september 2016

De BAViaan

Het clubblad van de Baarnse Atletiekvereniging

Zeer geslaagde PR-Avondwedstrijd BAV-jeugd
10 en 11 september 2016

1 oktober BAV-clubkampioenschappen. Schrijf je in!

20 november
Zevenheuvelenloop
Lees meer op pagina 19

Trainers gezocht voor pupillen en junioren.

bav

opgericht 23 oktober 1962

Jeugd Pupillen • Jeugd Junioren • Senioren Wedstrijdgroep • Recreanten • Wandelfit • Damestrimgroep
G-Groep • 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
Nieuwe penningmeester	7
Sportkleding ruilen, kopen, verkopen...	9
Feit of fabel?	9
Loper's dilemma	11
BAV zoekt nieuwe trainers	13
"A sister's hope"-walk	15
TIP: Stinkende sportschoenen?	15
Gezocht: juryleden clubkampioenschappen	17
Op weg naar de Zevenheuvelenloop	19
Het Kantelpunt	20
BAV clubkampioenschappen 2016	23
Verjaardagen	25
JEUGD:	
Apenkoppen	27
Jeugdkalender	28
Ken je vriendje	29
De ABC-Elfstafette	31
Servicepagina	33

De baviaan digitaal ontvangen?

Stuur een mail naar:
digitalebaviaan@gmail.com

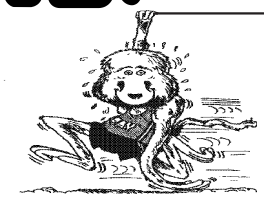
Kopij voor het volgende nummer digitaal aanleveren t/m 4 oktober 2016

E-mail adres Baviaan: baviaanredaktie@hotmail.com

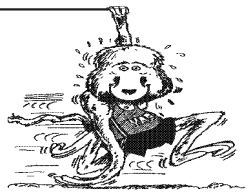
Kopij, welke niet tijdig is ingeleverd, kan niet meer geplaatst worden!!

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

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



VOORWOORD



Beste Bav vrienden,

Het was een mooie (sport)zomer! Over het EK voetbal zal ik het maar niet hebben, maar er waren natuurlijk de Olympische Spelen in Rio. Nieuwe helden zijn daar opgestaan en sommigen konden de hoge verwachtingen (net) niet waarmaken…
Mijn persoonlijke favoriet van deze spelen is Churandy Martina, om het even populair te zeggen: wat een baas! 5e op de 200 mtr worden, op 0,01 sec een bronzen medaille missen, en dan reageren met "ik heb mijn best gedaan". Wat een held ben je dan!
Voor wie zijn reactie heeft gemist, zie: http://nos.nl/rio2016/artikel/2126819-martina-we-zullen-bolt-straks-gaan-missen.html

Ik hoop dat iedereen een fijne vakantie heeft gehad en weer volledig is opgeladen voor de komende periode!
Voor de zomervakantie werden we er helaas weer eens op gewezen dat een ongeluk in een klein hoekje zit. Recreantentrainer Theo Berendsen is tijdens het geven van een training erg lelijk gevallen, met 2 breuken in zijn schouder tot gevolg. Het gaat gelukkig weer wat beter met hem, en hij is zojuist gestart met het intern opleiden van een 5-tal nieuwe Recreanten trainers, en start samen met Carlo een doelgerichte training in aanloop naar de Zevenheuvelenloop. Theo, veel succes, en nogmaals sterkte met je herstel!

Zoals in het laatste voorwoord al voorzichtig gemeld, we hebben een nieuwe Penningmeester! Recreant Bep van Rijn, in het dagelijks leven financieel professional, gaat de financiën van de BAV bewaken. Mede recreant Hanneke Roelofsen gaat Bep ondersteunen met de financiële administratie. Zij neemt de taken over van Willy van Ruitenbeek, die zowel het penningmeesterschap en administratieve taken vele jaren zeer zorgvuldig heeft behartigd. De BAV is Willy dan ook zeer dankbaar voor al het werk wat zij voor onze vereniging heeft gedaan, Willy bedankt!!

En Bep en Hanneke, welkom. Fijn dat jullie je willen gaan inzetten voor onze vereniging!
Ook goed nieuws vernamen we van SESTE, de stichting die het sportpark exploiteert, en waar de BAV als sportparkgebruiker deelnemer van is. Seste heeft het contract en subsidie met de Gemeente Baarn met 10 jaar kunnen verlengen, wat de continuïteit ten goede komt.
Wel loopt in de gemeenteraad nog een procedure over een Sportnota, naar verwachting zal dit einde van het jaar afgerond worden.

