november 2018

De BAViaan

Het clubblad van de Baarnse Atletiekvereniging

Yakult Start to Run - 3 november 2018

David Helfferich loopt toptijd Marathon Amsterdam

Penningmeester gezocht

Trainster Mireille Pater loopt 4 november 2018 New York Marathon

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	'Als ik een marathon loop, dan loop ik hem in New York!'	23
Nieuws van de ledenadministratie	5	Verjaardagen volwassenen	25
Leden en ouders van jeugdleden opgelet!	6		
Penningmeester gezocht	6		
BAMsterdam!	7		
Marathon van Amsterdam 21 oktober 2018	8	**JEUGD:**	
Uitnodiging recreanten	9	Verjaardagen jeugd	26
Vacature Voorzitter BAV	10	Wie zijn wij	26
Column Peter Keppel	11	Halloweendisco 2018!	28
Yakult Start to Run	12	Jeugdkalender	31
Afscheid en een oproep!	14	De ABC-Elfstafette	33
“Generaals op de Troon”	15	Declaratiefonds voor sportactiviteiten	37
Trail Terschelling 7 oktober 2018	16		
New York Mini Marathon in Rotterdam	19	Servicepagina	38
Column Pim Molenaar	20		

Ook de BAViaan ontvangen?

Stuur een mail naar:
digitalebaviaan@gmail.com

Kopij voor het volgende nummer digitaal aanleveren <u>t/m 4 december 2018</u>

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

2018	**2019**
4 december	8 januari
	12 februari
	19 maart
	23 april
	28 mei
	25 juni
	27 augustus
	24 september
	29 oktober

VOORWOORD

Beste BAV vrienden, en ouders van jeugdleden,

“Diepe buiging David, respect” appte ik 21 oktober naar BAV lid David Helfferich. Hij had die dag een ongekende snelle tijd van 2:32:59 gelopen op de Marathon van Amsterdam. Bijna 5 minuten sneller dan zijn PR die hij liep in Berlijn, als toenmalig lid van Hellas. Zijn PR is echt bijzonder te noemen, hij heeft nu de op één na snelste marathontijd op zijn naam staan (Rob Strik liep in 1980 2:19:56) en heeft daarmee het tweede stokje overgenomen van Henk Landman, met zijn PR uit 1989 (!) van 2:36:40. Ik vraag me af of er nog meer inzit voor David. Ik durf er een goede fles op te zetten, dat dit wel het geval is!
David was niet de enige die die dag in Amsterdam liep, op diverse afstanden. Elke prestatie is bijzonder en knap te noemen!

De afgelopen tijd is er weer aan het clubgebouw gewerkt, zo zijn we vrijwel 100% overgestapt op duurzame ledverlichting. Ook heeft Bob met zijn klusploeg een extra schakelaar aangebracht bij de deur aan de baanzijde. Fijn!
De werkzaamheden voor de plaatsing van de nieuwe polsstokhoog faciliteit zijn in volle gang, de mat zelf wordt geproduceerd in Polen. Zoals het er naar uitziet zal de faciliteit medio november opgeleverd gaan worden.

Voor de jeugd komt de eerste crosswedstrijd er al snel weer aan, op 10 november. In verband met de BAV Zevenlindenloop op de dag erna, hebben de trainers ervoor gekozen om alleen met de pupillen naar de crosswedstrijd op zaterdag te gaan. Voor de junioren is dit té belastend: twee lange afstanden een dag na elkaar. Maar op zondag 11 november verwachten we dan natuurlijk wel héél veel jeugdleden bij die superleuke en super mooie BAV wedstrijd!
Op zaterdag 27 oktober was de kantine weer onveilig gemaakt door trainer Bas van de Vuurst, met hulp van een aantal junioren. Inmiddels alweer de vierde BAV Halloween disco en ook deze was weer een succes! Er gaan spannende geluiden op dat de lustrum viering volgend jaar ook voor volwassen BAV leden zal zijn. Als ze durven natuurlijk ;-) Kijk voor foto's van de Halloween disco verderop in deze Baviaan of op de BAV website.
Sinterklaas heeft ons laten weten ook dit jaar weer voor presentjes voor de BAV jeugd te zorgen. Daarom zal er een speciale Pietentraining zijn op zaterdag 1 december, weer met koffie, koek en limo bij het VVV gebouw achter de generaal. De training op woensdag 5 december komt te vervallen voor de pupillen.

Sprekende over de BAV Zevenlindenloop, Bob en Alexander zijn volop bezig met de voorbereidingen. De parcoursen zijn bekend, de inschrijving is geopend. Voor alle BAV leden is de deelname voor deze editie geheel gratis, mits je voor 5 november bent ingeschreven via de speciale pagina. We hopen dat er veel geel gekleurde deelnemers mee zullen doen.

Op 18 november is de Zevenheuvelenloop, traditioneel rijdt er weer een bus vanuit Baarn met BAV’ers, en introducees. Er zijn nog wat plekken vrij in de bus, wil je mee, of weet je lopers die het gezellig zouden vinden om met gelijkgestemden mee te reizen, informeer dan even bij Peter Bakker, of via je trainer.

Tot slot, 1 december komt de Sint langs in het clubgebouw om de trainers gepast in het zonnetje te zetten, alle (volwassen) leden zijn van harte welkom om daarbij aanwezig te zijn, de koffie is gratis!

