot 22.00 uur.

Na afloop is er tijd voor het stellen van vragen.

Wij rekenen op een grote opkomst.

De recreantencommissie.

Benefiet bootcamp ten bate van het Diabetes Fonds

Op zaterdag 12 september om 14.00 uur organiseert mijn Diabeatit Run team "De Bavianen", een benefiet bootcamp ten bate van het Diabetes Fonds. Voor € 10,- kun je hier aan deelnemen. Dit doen we om de teampot (www.diabeatitrun.nl/debavianen) een extra zetje omhoog te geven. Zo hopen we zoveel mogelijk geld voor het Diabetes Fonds binnen te halen.
Iedereen kan op eigen niveau deelnemen, dus laat je niet afschrikken. Het is een mooie kennismaking met bootcamp voor hardlopers en andere mensen die graag hun spieren willen versterken. Voor hardlopers biedt bootcamp een versteviging van spiergroepen die bij het hardlopen niet aan bod komen. Het werkt daarmee blessure preventief.

Hier even alle informatie omtrent de bootcamp:

Datum:	Zaterdag 12 september 2015
Tijdstip:	14.00 uur
Locatie:	Dagrecreatieterrein Drakenstein in Lage Vuursche
Duur:	Ongeveer 1,5 uur
Trainers:	Renate van Leijen Marc Stappers
Kosten:	€ 10,- ten bate Diabetes Fonds

Gaarne van tevoren opgeven bij ondergetekende via gertjan.hooijer@tele2.nl

Ik zie jullie aanmeldingen graag tegemoet.

Gertjan Hooijer

EK Atletiek 2016 in Amsterdam!

Wil jij geen moment missen van 5 dagen topatletiek in het Olympisch stadion?

Bestel dan nu de weekpassen!

En verzeker je van de beste plaatsen:
www.amsterdam2016.org/nl/tickets

Mededeling

In het clubgebouw is sinds kort Wifi beschikbaar!

De inloggegevens kun je vinden op de mededelingenborden.

