februari 2019

De BAViaan

Groet uit Schoorl 10 feb. 2019

Groet uit Schoorl

!!
Voorzitter gezocht
!!

3de crosscompetitie

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

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

We maken 100% op maat gemaakte inlegzooltjes van FootBalance die je voeten op de juiste wijze in een neutrale positie ondersteunen en je een verbeterde lichaamshouding geven.

FootBalance inlegzooltjes:
- geven een natuurlijke ondersteuning aan de voet
- persoonlijk comfort en een perfecte pasvorm
- verbeterde verzorging voor je voeten
- voorkomt blaren en blessures

Dit alles kunnen we in 15 minuten voor je verzorgen!

RUN2DAY HILVERSUM

FootBalance
UNIQUE AS YOU.

In dit nummer:

Voorwoord	4	**JEUGD:**	
Nieuws van de ledenadministratie	6	Verjaardagen jeugd	18
Uitnodiging vrijwilligersavond	7	Derde cross competitie	20
Groet uit Schoorl	8	Jeugdkalender	25
Vacature Voorzitter BAV	10	Declaratiefonds voor sportactiviteiten	28
Vertrouwenspersonen stellen zich voor	12		
Een kopje thee	14	Servicepagina	29
Estafette column	15		
Verjaardagen volwassenen	16		

september 2018

De BAViaan

Het clubblad van de Baarnse Atletiekvereniging

BAV Wintercup wordt BAV Zeven Linden Loop

6 oktober 2018: New York Mini Marathon te Rotterdam

Penningmeester gezocht

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

Ook de BAViaan ontvangen?

Stuur een mail naar: digitalebaviaan@gmail.com

Kopij voor het volgende nummer digitaal aanleveren t/m 19 maart 2019

E-mailadres 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!

Kopijdata 2019:

19 maart
23 april
28 mei
25 juni
27 augustus
24 september
29 oktober
3 december

VOORWOORD

Voorwoord Baviaan februari 2019

Beste Bav vrienden, en ouders van jeugdleden,

Ik wens jullie een mooie maand toe!

Ps…… deze pagina zal vanaf mei leeg blijven zolang er geen nieuwe Voorzitter gevonden wordt.
Zou je je in willen zetten voor deze eervolle (en écht dé leukste) functie binnen de BAV?
Bel me op *06-18501950* vanaf 18 februari (voor die tijd verblijf ik in Thailand).

Edan van der Meer
(nog) Voorzitter (voorzitter@bav-baarn.nl)

Nieuws van de ledenadministratie

In de maand januari en begin februari kwamen nog diverse aanmeldingen binnen.
Een hartelijk welkom dit maal voor:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:
Lukas	Boegel	Baarn	junior B
Maartje	Buijsse	Baarn	junior B
Victoria	Hansma	Baarn	junior B
Friso	de Jonge	Eemnes	jurylid
Misja	Perquin	Baarn	recreant
Nancy	Smith	Baarn	recreant wandel fit
Niek	Splinter	Baarn	pupil B
Flore	Stijger	Baarn	junior B
Joyce	Verhoeven	Baarn	recreant wandel fit

Voor de drie maanden kennismakingsperiode meldden zich aan: Annique Geluk en Esther Sprey.

Afmeldingen per 31 maart ontvingen wij van:

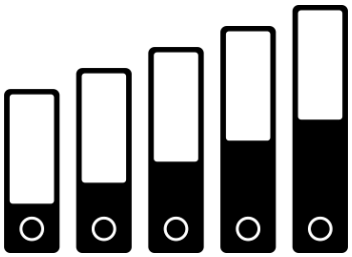
Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:
Alex	Dijkhuizen	Amersfoort	pupil A (overschrijving)
Cobie	Gabel	Baarn	recreant nordic walking
Mariska	Hissink	Baarn	recreant
Katharina	Keller	Baarn	recreant
Rosa-Maria	Lo Bianco	Baarn	junior C
Arnoud	Munneke	Baarn	recreant
Karin	Palmen	Baarn	recreant
Dini	van Putten	Baarn	recreant sportief wandelen
Bep	van Rijn	Baarn	recreant
Gerda	Wallet	Baarn	recreant wandel fit

Van de Atletiekunie ontvingen wij de volgende nieuwe wedstrijdlicenties:

Voornaam	Naam:	Licentienummer:	Categorie:
Merijn	Berbers	932231	pupil A
Milo	Clappers	935053	pupil C
Kees	Hoogerhuis	935057	master
Niek	Hooijer	935054	pupil C
Julie	de Keijzer	935058	pupil A
Rogier	van ’t Klooster	935059	pupil B
Boyd	Lankreijer	932229	pupil D
Eva	Mout	935056	pupil C
Bram	Wunderink	932230	pupil D

Van de Atletiekunie ontvingen wij de volgende nieuwe wedstrijdlicenties:

Voornaam:	Naam:	Licentienummer:	Categorie:
Nick	Dekker	937076	pupil C
Aidan	Janssen	937077	pupil D
Daan	Meijneken	844726	junior C



Namens de ledenadministratie,
Hans Oostindiën

bav

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
Financieel
Adviseur

huis verkopen...???

van Hardeveld
makelaardij
actief en betrokken

NVM

Sophialaan 31A
3743 CV BAARN
035 541 66 71
06 54 25 67 12

info@vanhardeveld.nl
www.vanhardeveld.nl

Snackbar-ijssalon
Petershof
Eemnesserweg 61 Baarn 035-5415595

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

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

Uitnodiging BAV VRIJWILLIGERSAVOND 8 maart 2019

De BAV is een vereniging met vele vrijwilligers. Als dank voor al hun inzet het afgelopen jaar wil het bestuur deze vrijwilligers van harte uitnodigen voor de jaarlijkse vrijwilligersavond.
Het bestuur biedt alle vrijwilligers, ook de BAV 7 Linden Loop vrijwilligers!, een heerlijk buffet aan. Zowel het buffet als de drankjes zullen deze avond voor rekening van het bestuur zijn.

Je bent op 8 maart a.s. vanaf 18.30 uur van harte welkom in het clubhuis van de BAV.

Ben je vrijwilliger bij de BAV en wil je er bij zijn? Leuk!

Aanmelden kan tot uiterlijk 1 maart a.s. via secretaris@bav-baarn.nl
(Graag ook eventuele dieetwensen doorgeven)

Namens het bestuur,
Irma Karssen

Groet uit Schoorl 30 km en 21,1 km 10 februari 2019

Het begon met een druilerige zondagochtend op het Sportpark ter Eem. Klokslag 08:15 uur verzamelen om vervolgens om 08:30 uur te vertrekken naar Schoorl. In de auto (en appgroep) werden nog het weer en de te verwachte tijden en omstandigheden besproken. Ook de keuze voor een korte broek (mocht deze meegenomen zijn) werd nog door een enkeling overwogen. Halverwege de rit kwamen de verschillende soorten voeding ter sprake, zowel over de smaak als effectiviteit. De één zweert bij zijn eigen recept, de ander gaat voor het merk van de toppers of vindt vooral de smaak het belangrijkst.

Hoe dichter we bij Schoorl kwamen, hoe hoger de zenuwen waren. Dus vlak voor de parkeerplaats was de druk te hoog en moest er even een extra sanitaire pauze ingelast worden.
Vervolgens een stukje wandelen vanaf de parkeerplaats om de rest van de groep op te zoeken bij het run2day spandoek in de sporthal. Even omkleden met de juiste wedstrijdkleding, poncho aan voor de te verwachte regen en op naar de start. Al wachtend in het startvak kwamen we er wel achter dat we niet de enige waren naast de 1360+2319= 3679 deelnemers. Zelf besloot ik, wegens de drukte, er toch maar tussenuit te knijpen en me achter in het oranje startvak te melden. Dit paste ook bij de kleur van het startnummer waarop de inschrijving gebaseerd was.

Toen kwam het startschot en iedereen rende opgetogen onder de startlijn door op naar de finish over 21,1 / 30 km. Gelukkig was er elke 5 km een post met drinken (water / AA) en eventueel banaantjes. De 30km lopers hadden al besproken om elke 7 km een 'gelletje' te nemen. Wat drinken betreft zouden we bij de drankposten af wisselen, de ene post water en de andere post AA. Daarmee zou dan de beoogde doeltijd gelopen kunnen worden.

Tijdens de loop kwamen we naast de fotograven van de organisatie, ook onze eigen BAV-huisfotograaf tegen. Altijd leuk om na de wedstrijd nog eens de foto's terug te kijken.
Na terugkomst bij de finish werd er aardig heen en weer geappt over de behaalde prestaties, gemaakte foto's etc. Kortom blij, een beetje moe, maar voldaan verzamelden we daarna voor nog een leuke groepsfoto van de meeste 21,1 km en 30 km lopers. Daarna nog even op terugweg naar de auto de 10 km lopers aangemoedigd om vervolgens aan te sluiten in de stoet uit Schoorl naar huis. Kortom deze prestatie zit weer in de pocket op naar de marathon in Rotterdam.