De jeugd is weer opgestart met voor de C junioren gelijk de C-spelen op 27 en 28 augustus, in Amsterdam. Daar werden mooie PR's gehaald, zelfs twee clubrecords door Emma (hink-stap-sprong) en Sabien (polsstok hoog) en Max sprintte zichzelf naar de halve finale op de 100m. Mede ook door het mooie weer en veel sportieve prestaties en gezelligheid was het een zeer geslaagd weekend.
In het weekend van 10 en 11 sept strijden de pupillen voor nieuwe PR's tijdens de altijd gezellige PR avond, waarna ze ook blijven slapen in het clubhuis.

Al deze prestaties en gezelligheid voor de kinderen wordt door onze jeugdtrainers georganiseerd, begeleid, getraind enz. En daar hebben we heel hard hulp bij nodig, want na veel jaren training te hebben gegeven stoppen de jeugdtrainers Menno en Nathalie ermee. Heel jammer, en hierdoor ontstaat er ook een flink gat in de bezetting. Om deze reden geven jeugdtrainers Wim en Bianca op de zaterdagen 24 sept, 29 okt en 5 nov de opleiding "Assistent Baanatletiektrainer niveau 2", gewoon bij de BAV. De enige voorwaarde is dat je minimale leeftijd 15 jaar is, dus geef je snel op en sluit je aan bij deze superleuke club jeugdtrainers!

Het is gebleken dat we niet van elk BAV lid een correct e-mailadres hebben. We proberen terughoudend te zijn met het versturen van e-mails, maar soms is het noodzakelijk of handig om een e-mail te sturen. Mocht je een nieuw e-mailadres hebben, of de laatste tijd geen e-mail meer hebben gehad, geef je mailadres dan even door via info@bav-baarn.nl

Tot slot een oproep: de BAV zoekt een enthousiast lid, of ouder van een jeugdlid, die de BAV wil ondersteunen op gebied van PR en Communicatie. Heb je ervaring, en zou je je willen inzetten voor de BAV, neem dan contact op met mij, via voorzitter@bav-baarn.nl, of bel me op 06-18501950.

Edan van der Meer
Voorzitter BAV

Nieuws van de ledenadministratie

In de periode van half juni en tot eind augustus kwamen er weer een aantal nieuwe aanmeldingen binnen. Een hartelijk welkom derhalve voor:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:	Geboortedatum:
Annemiek	de Groote	Baarn	wandel fit	14-07-1969
David	Helfferich	Baarn	senior	19-09-1981 (overschrijving)
Bram	Lankreijer	Eemnes	pupil A	19-12-2006
Isabelle	Lankreijer	Eemnes	pupil D	18-09-2009
Giel	van Oorsouw	Baarn	pupil A	30-09-2005
Mireille	Pater-de Haas	Baarn	recreant	14-07-1975
Nova	van Wilsum	Baarn	pupil C	30-09-2008

Tevens beginnen Alexander Kok (junior D: 19-06-2004) en Najax Hodo Mohamed (pupil D: 28-08-2009) aan een driemaands kennismakingsperiode.

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

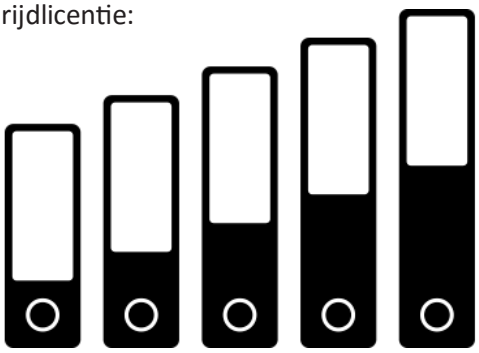
Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:
Gerrit	Bos	Baarn	recreant
Samira	Hop	Baarn	junior B
Hella	Molenaar	Baarn	wandel fit
Jorn	van Oijen	Baarn	pupil A
Jesper	Onverwagt	Laren	junior D
Sven	Onverwagt	Laren	pupil B
Nick	Postma	Baarn	pupil B
Carl	Prager	Baarn	pupil A
Karla	Roskamp	Baarn	recreant
Dineke	Verkley	Soest	junior A
Elka	Wybenga	Bunschoten	junior D (overschrijving)

Van de Atletiekunie ontvingen we nog de volgende nieuwe wedstrijdlicentie:

Voornaam:	Naam:	Licentienr:	Categorie:
Tirza	Visser	886289	pupil D

Namens de ledenadministratie,

Hans Oostindiën.



bav

Audivio draagt de BAV een warm hart toe

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

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

audivio

AUDIOVISUELE OPLOSSINGEN

INTERSPORT®

VAN DAM

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 parkeergelegenheid!

Nieuwe penningmeester

Beste Leden,

Bij deze wil ik, mede namens het voltallige bestuur, jullie graag mededelen dat de BAV een nieuwe Penningmeester heeft gevonden!
BAV-lid Bep van Rijn heeft positief gereageerd op onze oproep, en is bereid om het Penningmeesterschap per augustus 2016 op zich te nemen. Het bestuur is erg blij met de komst van Bep, en heeft alle vertrouwen in haar deskundigheid, en we heten haar daarom van harte welkom!
Tijdens de Algemene Ledenvergadering op 21 november zullen we haar officieel voordragen, tot die tijd zal ze als waarnemend Penningmeester zitting nemen in het bestuur.

