november 2017

De BAViaan

Het clubblad van de Baarnse Atletiekvereniging

De kopijdata voor 2018 zijn bekend.

7 clubrecords verbroken tijdens BAV clubkampioen-schappen!

De BAV Wintercup start weer

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
Nieuws van de ledenadministratie	5
Diabeatit Run - 30 september 2017	7
Hardlooptip	11
Kopijdata BAViaan voor 2018	11
BAV reflectiehesjes	12
126 Persoonlijke records tijdens zeer geslaagde BAV Clubkampioenschappen	13
BAV Wintercup 2017/2018 bij Allure camping de Zeven Linden	14
Begeleiders G-groep gezocht	15
Recept van de maand	17
Leden en ouders van jeugdleden opgelet!	19
Trainingsschema prestatiegroep 3 winter 2017/2018	20
Column Pim Molenaar	21
Verjaardagen volwassenen	23

JEUGD:

Verjaardagen jeugd	24
De jonge bavianen stellen zich voor	24
Een jeugdhonk in de kantine en op het terrein van SV Baarn	25
Jeugdkalender	27
Trainingsoverzicht Pupillen Winter 2017 - 2018	29
PR weekend pupillen	30
Training voor 5-jarigen!	33
De ABC - Elfstafette	35
Declaratiefonds voor Sportactiviteiten	37
Servicepagina	38

Ook de BAViaan ontvangen?

Stuur een mail naar:
digitalebaviaan@gmail.com

Kopij voor het volgende nummer digitaal aanleveren t/m 5 december 2017

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, en ouders van jeugdleden,

Afgelopen maand werden de Clubkampioenschappen gehouden. Vele tientallen leden streden om de eer én voor de podium plaatsen. Zoals te doen gebruikelijk werd de 3.000 meter een spannend onderonsje tussen Camiel, en ehh… Camiel. Het wordt hoog tijd dat hij eens een waardige uitdager krijgt. Wie biedt zich aan?
Omdat tijdens de laatste algemene ledenvergadering de kandidaten niet aanwezig konden zijn, hebben we in een pauzemoment, Bob en Alexander in het zonnetje gezet, met de toekenning van de jaarlijkse vrijwilligersprijs. Bob kon er fysiek niet bij zijn, maar dankzij de moderne techniek, kon hij via Facetime getuige zijn van de uitreiking van de prachtige bokaal.
Bob en Alexander zetten zich al vele jaren enorm in om ons mooie evenement De Wintercup te organiseren, namens alle BAV-leden: bedankt mannen!!
Bijzonder was ook dat we in de week van de clubkampioenschappen ons 55-jarig jubileum konden vieren, voor alle leden was taart besteld!

De jeugd maakt zich op voor de crossen en de Wintercup. Maar daarnaast is er op 9 december ook een leuke indoor wedstrijd voor junioren in Alkmaar waar nog steeds voor kan worden ingeschreven.

De pupillen konden gelijk na de clubkampioenschappen alweer aan de bak om tijdens een avondwedstrijd hun PR's proberen te verbeteren en er zijn er heel wat gesneuveld. Daarna bleef bijna de hele groep ook slapen in het clubgebouw. Het was supergezellig en bij deze nogmaals dank aan de evenementencommissie van de jeugd en ook de ouders die dit allemaal hebben begeleid.

Wie zaterdag 28 oktober "toevallig" nog even in de buurt van het clubhuis moest zijn, zou de schrik van z'n leven hebben gekregen, want onze altijd zo leuke, lieve en aardige jeugdleden waren veranderd in angstaanjagende "wezens". (Voor wie het aandurft: alle foto's staan op de website.) Trainer Bas had met hulp van assistent-trainers Bas en Koen de kantine omgebouwd tot een onherkenbare ruimte: half disco, half kruip door sluip door gangenstelsel. Circa 75 jeugdleden hebben een supergezellige avond gehad! Dank heren voor de organisatie.

Oktober was ook een Marathon maand, zowel in Amsterdam, Etten-Leur en in Italië (daar werd een Trail Marathon georganiseerd) stonden BAV-leden aan de start. Voor de één werd het een zegetocht, voor de andere een martelgang… De Marathon is en blijft een bijzonder fenomeen. In elk geval: een ieder gefeliciteerd met je prestatie.

De komende maand wordt weer een stap gezet in het verfraaien van onze kantine: we investeren in LED-verlichting. De nieuwe verlichting heeft een warme kleur en is dimbaar. Voor de komende donkere wintermaanden zal de kantine in de avonduren dus sfeervoller verlicht worden, en het is energie zuiniger.

Bij deze wil ik graag nogmaals een vrijwilligers oproep doen: de BAV heeft dringend behoefte aan leden die willen ondersteunen in de Sponsorcommissie. Deze commissie bestaat nu uit 1 persoon, Ruud Miggels. De sponsorcommissie zorgt voor het onderhouden van contacten met bestaande sponsoren en adverteerders, en zoekt naar nieuwe ingangen. Gezien de economie is het een mooi moment om nú in deze commissie te stappen! Wil je meer weten? Vraag Ruud (sponsoring@bav-baarn.nl).

Tot slot wil ik alle leden graag oproepen om de komende ALV te bezoeken op dinsdag 21 november.

Een mooie maand toegewenst!

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

Nieuws van de ledenadministratie

Van half september tot half oktober konden we een verrassend groot aantal nieuwe leden inschrijven, vrijwel allemaal pupillen en Wandel Fit leden.
Daarom dit maal een hartelijk welkom voor:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:	Geboortedatum:
Bilal	Bourjous	Baarn	pupil A	29-07-2008
Tineke	van Eijk	Baarn	Wandel Fit	09-06-1938
Jesse	Fonken	Baarn	pupil D	14-12-2011
Jonathan	Gefen	Baarn	pupil A	09-06-2008
Tess	van der Ham	Baarn	pupil A	05-02-2008
Lieve	van der Ham	Baarn	junior C	08-11-2003
Daphne	Hogervorst	Baarn	pupil C	20-03-2010
Nelleke	Holdorp	Hilversum	Wandel Fit	11-05-1951
Cato	Hompes	Eemnes	pupil B	10-04-2009
Giel	Hompes	Eemnes	pupil C	22-06-2010
Teun	Hompes	Eemnes	pupil C	22-06-2010
Katharina	Keller	Baarn	recreant	02-11-1967
Heleen	Kruisbrink	Baarn	Wandel Fit	15-05-1947
Akkelien	Pater	Baarn	Wandel Fit	06-11-1948
Esmée	Pueper	Baarn	pupil C	07-05-2010
Trees	Rademaker	Baarn	Wandel Fit	01-04-1957
Cylia	Steffens	Baarn	pupil A	20-03-2008
Manuel	Taanman	Baarn	pupil C	20-05-2010
Hannie	Uding	Baarn	Wandel Fit	20-04-1953
Gerrit-Jan	de Vos	Soest	master	23-09-1951

Voor de 3-maands kennismakingscursus meldden zich aan:
Stephanie van de Griendt (recreant) en Lucas Beckeringh (junior).