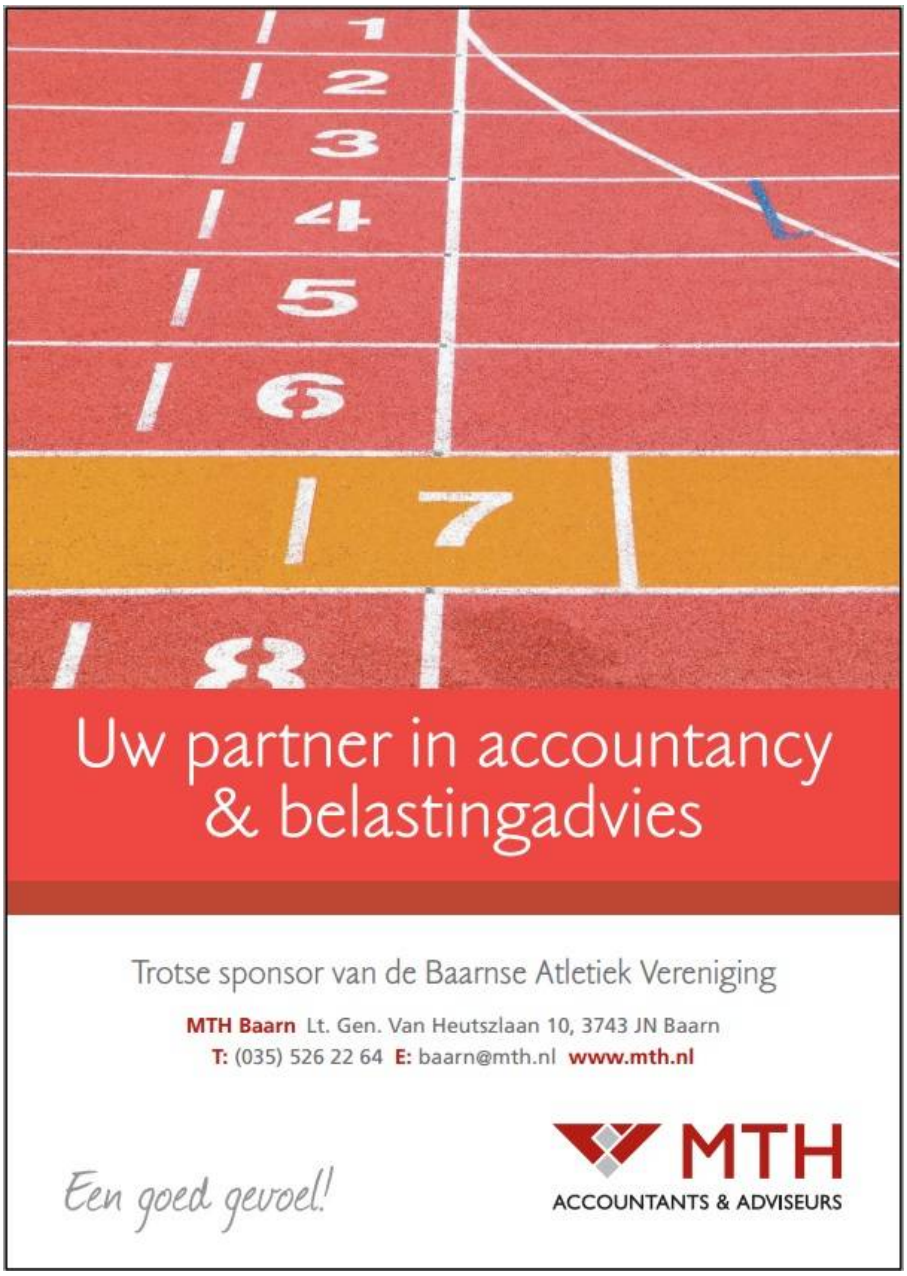
AUTORIJSCHOOL
KEPPEL
voor een geslaagde combinatie
TEVENS B/E (aanhanger) rijbewijs
Lindenlaan 40 • 3741 WP Baarn • 06-21983840
www.autorijschool-keppel.nl

Feit of fabel?

Door hardlopen overbelast je je knieën

Fabel.
Slijtage aan de knie is dé blessure die hardlopen onmogelijk maakt. Pijnlijk, maar waar. Toch wordt hier een dwaalspoor uitgezet. Het is juist het belasten van je lichaam, waardoor weefsels als botten, kraakbeen, spieren, pezen en banden sterker worden. En zeker ook je knie. Dat bleek onlangs opnieuw uit statistisch onderzoek van de Amerikaanse epidemioloog Paul Williams (National Runners' Health Study). Wandelaars hebben ten opzichte van lopers een één tot twee keer grotere kans om slijtage aan de knie op te lopen (hetzelfde geldt voor het vervangen van een heup). Voor niet-sportieve mensen zijn de cijfers nog ongunstiger. Knieklachten zijn nagenoeg altijd een gevolg van een klein fysiek gebrek of een eerder ongeluk. Hardlopen kan die schade zeker verergeren, maar de mythe dat lopen je knieën sowieso te zwaar belast, is buiten de loopwereld helaas onuitroeibaar.

bron: runnersweb.nl



Sportrecept van de maand

AARDAPPEL LASAGNE (3/4 personen)

Tijd: 25 min. + 35-40 min. in de oven

- 150 gram mager rundergehakt
- 1 theelepel gehaktkruiden
- 4 theelepels tomatenpuree
- 1 blikje gepelde tomaten
- 300 ml gezeefde tomaten (frito)
- 1 teentje knoflook
- 1 kleine witte ui
- 2 theelepels oregano
- 5 grote aardappels
- Bechamelsaus
  (25gr bloem, 25gr boter, 300ml melk)
- 50/60 gram geraspte kaas
- snufje zout/peper

Begin met het voorverwarmen van je oven op 220 graden. Vervolgens zet je een pan water op voor het voorkoken van de aardappelschijfjes, tenzij je een zakje voorgekookte aardappelschijfjes gebruikt. Schil de aardappels en snijd of schaaf deze aardappels in dunne plakjes.