Met vriendelijke groeten,

Edan van der Meer
Voorzitter BAV

Zoals te doen gebruikelijk, stelt Bep zich bij deze aan jullie voor:

Mijn naam is Bep van Rijn en ik ben 54 jaar. Ik neem het penningmeesterschap over van René van den Brom en kan gelukkig bij vragen terugvallen op de kennis van Willy Ruitenbeek.

Allereerst ben ik moeder van 4 kinderen; Eva, Daan, Roos en Emma, die allen studeren en uitwonend zijn. Daarnaast ben ik eigenaar van Bureau V, een administratiekantoor en belastingadviesbureau. Bureau V bestaat sinds december 2013 en is mede door de verhuizing in opbouwende fase. Daardoor is er tijd om penningmeester te worden van de BAV.

Doordat ik kantoor aan huis heb en veel thuis ben, hebben we in de verbouwde garage een Bed and Breakfast sinds oktober 2015. B&B De Regenboog. Verschillende nationaliteiten komen langs en de meeste mensen zijn goed gezind, ze zijn namelijk op vakantie.

Sinds 2005 loop ik hard. Ik ben begonnen bij Generaal Michaëlis te Best. Sinds maart 2015 woon ik in Baarn en ben vanaf 2015 lid van de BAV. Door blessures loop ik op dit moment niet, ik doe wel mee met de core stability cursus op donderdagavond. Zeer aan te raden als je van spierpijn houdt.

Naast hardlopen, wandel ik graag, fiets veel, beoefen yoga en ik hou van theater en musea. Volg regelmatig cursussen fiscaliteiten en vind kennis vergaren nog steeds heel leuk. Ook ben ik mentor via Mentorschap Nederland van een geestelijk beperkte man van 60 jaar.

Vol enthousiasme ga ik beginnen als penningmeester van de BAV. Samen met mijn medebestuursleden proberen we de continuïteit van de BAV als gezellige maar zeker sportieve club te waarborgen. Ik sta open voor feedback en vind veranderingen een uitdaging. Hierdoor kijk ik uit naar een goede samenwerking!

Met sportieve groet,

Bep van Rijn
penningmeester@bav-baarn.nl

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.

Snackbar-ijssalon
Petershof
Eemnesserweg 61 Baarn 035-541 5595

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

Sportkleding ruilen, kopen, verkopen, weggeven en vragen in Baarn

Door Welzijn Baarn is op facebook een groep geopend om sportkleding een tweede leven te geven.
De reden? In het concept beleidsplan "Samen sporten in Baarn" stonden opmerkingen dat veel gezinnen met een laag inkomen, moeite hadden om sportkleding voor hun kinderen te kopen.

Dus is er nu op facebook de groep:
Sportkleding ruilen, kopen, verkopen, weggeven en vragen Baarn
https://www.facebook.com/groups/1800656066834000/?ref=ts&fref=ts

Dit is een eerste stap, om sport betaalbaar te maken voor de lagere inkomens. Welzijn Baarn vroeg ons: Wilt u deze groep onder de aandacht brengen van uw leden en de ouders? Zo kunnen we eenvoudig sportkleding een 2e leven geven.
Bij deze dus.

Kees Kruijswijk Jansen
Secretaris BAV

Feit of fabel?

After-sportdrankje? Chocolademelk!

FEIT

In chocomel zit de ideale combinatie van koolhydraten en eiwitten. Het is ook nog eens vloeibaar, waardoor het lichaam de stoffen sneller kan opnemen.

Na je training heb je al een versnelde stofwisseling, dus de voedingsstoffen in chocomel bereiken razendsnel je spieren. Goed voor je herstel!

Bron: Intersport

bav

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 Heutszlaan 10, 3743 JN Baarn
T: (035) 526 22 64 **E:** baarn@mth.nl **www.mth.nl**

Een goed gevoel!

MTH
ACCOUNTANTS & ADVISEURS

LOPER'S DILEMMA

In deze rubriek leggen we je iedere maand een dilemma voor.
Je kan stemmen door op de buttons (A) of (B) te klikken. Als je een papieren Baviaan hebt, ga je naar *www.bav-baarn.nl/lopersdilemma*. Je kan ook je mening onderbouwen door een toelichting te geven. Dat mag met naam, maar ook anoniem. Houd het wel kort (max. 2 à 3 zinnen)!
De uitslag en (eventuele) enkele meningen vind je in de volgende uitgave.