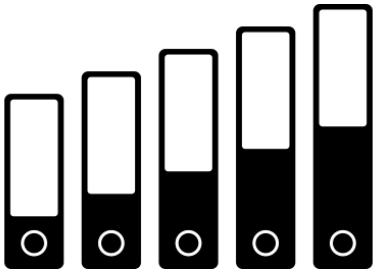
Helaas toch nog een tweetal afmeldingen, ingaande 1 oktober:
Het betreft:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:
Elizabeth	Xanthou	Baarn	junior D
Margriet	van Zanten	Baarn	recreant

Van de Atletiekunie ontvingen wij de volgende nieuwe wedstrijdlicenties:

Voornaam:	Naam:	Licentienummer:	Categorie:
Imke	Blom	0911954	pupil C
Joek	Boonstra	0909671	pupil B
Jens	Cramer	0909675	pupil A
Sanneke	Hooijer	0907460	pupil A
Martijn Kok		0911950	pupil C
Jonathan	Rijken	0911951	pupil C
Ciske	Roelofsen	0911952	pupil E
Tijn	van der Sluis	0907459	pupil C
Bente	Smit	0909698	pupil E
Lotte	Winter	0911953	pupil E

Namens de ledenadministratie,
Hans Oostindiën



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

Diabeatit Run - 30 september 2017

De wekker ging weer eens vroeg. Om 5.15 uur werd ik uit bed geklingeld. Te laat in Rotterdam aankomen was geen optie. Ik calculeerde weer eens teveel extra tijd in en was daardoor traditiegetrouw de eerste loper die bij de Euromast arriveerde. Ik was er al om 7.15 uur. M'n team "Shae en Luna Sugarfriends" was er nog niet. Zo had ik nog alle tijd om te genieten van het mooie uitzicht vanaf de Euromast.
Na de warming-up door Juvat Westendorp (acteur en danser) ging onze traploper de trappen van de Euromast trotseren. Stefan was spoedig boven, waarna we met het gehele team met de lift naar beneden gingen. Sandra (onze teamcaptain) kon nu van start gaan om een zeer grote afstand van ruim 17 km te overbruggen. Ze was net wat ziekjes geweest, dus viel haar etappe extra zwaar. Toch heeft ze het gered en werd onder luid applaus van het team onthaald.

Sandra krijgt een warm onthaal bij haar finish en Joost gaat van start.

De dag begon mooi droog, maar op een gegeven moment begon het toch te regenen. Zo moesten een aantal van ons team in de regen lopen. Verscholen onder een paraplu heb ik ze toch op de foto weten te zetten.
Ik had begeleidster Monique en haar zoon Kian mee in de auto. Kian bleek nogal handig en om die reden gaf ik hem m'n camera. Ik vroeg hem vanuit de auto de lopers van ons team en andere teams op de foto te zetten. Dat leverde mooie plaatjes op, maar gefrustreerde weggebruikers. Door het stapvoets rijden en het kijken naar de hardlopers die op de foto gingen zag ik een Audi bestuurder vrij laat in m'n binnenspiegel. Op m'n dode akkertje ging ik maar even aan de kant. De man in de Audi ging helemaal uit z'n dak. We schoten allemaal in de lach. Ik zei: "Volgens mij is hij boos".

Sololoper Erik rent de 84 km.

Er was één man die de afstand tussen Rotterdam en Amsterdam niet in estafette liep. Hij liep de gehele afstand van ongeveer 84 km alleen. Vrienden en familie gaven hem ondersteuning. Hij heeft net als ik diabetes type 1. Wat een topprestatie!
Om 16.20 uur mocht ik van start gaan voor mijn etappe van ongeveer 9,4 km langs de Amstel. Het was inmiddels droog en de zon begon zelfs af en toe te schijnen. Door de heerlijke temperatuur en de mooie omgeving had ik vleugels. Onderweg nog gezellig gebabbeld met de fietsbegeleiders Jolanda en Judith. Het lopen ging me gemakkelijker af dan andere jaren. M'n gemiddelde snelheid was 11,1 km/uur en had zelfs nog energie voor m'n eindsprintje. Kian legde alles vast op de gevoelige plaat.
M'n bloedsuiker was de hele dag heel hoog. Steeds was deze boven de 15, maar vlak voordat ik van start ging was hij aan de lage kant.

Ik heb heerlijk gelopen langs de Amstel.

Ik heb als een speer een krentenbol gegeten. Even later was gek genoeg de bloedsuiker nog verder gezakt. Toen nog wat dextro naar binnen gewerkt en een banaan. Onderweg met rennen nog preventief 4 dextro's genomen en zo kwam alles weer goed. Na m'n finish zat ik op 5.2.

Toch maar weer even een gekke eindsprint eruit persen.

De etappe na mij en tevens laatste etappe was slechts 4km. Het was de bedoeling de laatste kilometer met het gehele team te lopen. Dat zag ik niet zo zitten, want dan moest ik daar de auto parkeren. Ik besloot samen met Raymon, die op mijn verzoek even te auto bestuurde, nabij de finish te parkeren en het team tegemoet te lopen. Daar bleek echter te weinig tijd voor, want toen we bij de finish aankwamen bleken ze al gefinisht te zijn. Voor de show hebben we de finish nog een keer overgedaan met het complete team.

Het team Shae en Luna Sugarfriends (de hardlopers en begeleiders) met vooraan Luna en Shae.