Een mooie maand gewenst!

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

Nieuws van de ledenadministratie

In de maand oktober ontvingen wij weer diverse aanmeldingen.
Daarom een hartelijk welkom voor:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:
Milo	Clappers	Baarn	pupil C
Sharon	Das	Baarn	recreant
Annemieke	Dunnink	Baarn	trainster
Ole	Hakkeling	Baarn	pupil B
Niek	Hooijer	Baarn	pupil D
Els	Kemp	Baarn	recreant wandel fit
Eva	Mout	Baarn	pupil C

Voor de drie maanden kennismakingsperiode meldde zich aan: Marianne de Weijer.

Helaas kwam na de inzendtermijn van de vorige Baviaan nog een flink aantal afmeldingen binnen. Hierdoor moesten wij per 1 oktober tevens afscheid nemen van:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:	
Imke	Blom	Amersfoort	pupil C	
Loes	van Erp	Baarn	recreant	wandel fit
Corien	Kruiswijk	Baarn	recreant	
Pieter	Mul	Baarn	recreant	
Sandra	Peters	Baarn	recreant	
Ermée	Pueper	Baarn	pupil C	
Pieter	Tollenaar	Baarn	recreant	nordic walking
Lianne	Veltien	Baarn	junior C	
Olivia	Visser	Baarn	pupil A	

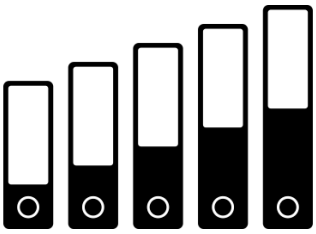
Opzeggingen per 31 december ontvingen wij inmiddels van:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:	
José	Geijsen	Baarn	recreant	wandel fit
Adri	Hammink	Baarn	recreant	
Jeroen	Hooijer	Baarn	recreant	
Lotte	Salazar	Baarn	junior C	
Rosemarijn	Sijnstra	Baarn	pupil D	
Liselot	Sijnstra	Baarn	pupil D	
Bill	Tijmann	Baarn	recreant	

Van de Atletiekunie ontvingen wij nog de volgende nieuwe wedstrijdlicenties:

Voornaam	Naam:	Licentienummer:	Categorie:
Chris	van Amerongen	931013	pupil D
Tymen	Wouterse	931014	pupil D
Fenna	van der Laan	931015	pupil C

Door het grote aantal opzeggingen in met name september werd het derde kwartaal afgesloten met een totaal ledental van 487.



Namens de ledenadministratie,
Hans Oostindiën

LEDEN EN OUDERS VAN JEUGDLEDEN OPGELET!

Laatste mogelijkheid voor opzegging lidmaatschap per 1 januari 2019 is 15 december 2018.

Normaal kan opzeggen per kalenderkwartaal, mits tijdig schriftelijk 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 2018. Dit betekent, dat automatisch voor alle, niet voor deze datum afgemelde leden licentiekosten en basiscontributie voor heel 2019 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-mail adres: hans@oostindien.com).

Bedankt voor de medewerking!

Hans Oostindiën

Penningmeester gezocht

Onze penningmeester Bep van Rijn heeft zich per 10 mei teruggetrokken uit het bestuur van de BAV. Tot onze spijt! Een principieel verschil van mening ligt hieraan ten grondslag.
Bep heeft het penningmeesterschap met heel veel inzet en enthousiasme gedaan. Op 1 augustus 2016 verving zij René van den Brom, die om gezondheidsredenen moest terugtreden. In de Algemene Leden Vergadering van 21 november 2016 werd Bep officieel benoemd tot penningmeester. In de ALV van jongstleden 8 mei verdedigde zij nog met verve de jaarrekening van 2017. De financiën van de BAV waren op orde. Met een positief resultaat van € 3.321,- was het jaar afgesloten. De kascommissie was uitermate tevreden over de stukken, de aanwezige leden eveneens. Het tekent de inzet die Bep getoond heeft.
Het bestuur betreurt het dan ook in hoge mate dat een verschil van mening een einde gemaakt heeft aan Bep's medewerking. Onze dank voor haar bewezen inzet is groot, zij was een fijne bestuurder die goed in ons team paste.
Het vertrek van Bep betekent dat wij naarstig op zoek zijn naar een nieuwe penningmeester. Betalingen liggen nu stil, dat mag niet te lang duren. Wie helpt ons uit de brand?

Namens het bestuur,
Kees Kruijswijk Jansen
secretaris
secretaris@bav-baarn.nl

BAMsterdam!

2:32:59, een nieuw persoonlijke record en derde op het NK in de categorie M35!

BAV-lid David Helfferich nam op zondag 21 oktober deel aan de Amsterdam Marathon. Het beloofde een gedenkwaardige deelname te worden. Hieronder zijn persoonlijke verslag.

Ik had tot het marathonweekend nog geen duidelijk strijdplan voor deze (bonus)marathon in Amsterdam. Na een andere (niet-optimale?) voorbereiding en een paar onrustige laatste nachten was daar de twijfel. Hoe goed in vorm was ik eigenlijk? De keuze was iets behoudend starten (op PR-tempo 3.45 min/km) of toch mijn PR aanvallen (en voor die sub 2.35 gaan)?