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

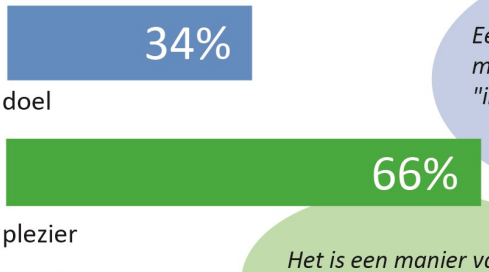
Loop je liever met horloge of op gevoel?

A met horloge

B op gevoel

Uitslag vorige maand

Vorige maand stelden we jullie de volgende vraag:
"Vind je een doel bij het hardlopen belangrijk of loop je voor je plezier/gezondheid?"
Twee derde loopt vooral voor hun plezier!



Aantal stemmen: 29

Ik ben veel competitiever dan ik eigenlijk wil toegeven. Naar een doel en een tijd toewerken motiveert enorm, zeker als je dat met gelijkgestemden doet.
Maarten, recreant

Een doel hebben helpt de motivatie. Je zegt minder snel "ik sla een keertje over".
Johan van der Waal
recreant

Ik probeer alleen dingen te doen die ik leuk vind. Een doel kan korte tijd extra motivatie geven, maar niet de hoofdreden zijn om te lopen. Een continu doel mbt hardlopen zorgt voor minder prio en dus demotivatie.
Steven, recreant

Het is een manier van leven voor me!
Fred, trainer

In goede conditie blijven zodat ik fit, alert en in balans in het leven sta. Doeltrainingen motiveren mij ook enorm.
Ruud Miggels
recreant

Ik moet al zoveel, lopen is voor mij ontspanning.
Trudy van Zetten
recreant

Het voelt lekker daarom is het ook leuk. Maar om mijzelf uit te dagen en niet alleen te lopen om te lopen heb ik een doel nodig. Anders hou ik het niet vol om regelmatig te trainen.
Wim Rottier
recreant

*** 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**

Wij zijn dringend op zoek naar jou!

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

WIL JIJ...

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

ZOEK JIJ...

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

BEN JIJ...

* Op zoek naar een leuke uitdaging?
* 3 zaterdagen in sept/okt/nov 2016 van 11.30–14.30 uur beschikbaar om de opleiding Assistent Baanatletiektrainer te volgen in Baarn?

KAN JIJ...

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

Dan ben jij (M/V) degene die we zoeken!
Kom een keer kijken. Zeker weten dat je het ontzettend leuk vindt?
Er is ook nog de mogelijkheid om invaltrainer te worden.
Interesse? Mail naar murielvdwouden@gmail.com of bel 06 - 20 81 57 35.

Wij doen het samen!

Baarnse Atletiek Vereniging

Boni

Dé **goedkoopste supermarkt** van Baarn

Openingstijden:

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

Reigerstraat 8, **Baarn**

Thuis bij Boni.

DE SCHARRELSLAGER©

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

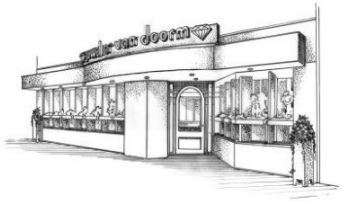
Tia's BLOEMEN

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

“A sister’s hope”-walk

Beste BAV-ers,

1 en 2 oktober, dan ga ik er weer voor, de 60K Walk, 2x 30km, wandelend voor dit doel van Bussum naar het Olympisch Stadion Amsterdam.

Om mee te kunnen lopen, is een startbedrag nodig, al wel veel binnen, maar de laatste loodjes, dat ontbreekt nog. Dus vandaar dat ik er nog een berichtje aan waag, in de hoop dat jullie mij willen steunen, om het benodigde bedrag binnen te halen voor 1 oktober.

Dat kan via de website. Ga naar www.asistershope.org, klik Nederlands, klik Doneren en klik Sponsor een deelnemer. Zoek naar Wilma van Marle of deelnemersnummer W8228.

Door hier op www.asistershope.org te klikken direct kom je direct op mijn persoonlijke pagina om te doneren.

Vast heel erg bedankt voor jullie steun en vertrouwen.

Wilma van Marle

Stinkende sportschoenen?

Heb je stinkende sportschoenen? Stop ze in de diepvries!

Sportschoenen kunnen vreselijk gaan stinken. Die geur ontstaat door bacterieën die op zweet gedijen. Die baterieën krijgt u weg door de sportschoenen met kranten te vullen en dan in een zak een naht in de diepvries te leggen.

En weg is die vieze geur!

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

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 buis baarn
HET ONTDEKKEN WAARD

WOONWEELDE
Nieuwstraat 27 Baarn 035-5412600
SLAAPWEELDE
Nieuwstraat 24 Baarn 035-5413076

www.vanhardeveld.nl

wie?

o ja!

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

Gezocht:
Juryleden tijdens de BAV clubkampioenschappen!

Wij zijn opzoek naar iedereen die het leuk vindt om te helpen tijdens een wedstrijd.