Niels Sitters

(foto's: Gertjan Hooijer)

POS	NAAM	BIB	NETTO TIJD	Afstand
729	Misja Perquin	8596	01:45:39	MIZUNO 21,1 KM
815	Carlo Oudebeek	9680	01:47:27	MIZUNO 21,1 KM
924	Marina Kruiswijk	9735	01:49:45	MIZUNO 21,1 KM
999	Roland Marges	10411	01:51:11	MIZUNO 21,1 KM
1098	Maarten Spaargaren	9835	01:53:07	MIZUNO 21,1 KM
1136	Frank Timmers	9851	01:53:48	MIZUNO 21,1 KM
1216	Marion de Wolf	9665	01:55:06	MIZUNO 21,1 KM
1471	Jolanda Kannegieter	9836	01:58:59	MIZUNO 21,1 KM
1474	Hugo Das	10335	01:59:00	MIZUNO 21,1 KM
1482	Mireille Pater - de Haas	9862	01:59:12	MIZUNO 21,1 KM
1561	Anton Matla	10396	02:00:41	MIZUNO 21,1 KM
1834	André van Asselt	10976	02:06:25	MIZUNO 21,1 KM

POS	NAAM	BIB	NETTO TIJD	Afstand
196	Niels Sitters	11287	02:16:03	RUN2DAY 30 KM
416	Ferdy Oudebeek	13309	02:28:48	RUN2DAY 30 KM
555	Peter vd Bor	12189	02:35:18	RUN2DAY 30 KM
642	Frans Gouverne	13256	02:38:51	RUN2DAY 30 KM
666	Hans Pieterse	12084	02:39:40	RUN2DAY 30 KM

POS	NAAM	BIB	NETTO TIJD	Afstand
99	David Helfferich	380	00:33:08	NK 10 KM
167	Stefan Leeflang	356	00:34:47	NK 10 KM
206	Camiel Kruiswijk	254	00:35:41	NK 10 KM
329	Jaco Spiering	279	00:39:31	NK 10 KM
107	Joost Kuijt	3211	00:44:14	MIZUNO 10 KM RECREA-TIELOOP

actief · betrokken · sociaal · sportief · gezellig · enthousiast

Vacature Voorzitter BAV

Onze voorzitter, Edan van der Meer, treedt in april 2019 af. Hij draagt het stokje dan graag over aan een opvolger. Naar hem of haar zijn wij dan ook op zoek.

Het stokje wordt overgedragen, pak jij het aan?

- **Ben jij, of ken jij dé nieuwe voorzitter van de BAV?**
- **Wil jij iets betekenen voor de vereniging, maar weet je niet goed of deze rol bij je past?**
- **Heb je ideeën die kunnen bijdragen om de nieuwe voorzitter te vinden?**

Neem dan contact met ons op, zodat we in een vrijblijvend gesprek van gedachten kunnen wisselen.

voorzitter@bav-baarn.nl

0618 50 19 50 (Edan)

We horen graag van je!

Met sportieve groet,
Het huidige bestuur: Edan, Kees, Frank, Jan, Muriel, Irma en Ferdy

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

BAV - Vertrouwenscommissie

Als je wordt lastig gevallen door een trainer of een mede BAV-lid, wat doe je dan?
Als je je onveilig voelt in de club, bij wie kun je dan terecht?

Het komt regelmatig in het nieuws, en altijd schrik je er van.
We hopen natuurlijk dat het bij ons in de BAV niet voor komt.
Maar àls er iets is wat je dwars zit omdat een ander jouw grenzen niet respecteert, dan zijn er twee mensen in de BAV bij wie je terecht kunt: Corien Kruiswijk is er voor de jeugd, Karel Jan Tusenius is er voor de volwassenen. Zij stellen zich hieronder voor.

Nog even formeel. Waar gaat het over? Het gaat om Grensoverschrijdend gedrag. Onder Grensoverschrijdend Gedrag is te verstaan: intimidatie, seksuele intimidatie, agressie en geweld. Grensoverschrijdend Gedrag omvat alle gedragingen en uitingen, verbaal, non-verbaal of fysiek, opzettelijk of onopzettelijk die door diegene die ze ondergaat als ongewenst worden ervaren. Hieronder valt tevens pesten en treiteren, lastig vallen, bedreigen en aanvallen.

Het bestuur heeft een protocol opgesteld, waarin is vastgelegd wat de vertrouwenspersonen moeten doen als iemand hen aanspreekt vanwege grensoverschrijdend gedrag.

Corien en Karel Jan stellen zich voor. Je vindt hun contactgegevens ook op de laatste bladzijde van de Baviaan.

Hallo atleten van de BAV!

Corien Kruiswijk

Al een aantal jaar ben ik vertrouwenspersoon voor de jeugd. Ik stel me graag nog eens voor.

Mijn naam is Corien Kruiswijk.
Ik ben werkzaam als activiteitenbegeleidster bij mensen met een verstandelijke beperking bij Sherpa.
Mijn zoon Camiel werd in '96 lid van de BAV en een paar jaar later werd ook mijn dochter Yannicke lid.

Zo raakte ook ik betrokken bij de BAV en heb op verschillende manieren mijn bijdrage geleverd als vrijwilliger.
Ik was assistent trainer en zat in de jeugdcommissie. Een aantal keren heb ik ,mede, het kamp mogen organiseren en ik werd vertrouwenspersoon
Op dit moment ben ik zelf geen lid meer van de BAV, maar ben nog wel vertrouwenspersoon voor de jeugd.