Deze voor mij derde Diabeatit Run was weer een groot succes. Met alle teams is er een recordbedrag van ruim € 115.000,- bij elkaar gebracht. Ik wil bij deze alle donateurs bedanken voor hun donatie aan het Diabetes Fonds.

Gertjan Hooijer

Fotoverslag van de dag is te vinden op: https://www.flickr.com/photos/bavbaarn/albums/72157687457588134

De directrice Hanneke Dessing van het Diabetes Fonds onthult het totaalbedrag wat met de Diabeatit Run bij elkaar is gebracht.

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

Hardlooptip

Kleding in de herfst/winter: Onderkleding

Vooral tijdens de overgang naar de herfst/winter is het lastig de juiste hardloopkleding te dragen. Gebruik loopkleding die hoort bij het jaargetij. Ongeschikte kleding is niet goed voor je motivatie. Je zult vrij snel merken in welke sportkleding je het lekkerst loopt. Niet alleen de keuze van het jack en broek zijn daarbij van belang, minstens zo belangrijk is de onderkleding die je daarbij draagt.

Thermo-onderkleding (bekende merken zijn: Odlo, Craft en Falke) zorgt er voor dat je het transpiratie-vocht goed kwijt raakt en houdt de warmte vast. Hierdoor blijft je lichaam droog en op de juiste temperatuur. Bij een katoenen t-shirt is dat niet haalbaar, omdat het veel vocht neemt op. Dit komt omdat katoen een holle natuurvezel is, die veel vocht kan absorberen. Bij kunststofvezels is dat niet het geval: deze zijn niet hol en nemen daarom ook minder vocht op, de vochttransport is daarom ook beter. Bij erg koud weer kan je twee dunne thermoshirtjes over elkaar te dragen. Tussen de lagen vormt zich dan een warm lucht-laagje.

bron: runinfo.nl

---

kopijdata BAViaan voor 2018:

9 januari
13 februari
20 maart
24 april
29 mei
26 juni
28 augustus
25 september
30 oktober
4 december

BAV reflectiehesjes

Het dragen van een reflectiehesje tijdens de trainingen op de weg in de winter-maanden is verplicht!

Heb je geen reflectiehesje meer of is je oude hesje aan vervanging toe?

Alle leden kunnen een nieuw BAV reflectiehesje bij hun trainer kopen voor het bedrag van €5,00.
De hesjes zijn voorradig in het clubgebouw.

126 Persoonlijke records tijdens zeer geslaagde BAV Clubkampioenschappen

Zaterdag 30 september hield de BAV haar clubkampioenschappen op de atletiekbaan. De meerkamp bestond uit de onderdelen sprint, verspringen, kogelstoten/ vortexwerpen en lange afstand. Voor de junioren en senioren was als extra onderdeel discuswerpen opgenomen. Niet alleen pupillen, junioren en senioren deden mee met het jaarlijkse evenement, ook een aantal recreanten lieten zien wat ze konden. Zij hebben de afgelopen 3 maanden op alle onderdelen getraind.
Naast de meerkamp stond er ook nog een 3.000 meter wedstrijd op het programma. Dit jaar niet alleen voor BAV-leden maar ook voor ouders van BAV atleten.

Er werd zeer goed gepresteerd door de 97 atleten. Ze wisten met z'n allen 126 PR's te verbreken. Ook werden er 7 clubrecords verbroken. Namelijk Bianca Koops op verspringen, Nadia de Keijzer, Karin van Buuren en Jort Mol Lous op de 200 meter,

Adrie Rossen op discuswerpen, Zoëy Fonken op de 40 meter en Bep van Rhijn op de 3000 meter. Iedereen had zijn BAV-tenue aan. Overal waar je keek was het BAVgeel. Bij iedere categorie kreeg nummer 1-2-3 een mooie medaille. De eerste plaats op de 3.000 meter was bij de mannen voor Camiel Kruiswijk, hij was voor de 11 keer clubkampioen en bij de vrouwen won Anneloes van Duinen. De afsluitende barbecue kon door de heftige regen helaas niet doorgaan.

BAV Wintercup 2017/2018 bij Allure camping de Zeven Linden

Dit jaar wordt voor de 43e keer de BAV Wintercup georganiseerd. De BAV Wintercup is een hardloopevenement voor jong en oud. Het wordt deze keer gehouden op zondag 12 november, 17 december en 21 januari 2018.

Om 10.50 uur begint de jeugd in verschillende starts. Om 12.00 uur is de Korte Cross wedstrijd over 3,5 km. Om 12.30 uur is de 10km Atletiekuniewedstrijd en om 13.30 uur start de recreantenloop van 2,5/5/7,5/10 kilometer.

Aan de jeugdlopen en de recreantenloop kan iedereen deelnemen, je hoeft geen lid te zijn van een atletiekvereniging. Inschrijven kan online of op de dag zelf. Je kan voor één dag inschrijven of voor alle drie de dagen.

Locatie: Allurecamping De Zeven Linden, Zevenlindenweg 4, 3744 BC Baarn

Kijk voor meer informatie op http://www.bav-baarn.nl/wintercup.

Sponsoren BAV Wintercup
De BAV Wintercup zou niet mogelijk zijn zonder de inzet van vele vrijwilligers en de financiële steun van diverse sponsoren. De sponsoren van de BAV Wintercup editie 2017/2018 zijn Hapam, MTH Accountants & adviseurs, Audivio Audiovisuele oplossingen, Eethuys-Cafe “De Generaal”, ACN, Sportze!, Rijkeboer aannemersbedrijf, Autobedrijf Niels Renes, Hartog Containers B.V.. Daarnaast stellen Allurecamping De Zeven Linden en Staatsbosbeheer het schitterende terrein ter beschikking.

Ook mee wandelen met de G-groep op zaterdagochtend?

Nieuwe begeleiders gezocht

Al jaren wandelen twee begeleiders van de BAV op zaterdagochtend met de G-Groep mee. In de G-Groep wandelen bewoners van de Amerpoort met elkaar een uur heerlijk in de omgeving van Groeneveld. Zij verzamelen net als de andere groepen ook om 9:00 uur bij het Kasteel en drinken na afloop in de kantine een kop koffie. Er wordt altijd gekeken of er ook taart is. De meesten kunnen dat net als wij waarderen.