Ik besloot de dag voor de marathon (na het horen van de weersomstandigheden) om voor de tweede optie te gaan, waarom ook niet, het is toch een bonusmarathon? Ik startte zonder haas en zocht een bekende op (die ik snel vond in René de Lange). De doorkomsten op de 10 kilometer (35 hoog) en halve marathon (1.16 laag) waren een stuk harder dan de 2.35-richttijd. Maar het voelde ontspannen, ik kon goed eten en drinken en hield de pasfrequentie aan. Bij 30 kilometer (doorkomst in 1.48) het laatste flesje van Jaap gekregen ("Het gaat goed Jaap, dat PR gaat eraan!", ontzettend bedankt voor de bevoorrading topper!). Het voelde het nog steeds ontspannen.

Op naar het 35 kilometerpunt, de benen werden nu wel zwaarder maar in de kop was ik ontzettend fris en sterk! Maar bij 38 kilometer schoot de kramp in mijn hamstrings. Ai, als ik nu stil kom te staan dan verlies ik mijn ruime marge op mijn PR... De laatste twee kilometer vanaf het Vondelpark naar het stadion echt moeten doorbijten en mijn pas moeten aanpassen om niet stil te komen staan.

Ik pakte nog een M35-loper (en werd uiteindelijk derde op het NK in mijn categorie – waar ik pas achter kwam toen ik alweer thuis was). De finish was daar, 2.32.59 (bijna 5 minuten van mijn PR af), een eindtijd waar ik niet van had durven dromen en die ik nooit had verwacht vandaag te kunnen lopen!

Ik bleek dus in topvorm te zijn. Ik bleek dus een topdag te hebben. Ondanks het gebrek aan een optimale focus en goede taperweek wel een (moddervet) PR! Wellicht heeft deze "andere" aanpak juist voor meer ontspanning gezorgd?

Nu even nagenieten en genieten van het gezin. Met 100% focus uiteraard!

Marathon van Amsterdam
21 oktober 2018

Volgens de Runners's World is het parcours van de marathon van Amsterdam indrukwekkend: de start en finish in het Olympisch Stadion, de passage onder het Rijksmuseum door. Olympisch kampioene Meseret Defar (5000 m baan) kiest ervoor om in Amsterdam haar debuut op de marathon te maken omdat het een mooi, vlak parcours is. BAV-atleten Jasmijn Arts en Jeroen Zuidwijk kiezen voor Amsterdam omdat het 'dichtbij' is en omdat 'trainen in de zomer fijner is dan in de winter' (wat je zou moeten doen als je voor, bijvoorbeeld, Rotterdam kiest).

Amsterdam staat niet bekend om zijn snelle tijden. Jasmijn heeft één marathon op haar naam staan, die van London (2017) en hoopt deze keer binnen 3.28 uur te lopen. Jeroen heeft er vier gedaan; de snelste net onder 3 uur. Door een kuitblessure heeft zijn voorbereiding bijna 3 weken stil gelegen, en de week voor de wedstrijd was het thuis hectisch, maar toch hoopt hij op een PR.

Het weer helpt deze zondag in ieder geval mee: de temperatuur is goed en er staat weinig wind.
De start in het Olympisch Stadion is een belevenis op zich. Zestienduizend mensen (105 nationaliteiten) op de atletiekbaan met éénzelfde doel, de finish halen. Er zijn er die nog een laatste keer naar het toilet willen, die hun playlist voor deze wedstrijd opeens kwijt zijn, die controleren of hun veters niet te strak (of te los) zitten. Als het schot is geklonken, vliegen de laatste kledingstukken door de lucht en is het toch dringen om zo snel mogelijk over die startlijn te komen, hoewel iedereen weet dat er een bruto en netto tijd wordt gemeten. Honderd meter over de atletiekbaan is niets voor je. Je rent het stadion uit door een haag van mensen en ben je op weg naar het Vondelpark. Daar zijn de eerste muzikale aanmoedigingen. Je loopt het park uit en onder het Rijksmuseum door wat inderdaad een bijzondere belevenis is. De route kronkelt door Amsterdam: langs de grachten, over bruggen en door fietstunnels.
Na ruim 13 km kom je bij de rivier en als je onder de A10 bent gelopen, weet je dat de route de komende 10 km de Amstel zal volgen: slingerend langs weilanden, de weg door bomen omzoomd. Het is fijn dat er weinig wind staat. Ook de temperatuur blijft goed.

Jeroen (zie hiernaast, in het geel) loopt in een mooie groep, keurig op zijn schema, met Imo Muller die als haas voor zijn vrien-

din Patricia Schreurs loopt. Amsterdam is tevens het Nederlands Kampioenschap marathon: een wedstrijd in een wedstrijd. Michel Butter zal in een spannende eindstrijd naar de overwinning bij de mannen lopen. Miranda Boonstra wordt Nederlands kampioen bij de vrouwen, terwijl Patricia als tweede zal eindigen.