Zaterdag 1 oktober 2016 hebben we weer de BAV clubkampioenschappen. Daar hebben we veel juryleden en helpers bij nodig. Ieder onderdeel heeft zijn gediplomeerde jurylid en daarbij ongeveer 3-4 helpers nodig.

Dat is voor het meten, harken, kogels terug rollen en wat je maar kan bedenken. Ook hebben we mensen achter de bar, in de kantine nodig.

Vind je het leuk om te helpen, stuur dan een mail naar:1963tinekebos@gmail.com

Wil je graag bij een bepaald onderdeel staan vermeld dat dan in de mail.

Wij kunnen niet zonder jullie!

Alvast bedankt
Tineke en Marina

Helaas is er te weinig kopij om ook deze pagina te vullen...

Dus: heb je iets bav -achtigs te vertellen?

Heb je iets geweldig bav 's beleefd?

Heb je leuke bav -foto's?

Mail het naar: baviaanredaktie@hotmail.com
En wie weet sta je volgende maand in de BAViaan!!!

Op weg naar de Zevenheuvelenloop

Veel BAV atleten doen jaarlijks mee met de Zevenheuvelenloop. Dit jaar zal deze loop plaatsvinden op zondag 20 november. Dit is een mooi doel voor een nieuwe doeltraining. De opzet van deze training is in grote lijnen gelijk aan de 10 km doeltraining van dit voorjaar. Zaterdagochtend en woensdagavond met begeleiding van trainers en de maandagavondduurtraining zonder begeleiding. De woensdagtrainingen zijn altijd op de baan. Er komen loopgroepen voor de eindtijden van ongeveer 1uur en 10min. t/m 1uur en 40min.
Elke atleet kan in een passend tempo meetrainen.

Diana heeft de bus en de verkleedruimte al gereserveerd. Deelname aan deze doeltraining is alleen mogelijk als je ook bent ingeschreven voor de Zevenheuvelenloop. Informatie over het inschrijven is ook hieronder toegevoegd.

Wil je meedoen aan deze doeltraining? Schrijf je in voor de Zevenheuvelenloop en stuur een mail naar **bavdoeltraining@gmail.com** met je naam en je beoogde eindtijd.

Voor vragen omtrent deelname en inschrijven zijn wij altijd bereikbaar. Wij kijken met veel plezier uit naar de komende doeltrainingen.

Carlo en Theo

Stappenplan Zevenheuvelenloop, zondag 20 november 2016!

1) Lees de verzonden mail (heb je deze niet ontvangen laat het weten!).

2) Schrijf je in via: www. zevenheuvelenloop.nl (tijd 1 uur 15 minuten, zonder OV (openbaar vervoer).

3) Geef je op voor de speciale doeltrainingen (zie voorgaande tekst).

4) Mail naar Diana (rubinidjm@gmail.com) dat je mee gaat en graag een plekje in de bus wilt reserveren.

5) Betaal voor **15 september 2016 € 21,00** (Busrit, patat met wat lekkers en een drankje) aan Diana via ING Bank NL 80 INGB 0655 94 69 18.

6) Vervolgens in september lekker starten met de doeltrainingen (deelname alleen mogelijk als je de zevenheuvelenloop gaat lopen) op woensdagavond en zaterdagmorgen.

Hoezo moeilijk? Hoezo niet leuk? Korter dan dit? Duidelijk? Ik zeg doen!

Doe het op tijd anders is de bus vol. Plekje in de bus is pas 100% definitief als er betaald is & VOL = VOL

Mocht blijken dat er te weinig animo is ben ik genoodzaakt te annuleren echter ga ik daar niet van uit!

Groetjes van jullie reisleidster, Diana!

Het Kantelpunt

Of 'Hoe houden we de boel bij elkaar en komt iedereen aan haar/zijn trekken'?

Het was weer een volle bak op de Groenveld zaterdagen de afgelopen weken. De meeste lopers lijken weer opgeladen door een inspirerende of rustgevende vakantie. En zijn weer vol goede voornemens aan de trainingen begonnen. 'Wat wordt de doelstelling het komende seizoen? Met welke groep ga ik trainen, hoe vaak lopen in de week, waar starten en welke loopjes ga ik doen?' Vele vragen om eens diep over na te denken.

Vooral het startpunt is de laatste tijd op de 'trainer loze' maandagen een punt geworden. Door de doelgroep trainingen dit voorjaar en het wegvallen van het centrale startpunt de Marechaussee kazerne, zie je op maandag overal vandaan kleine groepjes starten, op allerlei tijdstippen. Zit je niet in een groepsappje en ga je op de gok naar een vertrouwd startpunt, dan loop je het risico alleen te staan. Wat diverse mensen al overkomen is.