De deelnemers wonen op verschillende locaties in Baarn en Soest komen (zelfstandig) naar Groeneveld. De groep deelnemers is zeer divers. De één wil graag vertellen over de aanstaande vakantie, een hobby of wat er op het werk is gebeurd, de ander is meer een stille genieter. Allemaal zijn ze altijd blij je weer te zien.

Na het wandelen worden ze door een van de begeleiders naar de kantine en aansluitend naar huis gereden me de bus van de Amerpoort. Sommige begeleiders rijden ook op de bus, maar er zijn ook aparte chauffeurs die alleen de bus rijden.

Zelf ben ik een jaar geleden begeleider geworden. Eens in de vier à vijf weken wandel ik samen met een andere begeleider een uur lekker kletsend door het bos. Er wordt naar je uitgekeken omdat de wandelaars weten wie er die dag met hen meeloopt. Wat gaan we doen vandaag? Niet weer de trap toch? En ook geen modderpaden, hè? Samen kom je er wel uit en wandel je afwisselend over de paden of door het bos. Naast het hardlopen een prima, waardevolle start van de zaterdag.

Vanaf januari zou het fijn zijn als de groep begeleiders met 2 mensen wordt uitgebreid. Je wandelt eens de vier à vijf weken een uurtje mee met aansluitend koffie in het clubhuis. Wanneer je ook de bus wilt rijden, is dat fijn, maar niet noodzakelijk. Ervaring met deze doelgroep is niet nodig, een luisterend oor, oprechte interesse en een grapje op zijn tijd is voldoende.

Zorg dat de begeleidingsgroep van de G-groep op peil blijft zodat we kunnen blijven lopen en meld je aan!

Mocht je nog vragen hebben, schiet mij dan aan bij een van de trainingen of bel me (06-51585882) en ik geef graag antwoord op je vragen. In december kun je een keer meewandelen om kennis te maken met de deelnemers en om te ervaren hoe de wandeling gaat.

Namens de wandelaars en begeleiders,

Hansien (begeleider en recreant harloper)

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

Recept van de maand

(VEGETARISCHE) POMPOEN-SPINAZIESCHOTEL

Voor 4 personen - vegetarisch - duur: 35 min. bereidingstijd + 15 min. oventijd

Je hebt nodig:
1 flespompoen
1 ui
300 gram gewassen spinazie
175 gram (vegetarische) gehakt
50 milliliter crème fraîche
een handje geraspte, oude kaas
een handje walnoten, gecrunched
Optioneel: een scheutje melk

En zo maak je het:

- Verwarm je oven voor op 180 graden (hetelucht).
- Schil je flespompoen en snijd in kleine blokjes.
- Vul een grote pan met een laagje water, voeg de pompoenblokjes toe en breng aan de kook. Kook vervolgens 20-25 minuten, tot je blokjes zacht genoeg zijn om gepureerd te worden.
- Neem de pan van het vuur, giet af en pureer je pompoenblokjes. Om het geheel iets smeuïger te maken, kun je een scheutje melk toevoegen.
- Verwarm wat olie in een koekenpan en fruit je gesnipperde uitje.
- Voeg je (vegetarische) gehakt toe en bak rul.
- Verwarm ondertussen wat olie in een wokpan en voeg beetje bij beetje de spinazie toe, tot het helemaal geslonken is.
- Voeg de crème fraîche toe aan je spinazie en breng op smaak met peper en zout.
- Haal de spinazie van het vuur, druk het vocht eruit in een vergiet en laat even staan.
- Nu is het tijd om de laagjes op te bouwen!
- Verdeel je (vegetarische) gehakt over de bodem van je ovenschaal.
- Voeg daarna de spinazie toe, gevolgd door je pompoenpuree.
- Maak je schotel af met wat geraspte oude kaas en een handje gebroken walnoten.
- Zet je schotel zo'n 10-15 minuten in de oven, tot je kaas gesmolten is.

Smullen maar!

Bron: https://chickslovefood.com/recept/vega-pompoen-spinazieschotel/

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

LEDEN EN OUDERS VAN JEUGDLEDEN, OPGELET !

De laatste mogelijkheid voor opzegging van het lidmaatschap per 1 januari 2018, is **15 december 2017**.

Normaal kan opzeggen per kalenderkwartaal, mits dit tijdig schriftelijk is gemeld bij de ledenadministratie. Voor de jaar ultimo gelden echter afwijkende regels.

Hoewel we natuurlijk hopen, dat iedereen nog heel lang lid blijft, moet ik de leden er toch op attenderen, dat OPZEGGINGEN per begin volgend jaar al zo spoedig mogelijk, doch UITERLIJK 15 DECEMBER bij de ledenadministratie binnen moeten zijn. Door de Atletiekunie worden namelijk mutaties, die zij later ontvangen, niet meer verwerkt in 2017. Dit betekent dat automatisch voor alle, niet voor deze datum afgemelde leden licentiekosten en basiscontributie voor heel 2018 bij de BAV in rekening worden gebracht. Opzeggingen op een later tijdstip leiden dus voor de BAV tot extra kosten en overlast.

Voor opzegging van WEDSTRIJDLICENTIES geldt hetzelfde.

Door de BAV zullen dan ook helaas de extra kosten moeten worden doorbelast (eventuele licentiekosten en contributie) aan de betreffende (ex-) leden.

Afmeldingen dienen ALTIJD SCHRIFTELIJK te gebeuren bij de LEDENADMINISTRATIE en bij voorkeur per e-mail (e-mailadres: hans@oostindien.com).

Bedankt voor de medewerking.