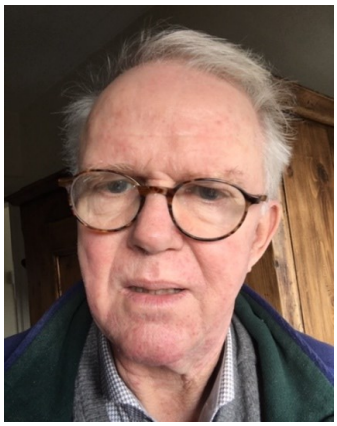
Een vertrouwenspersoon is altijd bereid naar je te luisteren en samen naar oplossingen te kijken als je in een probleemsituatie zit.
Hoewel ik alle jeugdatleten een onbezorgde sporttijd toewens, is het toch goed om te weten dat er altijd iemand is om naar toe te gaan als er toch problemen ontstaan.

Ik zet me daar graag voor in.

Met vriendelijke groet,
Corien Kruiswijk
d.kruiswijk@kpnmail.nl
06-17505635

Beste mede BAV leden,

Door het bestuur werd mij gevraagd mij nog eens kort aan jullie voor te stellen.


Karel Jan

Sinds bijna 20 jaar ben ik vertrouwenspersoon voor volwassenen van de BAV; zelf heb ik vele jaren op de zaterdag hardgelopen. De laatste jaren ben ik i.v.m. een knie blessure in de wat rustiger Nordic Walking sferen beland.

Ik heb een medische achtergrond en het is mijn overtuiging dat regelmatig sporten, naast gezonde voeding en ontstresst in het leven staan de hoekstenen zijn van onze gezondheid.
Bemerk je bij jezelf dan ook enige spanning, ontstaan door onaangename bejegeningen binnen de BAV, of voel je anderszins behoefte aan overleg over een problematische situatie, aarzel dan niet contact met mij te zoeken ook in het belang van je eigen gezondheid!

Hartelijke groet aan allen!

Karel Jan Tusenius
kj.tusenius@gmail.com
06-53161887

We hopen uiteraard dat jullie Corien of Karel Jan nooit nodig zullen hebben!

Kees Kruijswijk Jansen, secretaris

Samen
naar een veiliger sportklimaat

DE VERTROUWENS-PERSOON

HEEFT GRAAG RODDELS UIT DE EERSTE HAND

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

Een kopje thee

Van groene en gewone thee is ondertussen bekend dat het door de flavonoïden gunstige effecten heeft op de gezondheid door ondersteuning van de weerstand. Groene thee stimuleert bovendien de vetverbranding en kan zo een bijdrage leveren aan gewichtsverlies. Nieuw onderzoek laat nu zien dat ook rooibosthee, een kruidenthee (oorspronkelijke naam Aspalathus linearis) getrokken van naaldjes, interessant kan zijn voor atleten.

Redbush afgeleid van rood bos
Het verhaal gaat dat in het Zuid-Afrikaanse Cedarbergen in de achttiende eeuw de eerste rooibosplanten werden ontdekt en gebruikt om thee van de te zetten. Al rond 1930 ging Dr. Peter le Fras Nortier, een zeer bekende medicus, ervan uit dat rooibosthee gunstige effecten heeft op de gezondheid. Sindsdien wordt de plant in het gebied gekweekt en geëxporteerd over de hele wereld. Recent onderzoek ondersteunt de bevinden van Le Fras Nortier.

Rooibosthee; een bron van mineralen
Rooibosthee bevat een heel scala aan verschillende mineralen. In hoeverre je deze ook daadwerkelijk opneemt is afhankelijk van de bereidingswijze. Een kopje thee, kort getrokken van een eenkopszakje zal weinig van de mineralen bevatten. Trek je de thee langer of gebruik je (nog beter) losse thee dan stijgt de hoeveelheid mineralen die je inneemt aanzienlijk. Het gaat met name om ijzer, magnesium, fosfor, natrium, chloor, kalium en vitamine C. Bevat gewone en groene thee cafeïne, rooibosthee is geheel cafeïnevrij waardoor je het zonder problemen voor het slapen kunt drinken. Ook is het gehalte aan tannine (wat zorgt voor de wat bittere smaak van thee) bij rooibosthee een stuk lager.

Minder lichamelijke stress
Tijdens inspanning maakt je lichaam vrije radicalen aan. De anti-oxidanten in je lichaam maken deze vrije radicalen onschadelijk. Anti-oxidanten worden deels zelf door het lichaam geproduceerd en krijg je deels binnen door bepaalde voedingsmiddelen (tomatenpuree, knoflook, blauwe bessen) Rooibosthee bevat net als andere soorten thee belangrijke anti-oxidanten (zogenaamde flavonoïden) die de vrije radicalen te lijf kunnen gaan. Het drinken van 6 kopjes rooibosthee gedurende 6 weken kan de werking van de anti-oxidanten (de mate waarin het lichaam de vrije radicalen onschadelijk kan maken) met ruim 12% doen toenemen. Rooibosthee zou een groter effect hebben dan andere soorten thee door de soort van flavonoïden (aspalathine en nothofagine).