Als je de rivier verlaat komt er een ellenlang stuk langs bedrijventerreinen. Er staan weinig mensen langs de kant, je krijgt last van je spieren en wordt moe. Je passeert het 30 km bord en weet dat nu de marathon pas echt begint. Jeroen moet op dit punt zijn groepje laten gaan; hij moet uitstappen vanwege zijn blessure. 'Mijn voorbereiding was niet optimaal. Zo zie je maar weer dat alles op zijn plek moet vallen en hoe belangrijk het is dat het lijf én het hoofd 100% oké zijn. Misschien in het voorjaar weer een kans in Rotterdam.'

Op het parcours lopen diverse hazen met een vlag op hun rug met de eindtijd zij gaan neerzetten. Jasmijn loopt ondanks de vermoeidheid goed. Als ze de hazen met de 3.20 uur tijd voorbij loopt, weet ze dat ze een goede tijd gaat neerzetten. 'De laatste vijf km waren 'fijn', zegt ze na de wedstrijd. 'Je ziet bekenden en weet dat je er bijna bent. Ik ben niet gaan versnellen, dat kon ik ook niet, maar ik ben constant blijven lopen'.

En dat plan loont. Jasmijn loopt naar een dik PR van 3.16.06.
Lawrence Chrono zet een grandioze tijd van 2.04.06 neer, een nieuw parcoursrecord. Amsterdam is hierdoor het snelste marathon-parcours van Nederland geworden.
Een echte aanrader dus.

Tekst: Jasmijn Arts
Jeroen Zuidwijk
Marlies Koelewijn
Foto: www.tcsamsterdammarathon.nl

Uitnodiging recreanten

Op zaterdag 1 december wordt het onrustig in het clubgebouw van de BAV. Vanaf 10.30 uur worden de trainers (hopelijk) in het zonnetje gezet door Sint en zijn charmante sportieve hardlooppiet. Wil je niets missen kom dan gezellig langs; de koffie met pepernoten liggen voor jullie klaar!

Vacature Voorzitter BAV

Ben jij een bevlogen BAV-lid met bestuurlijke kwaliteiten, kan je goed communiceren en heb je een paar uur per week beschikbaar voor de club? Dan ben jij wellicht onze nieuwe voorzitter.
Als voorzitter ben je het boegbeeld van de vereniging. Je bent een netwerker pur sang en weet de belangen van de BAV goed te representeren, zowel in- als extern. Je bent onze gesprekspartner voor stakeholders als de Atletiekunie, de diverse verenigingen in de regio en de gemeente. Met jouw creatieve en innoverende persoonlijkheid weet je binnen de vereniging draagvlak te creëren voor de diverse plannen, waarbij je het doorzetten van vernieuwende ideeën niet schroomt. Je bent een verbinder die het belang van de leden en de vereniging altijd centraal stelt.

Hoofdtaken

- Het opstellen en uitvoeren van het sportief en financieel beleid, tezamen met je medebestuursleden
- Het onderhouden van externe contacten
- Het voorzitten van de Algemene Ledenvergadering (2 x per jaar)
- Het voorzitten van de bestuursvergaderingen (10 x per jaar)
- Representatie van de vereniging bij diverse overleggen/activiteiten zoals het regionaal voorzitters-overleg van de Atletiekunie (2 x per jaar)

Profiel

Voor de functie van voorzitter zoeken wij een een clubgenoot met de volgende eigenschappen:

- Sterke affiniteit met de atletieksport;
- Begrip van/affiniteit met vrijwilligersorganisaties;
- Zakelijk en commercieel gevoel, in staat om de club ‘te verkopen’;
- Financieel inzicht;
- Besef van/visie op maatschappelijke functie van BAV;
- Vermogen om binnen en buiten de club op alle niveaus gemakkelijk te opereren;
- Open, collegiale en communicatieve stijl van leiding geven;
- Toegankelijk, geduldig en probleemoplossend; diplomatiek;
- In staat om binnen en buiten de club als boegbeeld van de BAV op te treden, zonder daar een te grote persoonlijke rol aan te verbinden.
- Een bindende persoonlijkheid met daadkracht, optredend als teamspeler.

Heb je belangstelling voor deze vacature of wil je graag meer informatie?
Neem dan contact op met:

Kees Kruijswijk Jansen, secretaris@bav-baarn.nl
Edan van der Meer, voorzitter@bav-baarn.nl

Beste lezers,

Bij het lezen van de laatste BAViaan zag ik staan dat aan mij het stokje werd overgedragen door Mireille om een stukje te schrijven. Natuurlijk doe ik dat. Maar ja ,waar moet je het dan over gaan hebben.
Voor de leden die mij nog niet kennen: mijn naam is Peter Keppel en ik ben in 2011 begonnen bij de beginnersgroep, en sinds anderhalf jaar mag ik als trainer jullie zo af en toe eens lesgeven, wat ik met plezier doe.
Mijn dagelijkse bezigheden zijn toch voornamelijk het geven van autorijles, en daarvoor moet je wel een beetje wegenkennis hebben, en soms ook alternatieve routes bedenken om een file te ontlopen, want de volgende leerling staat alweer te wachten. Waarschijnlijk voelde ik me daardoor een beetje “verplicht” om eens een keertje een route te maken, en zo komt van het een het ander.