Kook de aardappelplakjes ongeveer 5 minuten. Giet vervolgens het water af en laat de aardappelplakjes een beetje afkoelen. Ondertussen snijd je het uitje en de knoflook fijn. Giet een scheut olie in een koekenpan en fruit het uitje de knoflook aan. Breng daarna het gehakt op smaak met de gehaktkruiden. Zodra het uitje glazig is, voeg je het gehakt toe en bak je deze rul. Als het gehakt rul gebakken is, voeg je de tomatenpuree toe en bak je deze 1 minuut mee om te ontzuren. Voeg daarna de gepelde en de gezeefde tomaten toe. Vervolgens breng je de saus op smaak met oregano en een snufje zout/peper. Laat het sausje daarna ongeveer 10 minuten pruttelen.

Ondertussen maak je alvast de bechamelsaus. Gebruik daarvoor 25 gram bloem, 25 gram boter en 300 ml melk. (smelt de boter, roer de bloem erdoorheen en voeg vervolgens de melk toe. Het mengsel aan de kook brengen en laten indikken tot een stevige saus)
Als de tomatensaus klaar is kan je beginnen met het maken van de laagjes. Eerst een laag met aardappelschijfjes, dan tomatensaus, weer wat aardappels en dan eindig je met een laagje aardappelschijfjes.

Hier overheen verdeel je de bechamelsaus en eventueel nog wat geraspte kaas.
Vervolgens kan de ovenschotel voor ongeveer 35-40 minuten de oven in!

Tip: je kunt ook nog lekker wat stukjes paprika en courgette toevoegen.

*** Op onze nieuwe Loopanalysebaan ontdek je de juiste hardloopschoen**

Onze merken: * Nike * Asics * Adidas * Mizuno * Brooks * Saucony * New Balance * HOKA *

Sporthorloges, sportvoeding, sportkleding: * Falke * Odlo * TomTom * Garmin * Polar

*** Powerbar * SiS * Herzog * kinderspikes, kinderkleding en -schoenen**

bav

INTERIEURVERZORGING
jan buis baarn
HET ONTDEKKEN WAARD

WOONWEELDE
Nieuwstraat 27 Baarn 035-5412600

SLAAPWEELDE
Nieuwstraat 24 Baarn 035-5413076

CHINEES-INDISCH-AFHAALCENTRUM
Hong Kong
香港

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

www.vanhardeveld.nl

wie?

o ja!

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

BOKMA
"Uw ambachtelijke slager"

Voor:
salades,
barbecue
en
gourmetten

ZANDVOORTWEG 1A
3741BA BAARN
TELEFOON: 035-5412063

Zorgeloos fietsplezier

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

arnold van eijden
TWEEWIELERS - BAARN

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

BAV clubkampioenschappen 2015

De BAV-clubkampioenschappen worden gehouden op zaterdag 3 oktober ter viering van het einde van het baanseizoen !

Iedereen van D-pupil tot en met recreant kan zich inschrijven d.m.v. onderstaand strookje. Dit jaar is er gekozen voor een meerkamp, pupillen hebben 5 onderdelen en de junioren hebben 6 onderdelen met als extra onderdeel speerwerpen.

De onderdelen zijn, sprinten, verspringen, hoogspringen, kogelstoten en een lange afstand. De D/C pupillen doen vortexwerpen in plaats van kogelstoten.
Na alle onderdelen sluiten we af met een estafette.

Na afloop van alle sportiviteiten zullen we zoals ieder jaar weer saté roosteren op de barbecue en frieten bakken.
Ook als het onverhoopt druilerig weer is zullen we er een fijne “Byebyezomer”-dag van maken

---

Ja Natuurlijk doe IK mee !!!!!!!!!!