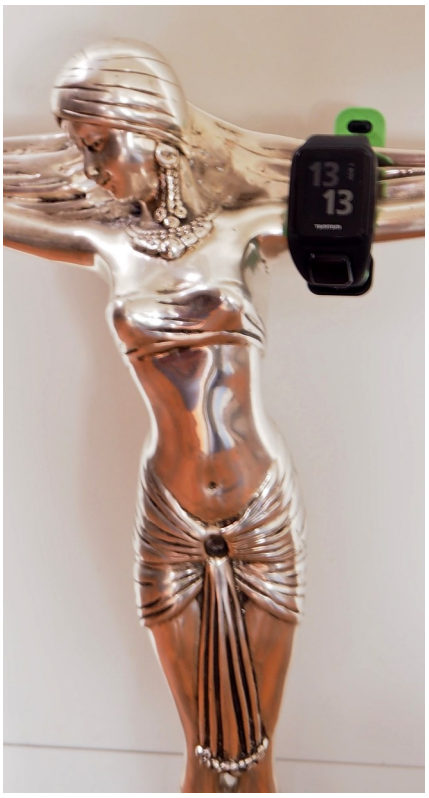
Hans Oostindiën

Trainingsschema prestatiegroep 3
winter 2017/2018

DINSDAG	AFSTAND	SERIES	DONDERDAG	OEFENPLEK
31-10-2017	3 x 400	3x	02-11-2017	Ziekenhuis
07-11-2017	400/600	4x	09-11-2017	Breemeentje
14-11-2017	200/200/800	3x	16-11-2017	Kippenbrug
21-11-2017	2/4/6/8/8/6/4/2	1x	23-11-2017	Groeneveld
28-11-2017	200/400/200/400	3x	30-11-2017	Generaal
05-12-2017	200	18x	07-12-2017	Koot
12-12-2017	50+ loop 50 T/M 400	2x	14-12-2017	Ziekenhuis
19-12-2017	1000	4x	21-12-2017	Breemeentje
26-12-2017	KERST		28-12-2017	Kippenbrug
02-01-2018	3 x 400	3x	04-01-2018	Groeneveld
09-01-2018	400/600	4x	11-01-2018	Generaal
16-01-2018	200/200/800	3x	18-01-2018	Koot
23-01-2018	2/4/6/8/8/6/4/2	1x	25-01-2018	Ziekenhuis
30-01-2018	200/400/200/400	3x	01-02-2018	Breemeentje
06-02-2018	200	18x	08-02-2018	Kippenbrug
13-02-2018	1000	4x	15-02-2018	Groeneveld
20-02-2018	3 x 400	3x	22-02-2018	Generaal
27-02-2018	400/600	4x	01-03-2018	Koot
06-03-2018	800/200/200	3x	08-03-2018	Ziekenhuis
13-03-2018	50+ loop 50 t/m 400	2x	15-03-2018	Breemeentje
20-03-2018	2/4/6/8/8/6/4/2	1x	22-03-2018	Kippenbrug
27-03-2018	400/200/400/200	3x	29-03-2018	Groeneveld
03-04-2018	200	18x	05-04-2018	Generaal
10-04-2018	3 x 400	3x	12-04-2018	Ziekenhuis
17-04-2018	400/600	4x	19-04-2018	Kippenbrug
24-04-2018	3000	2x	26-04-2018	Groeneveld

“Mannendingetjes”
over gebruiksaanwijzingen, VO_2 max, HF max, HF rust

Het moest er maar eens van komen, een sporthorloge met hartslagmeting. Dat leek me wel wat. Eens zien wat mijn “topsnelheid” is en hoe ver ik boven die gemiddelde waarde van 220 min leeftijd uitkom. Nou dat lukte wonderwel en tot op verontrustende hoogte. De gemiddelde waarde van 220 werd ruim overschreden, 240 was mijn top op een mooie zaterdagochtend. En ik voelde me superfit, kon zelfs nog wel een sprintje trekken. Geen op hol geslagen hart in mijn borstkas en een voortreffelijk herstel tot 120 in één minuut. Tom Tom was trots op me: “uitstekend herstel” gaf het horloge aan.
Helemaal gerust met deze uitslag was ik niet, vooral toen de 200 regelmatig overschreden werd. Toch eens rondvragen in de groep tijdens de herstel-/praatloopjes. Ik bleek niet de enige te zijn die wel eens door de 200-grens ging. Maar een goede verklaring was er toch niet en de bevraagden waren allemaal jonger dan ik. Dan thuis maar eens een controle meting doen met de bloeddruk-polsslag meter en het polshorloge samen. En jawel hoor, de armmanchet bloeddrukmeter, getest bij de huisarts, gaf een hartfrequentie (HF) in rust van 50 aan, terwijl het horloge rond de 100 zat. Dan zou de 240 dus minstens met 50 slagen gecorrigeerd moeten worden tot 190. Nog steeds geen gemiddelde waarde van 148, passend bij mijn leeftijd.
Rond die tijd stuurde Peter Bakker een berichtje rond waarin hij verwees naar een aantal artikelen in Runnersworld over in- en extensieve trainingen – duurlopen op niveau 1, 2 en 3 met daarbij de maximale hartfrequenties en over de VO_2 max. Het werd me duidelijk dat waarden van meer dan 200 niet erg realistisch zijn. Evenmin is de gemiddelde waarde van 220 min de leeftijd een ‘ijzerenwet’. Verschillende lopers (mannen) van 64, 65 en 68 jaar, reageerden op dat artikel met de opmerking dat hun HF max tussen de 185 - 190 lag en niet ergens in de 150.
Verder bleek de VO_2 tabel nogal op het gemiddelde afgesteld te zijn en geen marges aan te geven. De bovengenoemde mannen gaven aan een HF in rust van rond de 50 te hebben. Net als ik. Hun VO_2 zou volgens de formule 15x (HF max:HF rust) op 57 ml/min/kg komen. Volgens de tabel in het betreffende artikel , die overigens stopt bij 60+, is voor mannen in die leeftijdscategorie een waarde van > 44,2 uitstekend. Even ter nuancering, Heile Gebreselassie en Mo Farrah hebben waarden van rond de 77 ml/min/kg. Zij hebben duidelijk een excellent mitrochondriaal DNA van hun moeder geërfd. Dit DNA wordt uitsluitend door de moeder doorgegeven en is uiterst belangrijk voor de energiehuishouding in het spierweefsel. Normale VO_2 waarde voor jonge mannen is 40-45 ml/min/kg, aldus het artikel. Het zijn waarden uit een Amerikaans onderzoek. Zouden ze rokende obesitas jongeren getest hebben, vraag je je af als je de scores van onze senioren bekijkt. Er is in ieder geval geen rekening gehouden met de vitaler ouder wordende man.