Meer lucht door een kopje thee
Behalve een sterke anti-oxidatieve werking liet hetzelfde onderzoek zien dat de veertig proefpersonen na zes weken rooibosthee een 18% lager (slecht) LDL-cholesterol (van 4.6 naar 3.9 ?mol/L) en een 25% toegenomen (goed) HDL-cholesterol (van 0.9 naar 1.2 ?mol/L) hadden. Ook was er sprake van een verbetering van de lever- en nierfuncties. En, hoewel nog enkel onderzocht bij dieren, zijn er aanwijzingen dat de anti-oxidanten in rooibosthee (met name chrysoeriol) werken als bronchodilator waardoor de spieren van de bronchiën zich ontspannen en er meer lucht de longen in kan stromen.

Rooibosthee en ijzeropname
Loop je het risico op een laag ijzergehalte dan moet je oppassen met (groene) thee. Thee remt namelijk de opname van ijzer uit de voeding of uit supplementen. In vergelijking met gewone thee heeft rooibos minder nadelig effect op de opname. Wordt er na het drinken van water bijna 10% van een ijzersupplement door het lichaam opgenomen, na het drinken van rooibosthee is dit nog steeds 7.3%. Bij thee gaat het slechts om iets meer dan 1.5%. Het ijzer dat van nature in rooibosthee aanwezig verklaard mogelijk het verschil tussen gewone en rooibosthee,

Door Miriam van Reijen (Uit de Prorun)

.

Estafette column

Dank Hans, wisselend op hoge snelheid neem ik het stokje van je over. Hans was benieuwd hoe ik als aankomend looptrainer mijn rol invulling wil geven. Goede vraag en daarover later meer. Eerst wat over mijzelf. Ik geloof dat ik sinds 2010 lid ben van de BAV. Kan ook iets eerder of iets later zijn. Daarvoor liep ik regelmatig hard, maar zoals velen die niet in verenigingsverband lopen lukte het me maar moeilijk om sneller te worden dan mijn diesel-duurlooptempo. Het was een mooie motivatie om te merken dat ik de eerste jaren van mijn BAV-lidmaatschap duurloopjes gemiddeld steeds een kilometer per uur sneller ging lopen. Anno 2019 haal ik mijn motivatie inmiddels al wel enkele jaren uit andere zaken…

Terug naar dat trainerschap. Ik observeerde al een aantal jaren hoe onze trainers dat toch allemaal deden op zaterdag en woensdag, en later ook op dinsdag en donderdag. Toen er onlangs wederom behoefte was aan nieuw (assistent) trainersbloed heb ik me opgegeven voor de cursus *Assistent Looptrainer 2*. Vooralsnog, alweer bijna een jaar later, heb ik daar zeker geen spijt van. In het begin vroeg ik me wel af waarom dat losgeslagen zooitje op zaterdagochtend me ook maar een seconde lang serieus zou nemen. Achteraf bleek ook dat reuze mee te vallen: ze luisteren gewoon. Of nou ja, ze horen me aan. De informatieverwerking heeft bij sommigen wat langer de tijd nodig…

De invulling van het trainerschap? Ik heb me voorgenomen vooral veel te blijven (bij)leren en loop dan ook bewust mee in de prestatiegroep op de zaterdagen wanneer ik geen training geef. Het is fijn om dan te zien hoe anderen de training inrichten en daar de goede punten en wijze lessen uit mee te nemen. Zelf probeer ik de training altijd goed voor te bereiden; ik heb een route (en eventueel een alternatief) in mijn hoofd en weet bij benadering hoe het programma hierop uitkomt. Ik probeer per training een of twee onderwerpen gerelateerd aan loophouding, ademhaling, juiste tempo's e.d. te kiezen waarop ik in het bijzonder let. Meest zaken waarop ik zelf ook, en nog steeds, gewezen word.

Een van de trainers van wie ik veel geleerd heb, en nog steeds veel leer, is Carlo Oudebeek. Ik geef het stokje dan ook graag aan hem door. Hoe blijf je als trainer, ook na zovele jaren trouwe dienst, gemotiveerd en hoe houd je je trainingen voor jezelf en voor de lopers afwisselend?