Wat ik met plezier doe is het maken van een looproute voor het maandagavondrondje en natuurlijk ook als ik de training geef. Misschien wel eens leuk om daar iets over te vertellen want ik probeer de afstand en de route zoveel mogelijk aan de training aan te passen. Om dit te kunnen doen gebruik ik meestal www.afstandmeten.nl. Maar soms doe ik ook wel wat inspiratie op als ik op zondagochtend met de hond in het bos loop en dan eens bedenk waar dit paadje zou uitkomen of waar kom ik uit als ik hierheen ga. Dat probeer ik dan eens uit met de hond - die vindt het niet erg als de baas een stukje verder loopt.

Waar let ik zoal op? Natuurlijk kijk ik naar welke groep ik train want de zaterdaggroep kan soms best wat groter zijn dan de woensdagavondgroep. Welke training hebben ze de vorige keer gedaan en waar hebben ze gelopen, soms weet ik het nog of ik vraag het aan de betreffende trainer. Hoe is de situatie op de paden, heeft het geregend of hard gewaaid? Liggen er mogelijk plassen op de weg? Maar niet minder belangrijk is dat de route wel “past“ bij de training. Rekening houden met een mogelijk “lusje” om de lopers weer bij elkaar te krijgen, en bijvoorbeeld bij een minutenloop dat we nagenoeg uitkomen op een geschikt punt waarbij we net niet een belangrijke kruising moeten oversteken. Ook zorgen voor een alternatief als je toevallig toch iets van de route af zou wijken (kan gebeuren) of dat je aan het einde van de training toch iets tijd overhoudt. Zo probeer ik elke keer weer een mooie route te bedenken.

Maar het belangrijkste is denk ik dat we met zijn allen lekker kunnen lopen, voldaan thuis kunnen komen en voldoende energie te hebben opgedaan om de komende (werk)week weer door te komen.

Met een sportieve groet,

Peter Keppel, die het stokje graag doorgeeft aan: Roland Marges

Yakult Start to Run

De Yakult Start to Run is zaterdag 3 november weer succesvol afgerond met 25 minuten non-stop hardlopen. Voorafgaand kreeg de groep een warming-up en een loopscholing. De trainingen werden begeleid door Peter van den Bor, Jolanda Kannegieter en Diana Rubini.
Na 25 minuten hardlopen werden de groepen onthaald door de recreantengroepen. BAM! BINNEN.

Foto's: Gertjan Hooijer
Meer foto's staan hier: https://www.flickr.com/photos/bavbaarn/albums/72157703114668344

Leonie

facebook
BAM! BINNEN
WWW.YAKULTSTARTTORUN.NL

facebook
Samen lopen is leuker!
#eerstestap #hardloper #welovetorun
BAM! BINNEN
WWW.YAKULTSTARTTORUN.NL
WE ♥ TO RUN
125
18 reacties 5 keer gedeeld
Vind ik leuk
Reageren
Delen
Super, knappe prestatie!!!

Afscheid en een oproep!

Toen ik een aantal jaren geleden voor de zoveelste keer hijgend boven aan de trap stond dacht ik: toch maar eens iets aan mijn conditie doen. Ik zag een oproep van de BAV (beetje rare naam maar ja) voor een beginnerstraining en heb me met frisse tegenzin opgegeven. Onder de bezielende leiding van Diana, John en Jeanette gingen we aan de slag. De eerste weken nam ik mijn kookwekker mee om na drie minuten rennen uitgeput in elkaar te zakken. Op dat moment hield ik het niet voor mogelijk dat ik ooit tien kilometer zou rennen...
Maar we gingen vooruit en ik begon het zelfs leuk te vinden! Met als afsluiting vijf kilometer in Amersfoort. Supertrots was ik! De jaren erna bleef het leuk, al was het soms even slikken op zaterdagochtend. De BAV is gewoon een hele gezellige vereniging met lopers uit verschillende hoeken en gaten, en er wordt veel georganiseerd. Zo heb ik ook nog eens een keer meegedaan aan de clubkampioenschappen: verspringen, kogelstoten en al die andere gekke dingen die ik na de middelbare school nooit meer had gedaan.

Maar vooral het 'gewone' lopen met elkaar zal me bijblijven, de fijne sfeer die er heerst, trainers die belangstelling in je hebben en elke keer weer klaar staan, de vrienden die je maakt en waar je soms de gekste dingen mee deelt, de leuke loopjes die we samen lopen, dat maakt de BAV een heel bijzondere club!
Waarom ik dit stukje schrijf? Omdat ik na al die jaren afscheid ga nemen van jullie en een oproep wil doen (zie hieronder). Ik ga (terug) verhuizen naar Utrecht en dan wordt het toch een iets te grote toer om nog te komen.
Ik zal jullie, het lopen én het bos heel erg missen. Hoewel ik nooit een fanatieke loper ben geworden ben ik vast van plan om ook in Utrecht door te gaan met lopen.
Het ga jullie goed!

Adri Hammink

Oproep nieuwe begeleider G-Groep gezocht:

En dan wil ik hierbij ook nog graag een oproep doen: Sinds dit jaar loop ik ongeveer één keer in de vier à vijf weken mee met de G-groep op zaterdagochtend. Heel erg leuk om te doen maar ook daar ga ik dus mee stoppen. Dus we zoeken nog begeleiders die vanaf januari het stokje willen overnemen. Heb je hier belangstelling voor of wil je meer weten? Neem dan even contact op met Hansien. Schiet haar aan op een training of bel haar op 06 - 5158 5882.