Maar goed. Hoe zit het nu met dat sporthorloge? Goed- of miskoop? Ik bleef rondvragen tot ik op de immer gezellige zaterdagochtend koffiesessies in de BAV-kantine, naast John zat en hem mijn probleem voorlegde. Hij keek eerst naar mijn horloge en daarna indringend naar mij en vroeg: ‘Draag jij je horloge altijd als een halsketting? Welke hartslag je op die manier meet weet ik niet, mogelijk van de geesten die rondom je vliegen, misschien van je (groot)moeder(s) waarvan je je looptalent geërfd hebt en die nu moeite hebben je bij te benen. Je behoort kennelijk tot die categorie mannen die nooit een gebruiksaanwijzing leest en pas bij problemen eens op zoek gaat naar de gebruiksadviezen? Doe hem strak om je pols en je zult zien dat het niet aan het sporthorloge ligt’.
Bedankt John, je had uiteraard gelijk en ik zat net verlegen om één woord, als trigger voor een column. “Mannendingetjes!“

Tekst en foto: Pim Molenaar
Baarn: 30 oktober 2017

(Voor extra info, zie bijvoorbeeld Runner‘sworld.com/VO2max. (red))

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

VERJAARDAGEN

november

1	Marina	Bos
3	Marja	Tap
4	Hans	de Jong
6	Akkelien	Pater-Reitsma
8	Muriël	van der Wouden
11	Frans	van Eijk
12	Frits	Sluijter
12	Katharina	Keller
13	Gert	van den Broek
13	Eva	de Boer
13	Richard	Cousijnsen
14	Carly	Michels
14	Anna	Weesie
14	Willy	de Rooij
14	Willemien	van Woerden
15	Dirk	Kooiman
15	Ria	Oostindiën-Hijden
15	Nijnke	Visser
15	Pauline	Kattenberg
17	Miet	Matla-van Daal
21	Adri	van Steeg
22	Alie	Natter-Sieben
23	Irma	Karssen
23	Camiel	Meijneken
24	Erna	Jongerden
29	Carlo	Oudebeek
30	Stefan	Leeflang
30	Robert	Adolfse

december

2	Frank	Louhenapessy
3	Suzette	Meyer
5	Jeroen	Zuidwijk
7	Jan	Zwaan
8	Naohmy	Koops
8	Greet	Schouten
8	Hanneke	Roelofsen-Spies
8	Tho	Stoffelen
9	Agnes	Boonacker
12	Jaap	Sonnenberg
12	Caroline	Sterkman
12	Annette	van Moppes
13	Dirk	Bigot
15	Chris	De Baan
17	Conny	Dirksen
17	Pim	Molenaar
18	Rob	van Ginkel
19	Evelyn	Westhof
20	Brigitte	Koers
23	Sacha	Knopper
23	Christie	Boterenbrood
24	Mariëlle	van Wegen
26	Han	Witvoet
27	Harold	Kuijpers
31	Bart	van Klingeren
31	Elly	Verhoef

VAN HARTE GEFELICITEERD!

Jeugd

FEEST!

november

8	Lieve	van der Ham
9	Hugo	van Rens
10	Rachael	Berg
14	Cato	Velstra
16	Iden	Snoek
17	Kjell	Berends
22	Sofie	van Drie
24	Anthony	Bullock
27	Tom	Graat

december

3	Lucas	Hoek
4	Julia	Bos
5	Dorian	Wevers
7	Amber	Pieterse
7	Emma	van de Beek
7	Dinand	te Pas
14	Jesse	Fonken
19	Bram	Lankreijer
29	Annebel	Bon
30	Nadia	Dijkhuizen

GEFELICITEERD!

De jonge bavianen stellen zich voor:

C-PUPILLEN, D-PUPILLEN en E-PUPILLEN

Mijn naam is **Imke Blom**, ik ben geboren op **4 mei 2010**
Ik woon in **Amersfoort**
Ik heb **1** zus.
Ik ben **7** jaar.
Ik heb **blond** haar en **blauwe** ogen.
Ik mijn vrije tijd doe ik graag **buiten spelen**
Ik vind **poffertjes** erg lekker.
Ik houd niet van **tomaten**
Later wil ik **weet ik nog niet** worden.
Mijn favoriete film is **Trolls**
Mijn leukste atletiek onderdeel is **verspringen**
Ik zit op atletiek omdat ik **het heel erg leuk vind**

De jonge bavianen stellen zich voor:

C-PUPILLEN, D-PUPILLEN en E-PUPILLEN

Mijn naam is Ciske Roelofsen, ik ben geboren op 12 april.
Ik woon in Baarn.
Ik heb 1 zus.
Ik ben 5 jaar.
Ik heb blond haar en blauwgroene ogen.
In mijn vrije tijd ga ik graag lekker bouwen.
Ik vind patat en snoep erg lekker.
Ik houd niet van boerenkool met worst.
Later wil ik skateboarder worden.
Mijn favoriete film is Toy Story
Mijn leukste atletiek onderdeel is over de grote baan rennen.
Ik zit op atletiek omdat ik heel hard rennen wil.

Een jeugdhonk in de kantine en op het terrein van SV Baarn

Op 27 oktober opent in de sportkantine van SV Baarn een jeugdhonk. In dit jeugdhonk zijn allerlei activiteiten te doen. Enkele activiteiten zijn poolen, tafeltennissen en gamen. Ook kan er bij mooi weer gesport worden op het veld van SV Baarn. Je kunt er zelfs je huiswerk maken.

Het jeugdhonk opent officieel haar deuren tijdens de grote opening op vrijdag 27 oktober. Vanaf dan biedt SV Baarn elke dinsdag (15:00 tot 18:00 uur) en vrijdag (15:00 tot 18:00 & 19:00 tot 21:30 uur) haar accommodatie aan.

Vrijdag 13 oktober trapt het jeugdhonk echter al af met een gaaf 2-tegen-2 FIFA-toernooi. Inschrijven voor dit toernooi kan nog via www.sportkampenvansportivun.nl/fifa-toernooi-jeugdhonk-baarn/.
Wij hopen dat ook kinderen van de Baarnse Atletiek Vereniging langs willen komen.

Wil jij ook meedoen aan het toernooi en kennismaken met het jeugdhonk? Kom dan op 13 oktober om 15 uur langs in de sportkantine van SV Baarn (De Geerenweg 6B).
Hopelijk tot snel!