Koen Zweers

VERJAARDAGEN

februari

9	Ruud Groot
9	Edwin Hartog
11	Bart van Rein
13	Maria Spijker
14	Ronald van Miltenburg
15	Pim van Gestel
18	Jan Burger
20	Henny Nieberg
22	Imka van der Vegte
23	Jolanda de Groot
25	Ben Hagen
26	Wim Terpstra
26	Dedy Kaptein
27	Susan Nijstad

maart

3	Edith Gits
5	Marieke de Haas
5	Joyce Verhoeven
6	Erica van Middelaar
7	Paula de Gast
7	Annemieke Dunnink
10	Sabine Balk
10	Frans Gouverne
10	Jose Saalbrink
11	Jos Hakvoort
15	Dik Riphagen
15	Ron Jansen
16	Marleen Kool
17	Petra van Efferen
18	Wim Presser
19	Harm Boerma
20	Anneke Smit
20	Elvira Maor
20	Jeannette Piek
21	Francien van Duinen-Meeldijk
23	Karin van Buuren
24	Anke Schotman
24	Jan-Willem van der Krol,
26	Marion Veldhuizen
27	Diny Koppen-Voorveld
28	Michael Terpstra
29	Diana Rubini

VAN HARTE GEFELICITEERD!

bav

BLIKSEMBEVEILIGING | AARDINGSSYSTEMEN | PERMANENTE VALBEVEILIGINGSSYSTEMEN | DUURZAME DAKCONCEPTEN

ACN BV | Proostwetering 20 | 3543 AE UTRECHT | T +31 (0)88 2257267 | info@acnbv.nl | www.acnbv.nl

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

Jeugd

FEEST!

februari

12	Milan van Amerongen
13	Nina van de Weerd
15	Jilles IJntema
17	Bo Wierts
19	Zeki Mihci
27	Jette de Jonge

maart

7	Etienne Hartgers
7	Shylo de Geus
11	Lotte Winter
15	Laura van Surksum
18	Catharina van Lange
20	Merijn Groot
20	Daphne Hogervorst
22	Keano Hovius
27	Dot Pouw
27	Aidan Janssen
30	Julia van der Horst
31	Thijs van Amerongen

GEFELICITEERD!

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

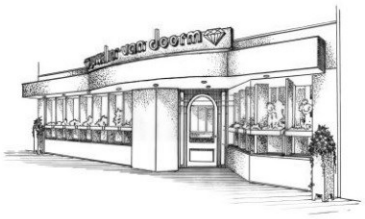
Hoveniersbedrijf
Rob's Tuinen

Ontwerp, aanleg en onderhoud van tuinen

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

- **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

baarn
STUDIECENTRUM

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

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

BAV pupillen en junioren lopen derde crosscompetitie in Amersfoort.

Afgelopen zaterdag 16 januari was alweer de laatste wedstrijd van de crosscompetitie van seizoen 2018/2019. De BAV was met 54 jeugdatleten vertegenwoordigd.

Meisjes B
De pupillen B-meisjes stonden met zijn vieren op de eerste rij bij de start van de 1250 meter. Sofie van Drie liep een heel constant tempo en had aan het einde nog energie over. Voorin het veld liepen Hinde Wunderink en Eline van Duinen dicht bij elkaar. Op de tweede plaats eindigde Zoëy Fonken. Zij liep gemiddeld meer dan 13 km per uur.

Jongens A1
In een groot veld met meer dan 70 pupillen stonden vier BVA-ers aan de start. Deze jongens staan er goed voor om naar de finale te gaan. Zeki Mihci was de snelste van de BAV. Hij werd 11e. Daarna was het Hugo van Rens die 20e werd. Op de 29e plaats kwam Kyano Lankreijer over de streep. Kjell Berends eindigde op een welverdiende 47e plaats.

Meisjes A1
Ook de meiden staan er goed voor zowel individueel als met de ploeg is er kans op een plek in de finale. Dot Pouw liep een sterke race en liep naar een 4e plaats. Daarna een mooie strijd tussen Isabelle Lankreijer en Jette de Jong ze werden 15e en 16e. Op een 25e plaats kwam Cato Hompes over de streep. En een mooie 38e plaats voor Annebel Bon.

Jongens A2
Twee gemotiveerde jongens van de BAV stonden aan de start. Thijmen Hatzmann werd na een mooie race 26e en ook Bilal Bounjoum liep sterk en eindigde op een 36e plaats.

Meisjes A2
Bij deze meiden was het Kim Scheffers die goed liep en op een 19e plaats eindigde.
Al snel daarna eindigde Majken Berends op een 23e plaats. Als 30e was het Marlou Pronk die goed finishte. Ook Sofie Kruiswijk liep goed. Zij kwam als 39e over de streep. Julia de Keizer werd 42e en daarachter kwam Jorieke van Duinen als 44e over de streep.

Naast de pupillen deden ook BAV junioren mee aan deze wedstrijd.

Jongens A
De laatste cross voor deze jongens was ook meteen de zwaarste. Ze moesten maar liefst 5km afleggen. Wessel Terpstra eindigde net voor Joris Luczak op een 8e plaats.