“Generaals op de Troon” of “Gaston op de Troon”

De nestor van het BAV-veteranenteam, Gaston Hébuterne, bereikte de leeftijd van 80 jaar met een sterke conditie. Nog steeds is Gaston een goede duurloper, die bij de laatst uitgelopen Eemmeerloop de laatste etappe voor zijn rekening nam. Er waren tijden dat hij de Eemmeerloop (50 km) solo liep en kort daarop als derde finishte bij de Halve Marathon van Leiden. Deze prestaties zijn wel meer dan twintig jaar oud. Nog steeds heeft hij geen moeite met een andere passie n.l. bergbeklimmen of grotafdalingen van meer dan 50 meter.

Deze Baarnaar, van oorsprong Fransman, die via de cosmetica-industrie in Nederland terecht kwam, heeft bij deze tachtigjarige leeftijd geen moeite met zijn volkstuin, wekelijkse looptraining van tien kilometer door de Baarnse bossen of de beklimming van een klimwand van zeventien meter.

Voor velen en zeker voor de andere leden van het Generaalsteam (gesponsord door Eethuys-Café “De Generaal”) is hij een lichtend voorbeeld van hoe je vitaal 80 jaar kunt worden én vitaal blijven.
Zijn team “De Generaals” en vele omstanders vierden zijn tachtigste verjaardag met hem op de “Troon” in het “Baarnse Bos”.

Trail Terschelling

7 oktober 2018

Naam: Peter Keppel
Dit wordt mijn tweede trail.
De kaarten voor deze trail werden gesponsord door Columbia Sportswear, dus het is een mooie kans om eens totaal ergens anders te lopen. Ik verwacht een gezellige dag.
Na de wedstrijd:
Het was supergaaf, zwaar, warm, mooie natuur. Een heel leuke groep lopers meegekregen. Soms even slikken als er gedachten boven komen op momenten dat het zwaar wordt. Misschien had ik iets meer moeten drinken vooraf.
Het ergst was de duinovergang waarbij je het helmgras moest vastpakken om boven te komen.
Volgende trail: Zevenlinden loop?

Naam: Robert Adolfse
Dit is mijn eerste trail en ik verwacht een voldaan gevoel eraan over te houden.
Na de wedstrijd:
Vechten tegen de vermoeidheid en genieten van de rust en ruimte van West Terschelling; heel waardevol.
Het mooist was het uitzicht op zee na de beklimming van de eerste duin, maar dat klimmen ging echt stap voor stap. Ik besloot bijna om stil te gaan staan.
Volgende trail: die komt er zeker.

Naam: Albert de Weijer
Het is mijn tweede trail. Het lijkt me een leuke uitdaging in een mooie omgeving.
Na de wedstrijd:
Het was zwaar, maar de omstandigheden waren perfect. De volgende keer zou ik wel langere sokken aan doen tegen al het zand. En vooraf meer trainen in mul zand. Het ergst waren de duinen bij het strand, maar het kleine stukje Terschelling dat we hebben gezien was prachtig.
Volgende trail: Zevenlinden light.

Naam: Marlies Koelewijn
Terschelling wordt mijn tweede trail. Hoewel ik nog nooit zover heb gelopen, verwacht ik dat ik de wedstrijd uit ga lopen.
Na de wedstrijd:
Die twee duinen op klimmen was het ergst, maar daarna die duinen weer af rennen door dat mulle zand was super. De laatste twee kilometers waren afschuwelijk; het publiek riep steeds dat we er bijna waren en dat voelde helemaal niet zo!
Volgende trail: Bosmarathon Soest (is niet een “echte" maar toch).