Met sportieve groet,
Het Jeugdhonk Team

Het Jeugdhonk is een samenwerking van SV Baarn en de gemeente Baarn. De gemeente Baarn wil graag investeren in jongerenbeleid en stimuleert initiatieven waarbij jongeren elkaar ontmoeten in het bijzonder.

Halloween Disco

BOKMA
"Uw ambachtelijke slager"

Voor:
salades,
barbecue
en
gourmetten

ZANDVOORTWEG 1A
3741BA BAARN
TELEFOON: 035-5412063

fijt 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
4-nov-17	1e crosscompetitie	AV Zeewolde, Zeewolde	pup/jun	ja	ja
12-nov-17	BAV Wintercup I	Baarn	pup/jun	ja	Nee
16-dec-17	2e crosscompetitie	AV Triathlon, Amersfoort	pup/jun	ja	ja
17-dec-17	BAV Wintercup II	Baarn	pup/jun	ja	Nee
20/21-jan-18	CD-indoor	Apeldoorn	CD-jun	?	?
21-jan-18	BAV Wintercup III	Baarn	pup/jun	ja	Nee
27-jan-18	3e crosscompetitie	AV Fit, Zeist	pup/jun	ja	ja
27-jan-18	AV PEC1910 Indoor	Apeldoorn	AB-jun	?	?
3-feb-18	Winterindoor	Hellas, Utrecht	pup/jun	?	?
11-mrt-18	pupillen indoor	Apeldoorn	pup	?	?
17-mrt	finale crosscompetitie	AV Pijnenburg, Soest	pup/jun	ja	ja

BAV Wintercup 2017-2018

12 november 2017
17 december 2017
21 januari 2018

Jullie doen toch ook allemaal mee?

Tip: Kleed je niet te warm tijdens de trainingen!

Op zaterdag wordt er tijdens de bos-training veel hardgelopen. Handschoenen en dikke jassen, bij temperaturen boven de 5 graden, zijn dan al gauw te warm.
Als de temperatuur richting het vriespunt gaat, is het verstandig om verschillende dunne laagjes kleding over elkaar heen te doen.

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

Trainingsoverzicht Pupillen Winter 2017 - 2018

De woensdag indeling op de baan voor E, D, C en B's vanaf 1 oktober tot 1 november

Tijd	Groep en geb. jaar	Hoofdtrainer	Trainer
15.30-16.30 uur	E 2012 D 2011	Tineke Bos	ouder
15.30-17.00 uur	C 2010	Tineke Bos	ouder
15.30-17.00 uur	B 2009	Wim Oostveen	Mats en Rens

De woensdag indeling in de Driesprong voor E, D, C en B's vanaf 1 november tot 1 maart

Tijd	Groep en geb. jaar	Hoofdtrainer	Trainer
15.30-16.30 uur	E 2012 D 2011 C 2010	Tineke Bos	ouder
16.30-17.30 uur	B 2009	Wim Oostveen	Mats en Rens

De woensdag indeling op de Baan voor de A's vanaf 1 oktober tot 1 maart

Tijd	Groep en geb. jaar	Hoofdtrainer	Trainer
17.00-18.30 uur	A1 2008	Bianca Koops	Max van Rhijn
17.00-18.30 uur	A2 2007	Bianca Koops	Wessel Terpstra en Thijs Miltenburg

De zaterdag indeling in het Baarnsche Bos van 1 oktober tot 1 maart

Tijd	Groep en geb. jaar	Hoofdtrainer	trainer
9.30 – 10.30 uur	D 2011 C 2010	Sophie Bleijerveld	Jelle + roulerende ouder
9.30 – 11.00 uur	B 2009	Monique Vernoy	Koen Roskamp of Bas Ostendorf
9.30 – 11.00 uur	A1 2008	Bianca Koops	Koen Roskamp of Bas Ostendorf
9.30 – 11.00 uur	Niveau C (ook A2's)	?	-

PR weekend pupillen

Een week na de clubkampioenschappen hadden de pupillen nog een kans om hun persoonlijke records te verbreken. Zaterdag 7 oktober, tijdens het PR-weekend van de pupillen, was er naast de competitie tegen elkaar ook veel gezelligheid met elkaar.
Het weekend begon met een pastamaaltijd. Na lekker gegeten te hebben startte de wedstrijd. Alle atleetjes deden erg hun best om hun pr's te verbreken. Al gelijk tijdens het eerste onderdeel kwam de regen met bakken uit de hemel, maar dat merkte je niet aan de prestatie van die pupillen. Die sprintten, worpen en sprongen alsof de zon straalde. Er werden veel pr's verbroken op de aanwezige onderdelen: sprint, ver, fluitraket en 600/1000 m. Na de wedstrijd wachtte er een warme douche voor de doorweekte atleten. Daarna werden de bedden klaargelegd, de pyjama's gingen aan en er werd nog een leuke film gekeken.
De volgende ochtend werd er ontbeten en er volgde een korte training vol spelletjes. De atleten ging voldaan en heel moe weer naar huis.

Dorian & Sophie
(Alle foto's staan op de BAV website.)

AQUARIUS

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

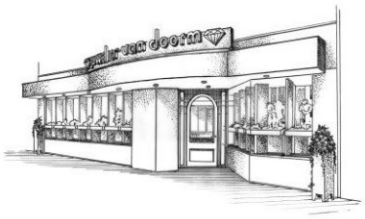
Hoveniersbedrijf
Rob's Tuinen

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

Lekker buiten!

Veelzijdig bewegen!

Maak kennis met atletiek!

Training voor 5-jarigen!

Wat? Op een speelse manier leren kinderen hardlopen, sprinten, hoogspringen, verspringen en fluitraketwerpen. Gevarieerd en veelzijdig bewegen, lekker in de buitenlucht, ieder kind op zijn eigen niveau!