Het niet meer spontaan op het laatste moment naar een vast punt gaan waar vandaan iedereen start, waar je ter plekke of al lopend of bij het eerst rek- en strekpunt kunt beslissen of je een korte, midden of lange route loopt, wordt door menigeen gemist. Evenals het sociale aspect van een grotere, diverse groep. Het wegvallen hiervan lijkt een kantelpunt, of liever gezegd meerdere kantelpunten te gelijk. Positief of negatief? En hoe is het zo gekomen?

Nu we inmiddels, als je dit leest, alweer begonnen zijn met een nieuwe doelgroep training is het goed om nog eens een paar ervaringen van de vorige doelgroep trainingen naar voren te halen. Tijdens de evaluatie was eigenlijk iedereen die meegedaan had zeer positief. Tegelijk bleken de aanwezigen die niet meegedaan hadden nogal sceptisch. Versnippering, gemis aan sociale cohesie (om het eens mooi te zeggen), niet geweten hebbend dat het voor iedereen te doen zou zijn, minder fanatiek dan gedacht, accent op haalbaarheid en niet persé op enorme prestatiedrang, dus nog steeds recreatief. Dat waren zo enkel opmerkingen. Dat meedoen wel betekent; volledige inzet, proberen binnen de eigen grenzen te blijven, blessures te vermijden en toch het uiterste er uit te halen, spreekt denk ik voor zich. Maar spreekt niet iedereen aan kennelijk. Bovendien is de doelgroep nu gekoppeld aan het meedoen aan de 7 heuvelenloop en vallen er weer lopers die die koppeling niet willen, buiten de boot. Jammer.

Als 'oudje' en met het theoretisch meeste spiermassaverlies, moet ik zeggen dat juist de regelmaat, in de doelgroeptraing, voor mij het juiste programma was om blessures te voorkomen. Een programma van 3x trainen in de week, met aan je prestatiemogelijkheden aangepaste loopschema's, met hersteltrainingen op iedere maandag en baantrainingen op alle woensdagen. Niet steeds hetzelfde rondje, maar uitdagingen, variatie in de training en herstelduurlopen. Juist die regelmaat in de afwisseling deden mij goed. Ik kwam de hele intensieve trainingsperiode zonder blessures door. Toch het spiermassaverlies gestopt en misschien zelfs wat teruggewonnen? Het lijkt erop, stoppen of vertragen van het verval. Een mooie, of misschien wel de mooiste doelstelling voor de ieder van ons, dunkt mij.

De woensdagtrainingen op de baan ben ik blijven aanhouden. Het zorgde voor een afwisseling van bos, weg en baan. Bovendien is de baan aantrekkelijker dan menigeen denkt. De loopscholing en het kunnen concentreren op constant en vooral goed lopen is veel makkelijker en vooral veiliger op de baan, dan in het bos of op de weg. Geen boomwortels, gaten, stoepranden, spoorwegovergangen, ander verkeer of hondendrollen, om maar een paar obstakels te noemen. Met de ogen dicht zou je geconcentreerd je rondjes kunnen lopen, zonder gevaar op verzwikte enkels of plat op je plaat gaan.

Bij iedere baantraining werden door de trainers voor kleine groepen, met een gelijk niveau, aangepaste rondetijden aangegeven. Werd het je te veel dan ging je naar een langzamer groep. Was het niet uitdagend genoeg, dan liep je met een snellere groep. En werd het even helemaal teveel, dan stopte je een rondje. Geen probleem. Je eigen grenzen (leren) kennen is van cruciaal belang om probleemloos te kunnen blijven lopen tot in lengte van jaren. In de voorlaatste zomergasten uitzending heb ik geleerd dat we binnenkort, als we willen, 130 jaar in gezondheid oud kunnen worden. Een gouden toekomst voor de BAV! Overigens ook voor korte en of aangepaste trainingen, na een blessure, is de baan uitstekend.

En wat te denken van de sociale cohesie, elkaar treffen. Wat mij betreft zou de woensdag training voor iedereen een baantraining zijn. Zo komen jullie ook nog eens in het clubgebouw! Over :'Hoe houden we de boel bij elkaar', gesproken.

Ik wens jullie een mooi loopseizoen toe. En de trainers en de recreantencommissie veel wijsheid bij de opzet van de trainingsprogramma's, om een zo grote groep (>250 recreanten) , met zo vele verschillende wensen, bij de BAV betrokken en tevreden te houden.

Tekst: Pim Molenaar
Foto: Diana Rubini

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.

De Kaas Specialist

Voor de lekkerste kaas
naar de kaasspecialist

Laanstraat 37
Tel: 5412987
Baarn

Fytaal
Fysiotherapie
Vitaliteits- & Trainingsstudio

Eemnesserweg 21
3743 AD Baarn
035-5432700

www.fytaal.nl
info@fytaal.nl

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

BAV clubkampioenschappen 2016

Ook dit jaar worden de BAV-clubkampioenschappen weer georganiseerd, en wel op zaterdag 1 oktober. Een mooie gelegenheid om aan het einde van het baanseizoen je PR nog eens te verbeteren.