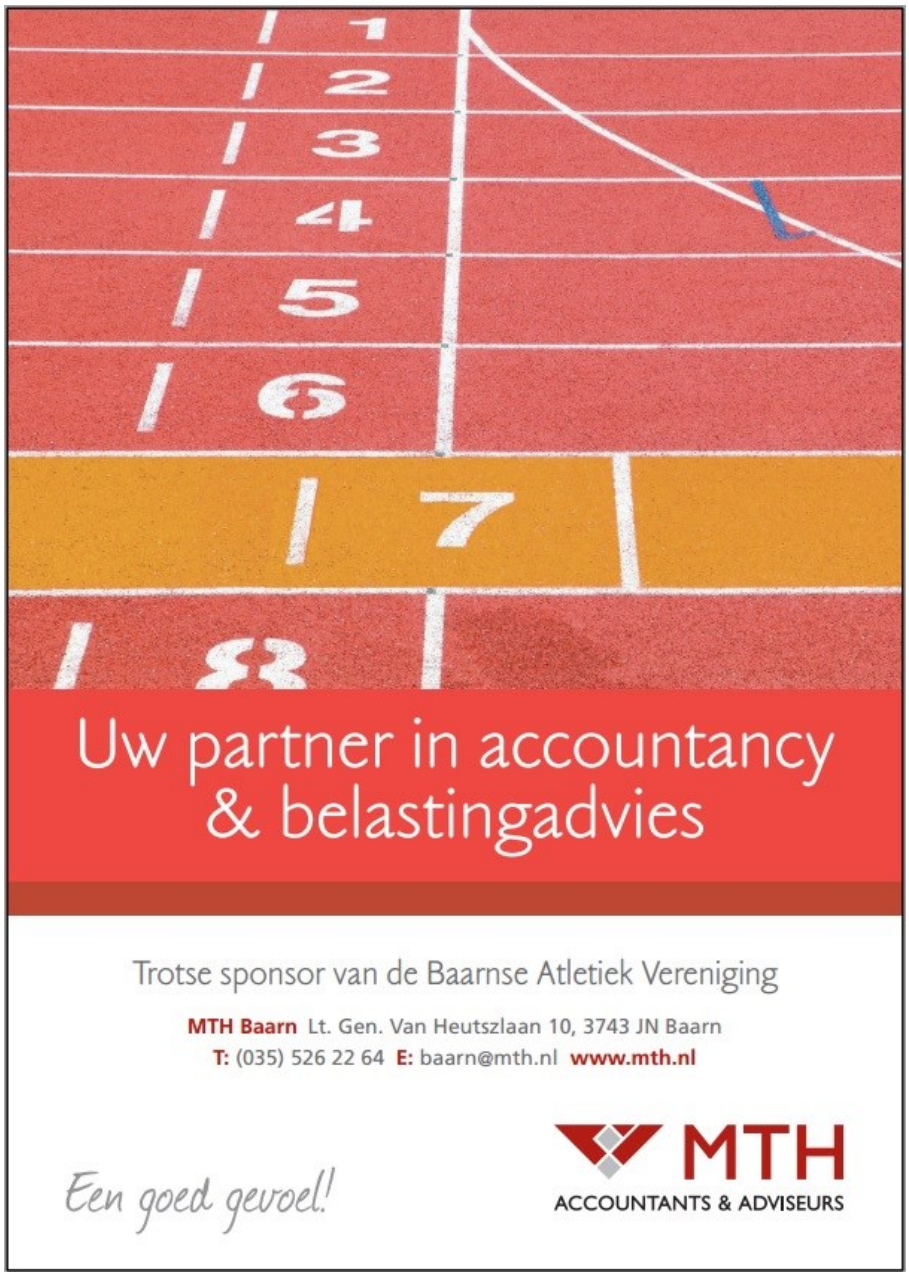
Naam: Theo Berendsen
Het is mijn eerste trail. Ik kijk uit naar de natuur.
Na de wedstrijd:
De natuur was inderdaad schitterend, evenals de route en het weer. De duinen waren zowel het mooist als het ergst. Volgend jaar zou ik wel een boot later nemen. En met een grotere groep gaan.
Volgende trail: Weet ik nog niet.

Naam: Mohammad Sommakia
Het is de eerste keer dat ik een trail loop. Ik denk dat er niet veel deelnemers zullen zijn en ben benieuwd naar het eiland.
Na de wedstrijd:
Het was zwaarder dan ik had verwacht, met name over die duinen klimmen, kruipen. Misschien had ik iets rustiger moeten beginnen. Het eiland was inderdaad heel mooi.
Volgende trail: ik zou er nog wel een willen doen. Het is pittig maar wel leuk.

Foto’s: A. de Weijer en facebookpagina Trailrun Terschelling
Tekst: M. Koelewijn

bav

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



New York Mini Marathon in Rotterdam

Op 6 oktober deed ik mee aan de New York Mini Marathon in Rotterdam. Deze loop werd georganiseerd door het Diabetes Fonds.
In alle vroegte (6.00 uur) haalde ik oud clubgenoot Frits Sluijter op. Hij was vrijwilliger en moest zich al vroeg in Rotterdam melden in het park onder de Euromast.
M’n start was om 9.55 uur. Een half uurtje voor de start at ik nog snel even een mueslibol om m’n bloedsuiker hoog genoeg te krijgen om van start te gaan.

Ik liep 10,5 km op m'n versleten hardloopschoenen van 11 maanden. M'n kuiten waren nog niet gewend aan het lopen op de weg na het zomerseizoen bij de BAV in het bos. Dat leverde veel spierpijn op, maar desalniettemin heb ik erg genoten in Rotterdam van de goede sfeer en het mooie weer. Onderweg maakte in nog diverse praatjes met hardlopers. Dat is altijd leuk en dan gaat de tijd ook wat sneller. Ik haalde zelfs nog lopers in die in het eerste startvak 10 min voor mij gestart waren. Op het laatste stuk langs de Parkkade aan de Nieuwe Maas kreeg ik het wat warm. Daar liep ik met de wind in de rug en voelde het dus als windstil bij een temperatuur van zo’n 21 graden.
Frits was ondertussen nog een laatste groep halve Marathon lopers in de gaten aan het houden. Die waren ergens verkeerd gelopen en Frits zorgde dat ze het laatste stuk op de route bleven.
Hij was daardoor helaas te laat voor het optreden van Lee Towers.
Op de dag zelf werd een totaalopbrengst van ruim €176.901,- bekend gemaakt ten bate van het Diabetes Fonds. Inmiddels is de opbrengst al over de €180.000,- heen.