Jongens B
Daar was het Remco Martens die alleen de eer moest hooghouden. Hij eindigde op een verdienstelijke 14e plaats.

Meisjes B
Een mooie 5e plaats voor Sabien Hilhorst en ook Emma van de Beek liep goed voorin .Zij eindigde op een 8e plaats.

Jongens C
Vier jongens voor de BAV aan de start. Jesse van de Beek finishte als 1e van de BAV op een 30e plaats.
Mats Roskamp eindigde net daarachter op een 34e plaats. Ook Tijmen Hoogendoorn deed het goed. Hij ging als 40e over de streep. Tim van Weering liep zijn eigen race en kwam als 51e over de eindstreep.

Meisjes C
Als enige BAV-atlete stond Febe Bakker aan de start. Zij liep een mooie race en eindigde op de 15e plaats.

Jongens D2
Guus Roskamp liep daar zijn eigen race goed uit met een mooie 44e plaats.

Jongens D1
Bij deze jongens was Ravi Snoek de beste van de BAV hij werd 19e.
Op een 29e pleaats eindigde Mik Stroo.
Pepijn Sierat liep een mooie race en ging als 36e over de finish. Met zijn bekende eindsprint was het Ettenne Hartgers die een mooie 46e plek opeiste.

Meisjes D2
Sterre de Jonge liep een prima opgebouwde race. Ze eindigde op een18e plaats.

Meisjes D1
Anick Arends liep zichzelf naar een keurige 37e plaats.

Goede prestaties van alle BAV atleten. Nu afwachten wie er naar de finale mogen op 16 maart in Warmenhuizen.

Eigen foto: Hinde en Eline lopen beiden in het geel

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

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

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!

bav

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

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.

Jeugdkalender

Datum	Wat	Waar	Voor wie?	Trainers begeleiding	BAV betaald
16-mrt-2019	finale crosscompetitie	AV Nova, Warmenhuizen	pup/jun	ja	ja

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.

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

Declaratiefonds voor sportactiviteiten

De gemeente Baarn wil graag dat alle kinderen kunnen (gaan) sporten. Voor kinderen uit gezinnen met een laag inkomen geeft de gemeente daarom een vergoeding voor sportactiviteiten. Ben je inwoner van Baarn en heb je een laag inkomen? Dan kunnen jij en je gezinsleden in aanmerking komen voor het Declaratiefonds van de gemeente Baarn. Dit is een jaarlijkse vergoeding voor activiteiten op cultureel, maatschappelijk, sportief en recreatief gebied. Je kunt bijvoorbeeld lid worden van een sportvereniging of muziekles volgen. Voor inwonende kinderen is er ook een aanvullende vergoeding.

Je komt in aanmerking voor een vergoeding als jullie gezinsinkomen niet meer is dan 120% van de bijstandsnorm. Je vermogen mag niet hoger zijn dan de vermogensgrens uit de Participatiewet. Meer informatie hierover vind je op de website van Werk & Inkomen BBS: www.wibbs.nl.

Per kalenderjaar kun je in aanmerking komen voor:

- een basisvergoeding van € 150 per gezinslid;
- een aanvullende vergoeding van € 250 voor inwonende kinderen van 4 tot 18 jaar voor sport- en/of culturele activiteiten.

In totaal is er dus € 400,- per kind beschikbaar!

Aanvragen

Eén keer per jaar kun je een aanvraag indienen voor het hele gezin. Dit kan vanaf 1 februari tot en met 31 januari van het volgende jaar. Voor dit jaar – 2018 – kun je je aanvraag indienen vanaf 1 februari 2018 tot en met 31 januari 2019.

Je kunt een aanvraag digitaal indienen via de gemeentelijke website www.baarn.nl (zoek op 'declaratiefonds'). Hiervoor heb je je DigiD nodig en moet je een aantal declaraties en bewijsstukken meesturen. Welke dat zijn, lees je op de gemeentelijke website.

Kun je niet digitaal aanvragen of heb je vragen? Dan kun je contact opnemen met het Loket Wonen, Zorg & Welzijn op telefoonnummer 035- 548 16 11 (op werkdagen van 08.00 tot 12.00 uur) of een mail sturen naar zorgloket@baarn.nl.