Iedereen, van D-pupil tot en met recreant, kan zich inschrijven door onderstaand strookje in te vullen en in te leveren bij Tineke Bos. Net als de afgelopen jaren is er ook dit jaar weer gekozen voor een meerkamp. Pupillen hebben 5 onderdelen en voor de junioren is er nog en extra onderdeel, namelijk discuswerpen. De andere 5 onderdelen zijn: sprint, verspringen, hoogspringen, kogelstoten en een lange afstand. Voor de D/C-pupillen is er vortexwerpen in plaats van kogelstoten. Na de meerkamp zullen we met z'n allen een estafette doen. Daarna zal de prijsuitreiking plaats vinden.

Halverwege de dag zal er ook een 3000m gelopen worden. Hieraan mag iedereen meedoen. Wel of geen BAV-lid. (ja ouders, jullie lezen het goed, jullie kunnen ook inschrijven!) De inschrijving voor de 3000m kan op de dag zelf bij Marina Kruiswijk-Bos.

Na afloop van de sportieve dag zullen we zoals altijd de dag afsluiten met geroosterde saté van de barbecue en frietjes!

Ja natuurlijk doe ik mee!

Naam: …….

Geboortejaar: ……

M / V (doorkrassen wat je niet bent)

Trainingsgroep (bijv. pupil a, sen.) : ……

Lever het strookje zo snel mogelijk in bij Tineke Bos, maar uiterlijk zaterdag 24 september!

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**

VERJAARDAGEN

SEPTEMBER

1	Marlies	Koelewijn
4	Minka	van Vulpen
4	Mary	de Koning
5	Caroline	van Kleij-Wijnhoud
6	Ingrid	van Engelen
7	Dirk	Bergman
9	Saranda	van Andel
10	Gabriëlle	de Vries
10	Dick	van Wessel
12	Jeanette	van Steenis-van Dijk
12	Johan	de Leeuw
12	Hieke	de Boer v.d. Schaaf
13	Janco	Blonk
16	Rob	Vink
17	Ad	Roozekrans
18	Bernadette	Vink
19	André	van der Meer
19	David	Helfferich
19	Frank	van Thienen
22	Camiel	Kruiswijk
22	Sabine	van den Bos
23	André	Groen
23	Johan	van der Waal
26	Annette	v.d. Wegen
28	Jos	van de Goede
29	Wim	Oostveen
30	Carine	Lovett
30	Trudy	van Zetten
30	Joost	Hagens

OKTOBER

1	Berry	Ruitenbeek
2	Evert	Schaftenaar
3	Ingrid	Wendel
4	Maarten	Spaargaren
6	Shariva	Koops
7	Peter	Keppel
9	Sylvain	van Staveren
10	Hennie	Bosselaar
11	Monique	Vernoy
14	Iwan	van den Broek
14	Ria	Koops-de Bruin
15	Carla	Zwanikken
16	Johan	Kleinhoven
16	Ieke	Wagemakers
16	Bep	van Rijn
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	Walter	Poppeliers
24	Han	Kooy
25	Annet	Stormmesand
26	Ilona	Sluis
28	Jolanda	Kannegieter
29	Aart	Brink van der
30	Marije	Jansen
30	Jeroen	Hooijer
30	Arjan	ten Hoeve

VAN HARTE GEFELICITEERD!

Kinderdagverblijf Madelief

Goeman Borgesiuslaan 13d, Baarn

KIDS companion

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 Elsloo-Dizij)

Madelief kinderdagverblijf

Sterre kinderdagverblijf

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

AFENKOOPEN

Jarig in september

2	Rohmana	Koops
4	Naima	Ali
5	Jesse	van de Beek
6	Floran	Groot
7	Febe	Bakker
8	Sterre	Schoor
10	Zowie	Stuifbergen
11	Guus	Roskamp
14	Elka	Wybenga
18	Thijmen	Hatzmann
18	Isabelle	Lankreijer
21	Milo	Thielman
23	Jelmer	Trip
26	Jurren	van Otterlo
27	Famke	Terpstra
29	Sterre	de Jonge
30	Nova	van Wilsum

HIEP HIEP HOERA!

GEFELICITEERD!

Jarig in oktober

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

FEEST!

Jeugdkalender

Datum	Wat	Waar	Wie	Trainers begeleiding	BAV betaald
17 sep	Pupillencompetitie finale	GAC, Hilversum	pup	ja	ja
1 okt	Clubkampioenschappen	Baarn	pup/jun	nvt	nvt
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!

Data crosscompetitie 2016/2017

Beste atleten,

Zet het vast in jullie agenda: data van de crosscompetitie 2016/2017:

1e wedstrijd: 19 november 2016 (AV Pijnenburg, Soest)

2e wedstrijd: 14 januari 2017 (AV Triathlon, Amersfoort)

3e wedstrijd: 4 februari 2017 (AV Zeewolde, Zeewolde)

finalewedstrijd: 11 maart 2017 (AAC, Amsterdam)
(datum is onder voorbehoud. Indien in het weekend van 11 maart het NK Cross plaatsvindt is de finalewedstrijd op 18 maart 2017)

Verdere informatie volgt nog.