Naam :----------
Geboortejaar :----------
M / V (doorkrassen wat je niet bent)
Trainingsgroep (bijv. pupil a, sen.) :----------

Knip dit strookje af en lever het zo snel mogelijk in bij Tineke Bos maar uiterlijk zaterdag 26 September !!!!!!!

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

SEPTEMBER

4	Minka	van Vulpen
5	Caroline	van Kleij-Wijnhoud
7	Dirk	Bergman
9	Saranda	van Andel
10	Dick	van Wessel
10	Gabriëlle	de Vries
12	Hieke	de Boer v.d. Schaaf
12	Jeanette	van Steenis-van Dijk
12	Johan	de Leeuw
13	Janco	Blonk
16	Rob	Vink
17	Ad	Roozekrans
18	Bernadette	Vink
19	André	van der Meer
19	Frank	van Thienen
22	Camiel	Kruiswijk
22	Sabine	van den Bos
23	André	Groen
24	Esther	Kruijning
26	Annette	v.d. Wegen
27	Michiel	Naus
28	Jos	van de Goede
29	Wim	Oostveen
30	Carine	Lovett
30	Sonja	Post
30	Trudy van	Zetten

OKTOBER

1	Berry	Ruitenbeek
2	Evert	Schaftenaar
5	Fiona	van Looijengoed
5	Dunja	Nijholt
6	Shariva	Koops
7	Peter	Keppel
9	Sylvain	van Staveren
10	Hennie	Bosselaar
11	Monique	Vernoy
14	Ria	Koops-de Bruyn
14	Iwan	van den Broek
15	Carla	Zwanikken
16	Bea	Brink
16	Ieke	Wagemakers
17	Henk	van Maris
17	Hugo	Das
18	Jan	Koops
18	Cobie	Gabel - Nieuwenhuis
19	Wilma	Blonk
20	Brechje	van Asperen
21	Ian	Hayne
22	Hans	de Jong
22	Jeen	Bouma
22	Ada	Westerink
24	Han	Kooy
24	Walter	Poppeliers
25	Annet	Stormmesand
26	Ilona	Sluis
28	Jolanda	Kannegieter
29	Aart	van den Brink
30	Jeroen	Hooijer
30	Marije	Jansen

VAN HARTE GEFELICITEERD!

De Kaas Specialist

Voor de lekkerste kaas
naar de kaasspecialist

Laanstraat 37
Tel: 5412987
Baarn

WAARDEBON

2e KOPJE KOFFIE GRATIS!

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

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

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

VOORKOM DAT JE (VERDER) VASTLOOPT IN JE WERK!

CommonSense
Arbeidspsychologisch Advies

voor:

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

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

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

drs. Janneke Oosterbroek-Schiphof

Arbeids- en Organisatiepsycholoog

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

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

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

Eethuys-Café 'De Generaal'

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

Verrassend veelzijdig in verse vis!

VISPLAZA ROEL HOPMAN

Van Weedestraat 1249, 3761 CD Soest
Tel. 0356015288

baarn STUDIECENTRUM

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

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

Hoveniersbedrijf
Rob's Tuinen

Ontwerp, aanleg en onderhoud van tuinen

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

bav

APENKOPPEN

GEFELICITEERD!

Jarig in september

2	Rohmana	Koops
4	Naima	Ali
5	Jesse	van de Beek
6	Floran	Groot
7	Febe	Bakker
10	Zowie	Stuifbergen
11	Guus	Roskamp
12	Lotte	de Jong
13	Mick	van der Wouden
14	Elka	Wybenga
18	Thijmen	Hatzmann
20	Tiziano	de Kruijf
26	Jurren	van Otterlo
27	Famke	Terpstra

FEEST!

Jarig in oktober

1	Mats	Roskamp
4	Thom	van der Wouden
13	Isabel	van den Broek
16	Iris	van Gisbergen
27	Jelmer	Pastoor
28	Tijmen	Hoogendoorn
29	Joscha	Giesen
31	Mik	Stroo

HIEP HIEP HOERA!