Bestuur

Voorzitter	Edan van der Meer
	voorzitter@bav-baarn.nl
Secretaris	Kees Kruijswijk Jansen
	secretaris@bav-baarn.nl
Penningmeester	Frank Luczak
	penningmeester@BAV-Baarn.nl
Algemeen lid	Irma Karssen
Algemeen lid	Muriel v.d. Wouden
Algemeen lid	Jan Koops
Algemeen lid	Ferdy Oudebeek

Commissies

Activiteitencommissie	Peter Bakker
	petersoest007@hotmail.com
Clubgebouw	Bob Heinis
	onderhoud@bav-baarn.nl
Jeugdcommissie	Muriel v.d. Wouden
	jeugdcommissie@bav-baarn.nl
Kantinecommissie	Baukje Goedknegt
	kantinedienstbav@gmail.com
Materiaalbeheer	Jan Koops
	jan.koops66@gmail.com
PR & Communicatie	vacature
Redactiecommissie	
	baviaanredaktie@hotmail.nl
Sponsorcommissie	vacature
	sponsoring@bav-baarn.nl
Technische commissie	Ferdy Oudebeek
	ferdy.oudebeek@gmail.com
Website	Alexander Martens
	webmaster@bav-baarn.nl
Zeven Linden Loop	Bob Heinis
	Alexander Martens
	info@bavzevenlindenloop.nl

Loopgroepen

Hardlopen	Jeroen Zuidwijk
	hardlopen@bav-baarn.nl
Wandelen	Ria Oostindiën
	wandelen@bav-baarn.nl

Vertrouwenspersonen

Volwassenen
Karel Jan Tusenius 06-53161887
kj.tusenius@gmail.com

Jeugd
Corien Kruiswijk 06-17505635
d.kruiswijk@kpnmail.nl

Administratief

Ledenadministratie	Hans Oostindiën
	ledenadministratie@bav-baarn.nl
Penningmeester	Frank Luczak
	penningmeester@bav-baarn.nl
Administrateur	Frank Roskamp
	administratie@bav-baarn.nl
Contributie	Hanneke Roelofsen
	contributie@bav-baarn.nl
Banknummer BAV	NL10 INGB 0000 7597 38
	t.n.v. Penningmeester

Trainingen Pupillen/Junioren/Senioren

*** Zomer (maart t/m oktober)**

Dinsdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
Junioren / Senioren	19.00-20.30
WoensdagSportpark-Atletiekbaan	
A1/A2 pupillen	17.00-18.30
B/C pupillen	15.30-17.00
D pupillen	14.30-15.30
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
WoensdagDriesprong	
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 hardlopen/ SW/ NW

Gymgroep
Maandag 19.00-20.00 Driesprong

Gezond & Fit 1/2 (hardlopen)

Woensdag (groep 1/2)	09.00-10.00 Groeneveld
Woensdag (groep 1/2)	19.00-20.15 Sportpark
Zaterdag (groep 1/2)	09.00-10.15 Groeneveld

Prestatiegroepen 1/2/3/4 (hardlopen)

Dinsdag (groep 3/4)	19.00-20.30 Sportpark
Woensdag (groep 1/2)	19.00-20.15 Sportpark
Donderdag (groep 3/4)	19.00-20.30 Sportpark
Zaterdag (groep 1/2)	09.00-10.15 Groeneveld

Startlocatie: zie www.bav-baarn.nl

Sportief Wandelen (SW) en Nordic Walking (NW)
Di-SW 19.00-20.00 Sportpark
Za-NW 09.00-10.00 Groeneveld

Wandelfit

Maandag	10:00-11:00 Sportpark
	19:00-20:00 Sportpark
Dinsdag	13.30-14.30 Sportpark
Donderdag	10:00-11:00 Sportpark
	13:30-14:30 Sportpark
Vrijdag	10.00-11.00 Sportpark

Contributiegelden

	Basiscontributie	Wedstrijdlicentie
Pupillen	€41,30 per kwartaal	€8,00 per jaar
Junioren	€47,50 per kwartaal	€14,20 per jaar
Volwassenen	€39,80 per kwartaal	€22,70 per jaar **
Gezinnen	€129,00 per kwartaal	
NW / SW	€39,00 per kwartaal	
G-groep	€29,10 per kwartaal	
Student	€64,00 per jaar *	

* uitwonend ** niet verplicht

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.

Incassodata 2019:
rondom 25 januari, 25 april, 25 juli en 25 oktober

Trainers Jeugd

Pupillen E + D + C
Tineke Bos
Sophie Bleijerveld en
Jelle van Miltenburg

Pupillen B
Wim Oostveen
Mohamad Smakia
Monique Vernoy
Bas Ostendorf
Koen Roskamp

Pupillen A1
Bas van der Vuurst
Diana van der Zande
Monique Vernoy
Thijs Roskamp
Bas Ostendorf
Koen Roskamp

Pupillen A2
Bianca Koops
Wessel Terpstra
Thijs van Miltenburg

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

Junioren
Bianca Koops
Alexander Martens
Dorine Schmitt

Trainers Volwassenen

Hardlopen

Gezond & Fit 1,2
Krista Wamsteker
Albert de Weijer

Prestatie 1,2
Theo Berendsen
Carlo Oudebeek

Prestatie 3
Fred Reijmerink

Prestatie 4
Hans de Jong

Beginnersclinic
Diana Rubini

Wandelen

Sportief Wandelen
Ria Oostindiën

Nordic Walking
Ria Oostindiën

Wandelfit
Wim Oostveen

Gymgroep
Carly Michels