Voor wie? Kinderen van 5 jaar (max. groepsgrootte 15 kinderen)

Wanneer? Woensdagmiddag van 13.30 - 14.15 uur; 1e training op 23/08/17

Waar? Op onze atletiekbaan op Sportpark ter Eem, Geerenweg 6, Baarn

Kosten? € 25 per kwartaal (+ eenmalige inschrijfkosten thv € 15)

Begeleiding? Gekwalificeerde jeugdatletiektrainster

Vervolg? Kinderen die 6 jaar zijn, kunnen instromen in de reguliere trainingsgroepen van de BAV

Aanmelden? Mail of bel Tineke Bos (1963tinekebos@gmail.com / 06 - 49 70 02 01)

bav

Nieuw bij de BAV!

www.bav-baarn.nl

Jeugd Pupillen • Jeugd Junioren • Senioren Wedstrijdgroep • Recreanten Hardlopen • Start to Run • Sportief Wandelen • Nordic Walking

ELECTRO WORLD
VAATWASSER STUK?
Wij repareren alle gerenommeerde merken
BEL DIRECT
035-694 23 96
Miele
er is geen betere
AEG
BOSCH
SIEMENS
Electro World Van der Meulen
Brinkstraat 28 & 29, Baarn
www.electroworldvandermeulen.nl
BESTE SERVICE
Electro World is onderdeel van UNITED RETAIL
ELECTROWORLD.NL

INTERSPORT
VAN DAM
FIT FOR FEET
DO THE SCAN
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
FS sport functional
EC extra cushioning
ES extra stability
PC pronation control
UP ultimate performance
WP water proof
do the scan
asics
OPENINGSTIJDEN:
Maandag 13:00 tot 18:00 uur
Dinsdag 10:00 tot 18:00 uur
Woensdag 10:00 tot 20:00 uur
Donderdag 10:00 tot 20:00 uur
Vrijdag 10:00 tot 20:00 uur
Zaterdag 09:00 tot 17:00 uur
SPORT TO THE PEOPLE
Birkstraat 103 te Soest, telefoon 035-6030004. Gratis parkeergelegenheid!

De ABC - Elfstafette

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

Het stokje gaat van Julia Bos naar Joris Luczak
Ik ben B2-junior
Leeftijd: 16 jaar
Hoelang al bij de BAV: ongeveer 2 jaar

1 - Wat is/zijn je favoriete onderdeel/onderdelen?
Mijn favoriete onderdeel is lange afstanden lopen, maar ook kleine sprints vind ik heel leuk. Voor de rest houd ik van discus en speer, maar daar train ik niet echt op.

2 - Wat is je ambitie met atletiek? Wil je verder of just for the fun of it?
Ik wil niet een topatleet worden, maar er wel iets van kunnen. Dus gewoon blijven trainen en je best doen.

3 - Wat en waar was je laatste wedstrijd?
Mijn laatste wedstrijd was in Zeewolde waar ik de 3 km gelopen heb. De uitslagen kon ik helaas nog niet zien.

4 - Wat ging goed en wat minder?
Het was een moeilijk parcours met een stukje zand en je moest ook over een Afsluitdijk lopen. Dus moest ik ervoor zorgen dat ik op de moeilijke stukken iets minder hard ging. Op de stukken die deels door het bos gingen moest ik dan tempo maken. Ik ging iets harder weg om een beetje in een tempo te komen wat ik vast houden kon. Helaas kon ik geen eindsprint meer eruit halen omdat ik te moe was.

5 - Wat heb je ervan geleerd voor de volgende keer?
Uhm, dat ik harder moet lopen op het eind.

6 - Heb je een idool of voorbeeld in de atletiek (of een andere sport)? Zo ja, wie? En waarom?
Ja, ik vind Marco Reus een echte held omdat hij bij Dortmund speelt en heel goed is.

7-- Wat kan volgens jou beter bij de BAV?
Niks, ik vind het allemaal top!

8 - Door welke muziek krijg je zin om hard te lopen?
Drum&bass omdat het heel snel gaat, of als het iets rustiger moet, luister ik ook graag albums van Tropkillaz.

9 - De vraag van Julia voor jou: Wat vind je het belangrijkste van de training?
Goed je best doen!

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

11 - Welke speciale BAV-vraag wil je aan hem/haar stellen?
Wat is je doel met atlethiek?

Het stokje gaat naar: ***Catharina van Lange***

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.

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 – 2017 – kun je je aanvraag indienen vanaf 1 februari 2017 tot en met 31 januari 2018.

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
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
	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**
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
Woensdag	**Driesprong**
D/C pupillen	15.30-16.30
B pupillen	16.30-17.30
A1 pupillen	17.30-18.30
A2 pupillen (op sportpark)	15.00-16.30
Donderdag	**Sportpark-Atletiekbaan**
Junioren / Senioren	19.00-20.30
Zaterdag (vanaf 1/10)	**Parkeerplaats Generaal**
Pupillen/Junioren/Senioren	09.30-11.00

Kijk voor de exacte overgangsdata en overige informatie op: www.bav-baarn.nl

Trainingen Recreanten/ SW/ NW

Maandag	**Driesprong**
Damestrimgroep	19.30-20.30
Woensdag	**Groeneveld**
	9.00-10.30

Recreanten
Startlocatie: zie www.bav-baarn.nl

Woensdag	19.00-20.15
Zaterdag	09.00-10.15

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

Contributiegelden

	Basiscontributie	Wedstrijdlicentie
Pupillen	€40,50 per kwartaal	€8,00
Junioren	€46,50 per kwartaal	€14,00
Wegatleten	€39,00 per kwartaal	€22,25
Master	€46,50 per kwartaal	€22,25
Recreanten	€39,00 per kwartaal	
Gezinnen	€126,00 per kwartaal	
NW / SW	€39,00 per kwartaal	
G-groep	€28,50 per kwartaal	
Student*	€63,00 per jaar	

* uitwonend

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

Incassodata:
2017: 25 november
2018: 25 januari, 25 april, 25 juli en 25 oktober

Redactie clubblad
baviaanredaktie@hotmail.com
Secretaris
secretaris@bav-baarn.nl
Ledenadministratie
hans@oostindien.com
Penningmeester
penninngmeester@BAV-Baarn.nl

Trainers Jeugd

Pupillen C + D
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
Max van Rhijn
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

Contactpersonen recreanten

Hardlopen

Woensdag en zaterdag

A-groep	Frans van Eijk
B-groep	Diana Rubini
C-groep	Albert de Weijer

Woensdagochtend
Wilma Blonk

Doeltrainers
Theo Berendsen
Carlo Oudebeek

Beginnersclinic
John Rapati

Wandelen

Sportief Wandelen
Wil den Blanken

Nordic Walking
Rob van Ginkel

Wandelfit
Wim Oostveen

Zaaltraining Dames
Carly Michels

bav