KIDS companion

Kinderdagverblijf *Sterre

Verbindingsweg 3a, Baarn

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

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

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

KEN JE BAV-VRIENDJE!

Deze maand 11 vragen aan:

JARNO D2-JUNIOR		IRIS D2-JUNIOR
vanaf 2009	**1** Hoe lang ben je al bij de BAV?	*ongeveer 2 jaar*
Ik wilde altijd en overal rennen.	**2** Hoe ben je bij de BAV gekomen?	*Mijn vader en moeder zaten al op de BAV.*
speerwerpen	**3** Wat is je favoriete onderdeel?	*sprint en kogelstoten*
Ik vind het leuk om speer te werpen en te leren hoe het beter kan.	**4** Waarom?	*omdat ik het leuk vind*
competitie wedstrijden	**5** Welke wedstrijd vind je het leukst?	*clubkampioenschappen*
mijn pr's	**6** Waar ben je het meest trots op?	*dat de BAV zo'n leuke, gezellige club is*
vrije expressie, daar maak ik b.v. schilderijen en beeldjes; ook zit ik op drumles en ben ik drummer bij de band "Dutch-B"	**7** Doe je nog een andere sport of heb je nog een hobby?	*tekenen*
krokante kip met aardappels	**8** Wat is je favoriete eten?	*pizza*
Het Baarnsch Lyceum	**9** Naar welke school ga je?	*Aloysius*
handvaardigheid, geschiedenis en LO (lichamelijke opvoeding)	**10** Wat is je favoriete vak op school?	*spelling en tekenen*
Ik heb een aquarium met vissen, aaltjes en waterkikkertjes.	**11** Heb je een huisdier?	*ja, Vlinder de poes*

Wedstrijdkalender Jeugd

2015

Datum	Wat	Waar	Wie	Trainers-begeleiding	BAV-betaald
19 september	finale baancompetitie	Woerden	pup	ja	ja
20 september	Kidsrun Halve van Hoogland	Amersfoort	pup/jun	nee	nee
3 oktober	Clubkampioenschappen	Baarn	pup/jun	ja	nvt
8 november	1e wintercupwedstrijd	Camping De Zeven Linden	pup/jun	ja	nee
28 november	1e crosswedstrijd	Pijnenburg, Soest	pup/jun	ja	ja
13 december	2e wintercupwedstrijd	Camping De Zeven Linden	pup/jun	ja	nee

Wedstrijdtip:

3 oktober: jaarlijkse clubkampioenschappen!

2016

Datum	Wat	Waar	Wie	Trainers begeleiding	BAV-betaald
9 januari	2e crosswedstrijd	Triathlon, Amersfoort	pup/jun	ja	ja
24 januari	3e wintercupwedstrijd	Camping De Zeven Linden	pup/jun	ja	nee
6 februari	3e crosswedstrijd	Almere 81, Almere	pup/jun	ja	ja
19 maart	finale crosswedstrijd	AV Wieringermeer, Wieringerwerf	pup/jun	ja	ja

Fun Triathlon Amersfoort

De Amersfoortse Atletiekvereniging Triathlon organiseerde op woensdag 1 juli een Fun Triathlon. Er werd om 19.00 gestart met een kids triathlon. Bij deze Kids triathlon moest je individueel 100m zwemmen, 3,5 km fietsen en 1 km hardlopen. Een half uur later, toen alle kinderen gefinisht waren, ging de teamrally van start.

Aan de start verschenen 27 teams elk bestaande uit 3 personen. Elk lid moest na elkaar 200m zwemmen, 5 km fietsen en 1 km hardlopen. Als team van de BAV deden wij, Annabel Boonman, Lotte Bleijerveld en Sophie Bleijerveld, mee aan deze Fun Triathlon.