Met vriendelijke groet,

Karin van Buuren
Wedstrijdsecretariaat BAV

KEN JE BAV-VRIENDJE!

Deze maand 11 vragen aan:

CHIEL C-PUPIL		TOM A1-PUPIL
sinds ik 6 ben geworden, 2,5 jaar nu	**1** Hoe lang ben je al bij de BAV?	*3 jaar (denken we)*
Door mijn broer Thijs, die zat er al op.	**2** Hoe ben je bij de BAV gekomen?	*gewoon, leek me leuk*
fluitraket, hoogspringen en sprint	**3** Wat is je favoriete onderdeel?	*sprint*
Omdat dit onderdelen zijn waar ik heel goed in ben.	**4** Waarom?	*Omdat ik er goed in ben.*
pupillencompetitie	**5** Welke wedstrijd vind je het leukst?	*BAV wintercup*
mijn gouden medaille (pr-challenge) en de 4de plek bij de pupillencompetitie	**6** Waar ben je het meest trots op?	*op mezelf*
Ik zit ook nog op breakdance.	**7** Doe je nog een andere sport of heb je nog een hobby?	*Ik zit nog op tennis bij de BLTC. Ik hou van wandelen en lezen.*
broodje hamburger	**8** Wat is je favoriete eten?	*schnitzel*
Montini, groep 5	**9** Naar welke school ga je?	*NBS*
rekenen en gym	**10** Wat is je favoriete vak op school?	*geschiedenis*
nee	**11** Heb je een huisdier?	*Ik heb een konijn en ze heet Snuffie.*

bav

Drukkerij Drukkracht

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

bikkels . taartjes . bonbons
Veldhuizen
BANKETBAKKERIJ • CHOCOLADERIE
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

De ABC - Elfstafette

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

Ik ben Sophie Bleijerveld. Ik ben een B1 junior.

Geboortejaar: **2000**
Leeftijd: **16**
Hoelang al bij de BAV: **sinds ik 5 jaar oud ben dus dat is al 11 jaar! Pfoe, best lang eigenlijk ;)**

1 - Wat is je favoriete onderdeel/onderdelen?
Mijn favoriete onderdeel is hoogspringen.

2 - Wat is je ambitie met atletiek? Wil je verder of just for the fun of it?
Ik doe atletiek omdat ik de sport heel erg leuk vindt, het is leuk om te zien dat je beter wordt als je ergens goed voor traint, maar natuurlijk ook voor de gezelligheid.

3 - Wat en waar was je laatste wedstrijd?
Mijn laatste wedstrijd was een hele gezellige B-competitie in Heerhugowaard.

4 - Wat ging goed en wat minder?
Hoogspringen ging niet zo goed, ik sprong maar 1,40 meter terwijl ik die keer daarvoor 1,50 meter sprong. Kogelstoten ging gelukkig wel goed!

5 - Wat heb je ervan geleerd voor de volgende keer?
Verder van de mat afzetten voor de sprong.

6 - Heb je een idool of voorbeeld in de atletiek (of een andere sport)? Zo ja, wie? En waarom?
Diana Nyad (een openwater zwemster) is een voorbeeld voor mij, zij heeft laten zien dat je alles kunt als je het heel graag wilt.

7 - Heb je een leuke tip voor bij een wedstrijd of een tip voor je favoriete onderdeel voor je teamgenoten?
Blijf rustig, als het mis gaat heb je de volgende keer weer iets om te verbeteren ;)

8 - Wat kan volgens jou beter bij de BAV?
Niks, ik vind dat het bij de BAV heel goed gaat! De balans tussen gezelligheid en hard trainen is volgens mij helemaal goed!

9 - De vraag van Linde aan Sophie: Wat is je grootste blunder op het veld?
Nou Linde, ik maak nooit blunders ;)

10 - Je mag het stokje doorgeven. Wie mag deze vragen de volgende keer beantwoorden?
Ik geef het stokje door aan Elise Stijger.

11 - Welke speciale BAV-vraag wil je aan hem/haar stellen?
Hoe doe je dat toch, nog steeds lachen nadat je keihard een 1500 meter hebt gelopen?

Het stokje gaat naar: **Elise Stijger**.

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.

FIAT

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). CO_2: 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 Kruiswijk-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 Kruiswijk-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 Kruiswijk	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	**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 / Senioren	19.00-20.30
Zaterdag (vanaf 1/10)	**Parkeerplaats Generaal**
Pupillen/Junioren/Senioren	09.30-11.00

Kijk voor de exacte overgangsdata 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

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
baviaanredaktie@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 Kruiswijk-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

bav