Dit alles was georganiseerd in en rondom het Amersfoortse Bosbad, waar ook het clubhuis van Triathlon is. Het was erg gezellig en de “Fun factor” was hoog!

We hebben het erg naar ons zin gehad en het lijkt ons leuk als er volgend jaar misschien nog meer teams van de BAV meedoen.

Sophie, Annabel en Lotte op weg naar de finish!

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

Bestuur

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

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

Belangrijke e-mailadressen:

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

Trainers Recreanten

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

Trim Clinic
John Rapati
Jeanette Mijwaart
Anita Frankena
Carlo Oudenbeek

Sportief Wandelen
Wil den Blanken
Wilma v. Marle
Diny Koppen

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

Trainers Recr. Dames (zaaltraining)
Birgitte Hekkelman
Carly Michels

Vertrouwenspersoon

Volwassenen
Karel Jan Tusenius
035 6015644
Jeugd
Corien Kruiswijk
035 5420949

Belangrijke telefoonnummers

Clubgebouw	035 5424491
Chris de Baan	035 5415350
Tineke Bos	06 49700201
Marina Bos	06 46684976
Diana Rubini	06 54933744
Rob v. Ginkel	06 52302127
Bob Heinis	035 5423102
Birgitte Hekkelman	035 5432975
Irma Karssen	06 29112443
Bianca Koops	06 81565342
Diny en Gerard Koppen	035 5418853
Henk van Maris	035 5430993
Wilma van Marle	035 5414832
Edan v.d. Meer	06 18501950
Carly Michels	035 5415350
Wout Natter	035 5432304
Hans en Ria Oostindiën	035 5417383
Wim Oostveen	035 5423017
John Rapati	06 51233367
Fred Reijmerink	06 25507535
Dik Riphagen	035 5415245
Menno Zahradnik	035 5430913
Bas v.d. Vuurst	06 31090137
Wima Blonk	06 23396744
Alexander Martens	06 51174105
Karin van Buuren	035 5430262
Muriel v.d Wouden	06 20815735

Trainers Jeugd

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

Pupillen B
Wim Oostveen
Shirley van der Voort

Pupillen A 1e-jaars
Menno Zahradnik
Monique Vernoy

Pupillen A 2e-jaars
Bianca Koops
Alexander Martens

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

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

Contributiegelden per kwartaal:

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

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

Trainingen Pupillen/Junioren/Senioren

Zomer (Maart t/m Oktober)

Dinsdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
Junioren D1	18.00-19.30
Junioren D2/C/B/A/Senioren	19.00-20.30
Woensdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
D/C/B/A1/A2 pupillen	15.00-16.30
Donderdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
Junioren D1	18.00-19.30
Junioren D2/C/B/A/Senioren	19.00-20.30
Zaterdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
Pupillen/Junioren/Senioren	09.30-11.00

Winter (November t/m Februari)

Dinsdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
Junioren D1	18.00-19.30
Junioren D2/C/B/A/Senioren	19.00-20.30
Woensdag	**Gymzaal "De Loef"**
D/C pupillen	15.30-16.30
B pupillen	16.30-17.30
A1 pupillen	17.30-18.30
A2 pupillen (op sportpark)	15.00-16.30
Donderdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
Junioren D1	18.00-19.30
Junioren D2/C/B/A/Senioren	19.00-20.30
Zaterdag (vanaf 1/10)	**Parkeerplaats Generaal**
Pupillen/Junioren/Senioren	09.30-11.00

Kijk voor de exacte overgangsdata en overage informative op: www.bav-baarn.nl

Trainingen Recreanten/ SW/ NW

Maandag	**Driesprong**
Damestrimgroep	19.30-20.30
Woensdag	**Groeneveld**
Trainster: Suzanne van Keulen	9.00-10.30

Recreanten
Startlocatie: zie www.bav-baarn.nl

Woensdag	19.00-20.00
Zaterdag	09.00-10.00

Sportief Wandelen (SW) en Nordic Walking (NW)

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

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

bav