Gertjan Hooijer

SCHIETGEBEDJES en 'KEIGOED'

Over de tweejaarlijkse 2,5 en 5 km clubloop, de eerste duurloop voor de 'starters', enthousiaste jeugdleden en 'afvallige' recreanten.
Kijkend naar de foto van de tweejaarlijkse 2,5 en 5 kilometer clubloop, vraag je je af wat Krista gezegd heeft. Iedereen staart devoot naar beneden, alsof we collectief in gebed zijn. Voorgegaan door onze inspirerende trainster uit het Rijke Roomse Brabant. Wat zou haar tekst geweest kunnen zijn? Ik moet er naar gissen, te zeer was ik in gedachten over de strategie en het verloop van de komende loop. In het NRC van 29.10.2018, lees ik dat het verlies aan religieuze taal in ons dagelijks leven als een verarming wordt beschouwd door ingewijden. Laat ik een poging doen die lacune voor een keer op te vullen in deze column, met enkele diepere gedachten, de foto beschouwend.

Mogelijk heeft Krista ons opgewekt enkele dankwoorden uit te spreken voor de prachtige frisse herfstochtend, omlijst door het gouden ochtendgloren. Beter kan het loopweer niet zijn. Zeer op zijn plaats zou ook een dankwoord zijn voor het feit dat de aanwezigen de geestelijke en lichamelijke kracht hebben om, ieder op zijn eigen niveau, deze 2,5 of 5 kilometer af te leggen. En niet te vergeten een dankwoord aan alle trainers die aanwezig waren om deze 2,5 en 5 km loop voor ons te organiseren en te faciliteren. Hulde daarvoor en jammer dat de opkomst van de recreanten zo mager was. Het zou toch mooi geweest zijn als de 'nieuwe Yakultlopers' opgenomen waren in een grote BAV gemeenschap van recreanten, bij deze voor de meesten eerste duurloop. Een gebaar van solidariteit, terugdenkend en herbelevend de lichte euforie over onze eigen, eerste, geslaagde duurloop.

In zo'n schietgebed mogen natuurlijk niet gedenkwoorden ontbreken. Gedenken diegenen die dus lichamelijk en geestelijk niet in staat zijn zo'n parcours af te leggen. Gedenkend de BAV leden die geestelijk of lichamelijk geblesseerd zijn en dus afwezig vandaag. Gedenkend de afvalligen die verstek laten gaan omdat ze geestelijk niet in staat waren de kracht op te brengen uit hun warme bedstede te kruipen en op tijd aanwezig te zijn. En gedenkend de afvalligen die wel aanwezig waren, maar op het laatste moment zich afscheiden van de goegemeente. De zoveelste 'kerkscheiding'?
Zoals gezegd het was prachtig weer en een zwoel ochtendwindje ging er met mijn gedachten vandoor tot ze 'ruw' opgeschrikt werden door de toeter van de starter. Het belletje van de koorknaap, zo gezegd. Ik schoot weg. Loop graag vooraan, mijn eigen paslengte en cadans regelend, zonder gehinderd te worden. Het is ook een mooi uitgangspunt om de snelle wedstrijdlopers voorbij te zien flitsen. Gevolgd door de massaal opgekomen jeugd, die er eveneens als een raket vandoor gingen. Allemaal een tandje te snel voor mij.

Tegen de tijd dat diegene voorbij komen die op mijn 'dagniveau' lopen, haak ik aan en zet een tandje bij.

Die stralende ochtend waren dat Eddy & zoon Hugo. Mooi om te zien hoe zoonlief, ik schat hem op negen jaar en met de ‘gazellenloop’ van zijn moeder Rian, er enthousiast tegen aan ging. Gedrieën kwamen we na één omloop op 14 minuten over de finishlijn en gedrieën besloten we er nog een 2,5 km lus aan vast te knopen, uiteindelijk rond het halve uur binnenkomend. Zoals ze in Brabant zeggen, **KEIGOED** manneke.

'KEIGOED’ was ook de 7 heuvelentraining op zaterdag 27 oktober 2018 bij ’t Hoogt. Carlo en John bedankt voor de organisatie en het trainingsschema. Iedereen leek mij heel tevreden. Wederom voor het perfecte loopweer en het heuveltraject dat jullie uitgezet hadden. Met als slagroom op de looptaart nog koffie en (voor sommigen) gebak mét slagroom toe. Zie de vele blije gezichten op de tweede foto, in het heerlijke najaarszonnetje bij restaurant 't Hoogt. Allemaal blij een BAV’er te zijn.

Tekst: Pim Molenaar
Foto’s: Carlo, Marina en Albert
Baarn: 29.10.2018

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

Op de website van Runner's World verscheen onderstaand artikel over onze clubgenoot Mireille Pater-de Haas en haar goede vriendin Esther den Ouden in verband met hun deelname aan de marathon van New York op 4 november 2018.

'Als ik een marathon loop, dan loop ik hem in New York!'

Ruim 50.000 lopers doen komende zondag mee aan de felbegeerde marathon van New York, zo ook Mireille en Esther. Wat is hun drijfveer en hoe hebben zij zich voorbereid?

De TCS New York City Marathon staat bekend als één van de populairste marathons ter wereld. Is het de stad? Het publiek? Of de finish in Central Park? Mireille (43) en Esther (33) zijn met Marathons International mee op reis en delen graag hun verhaal.
"Als ik een marathon loop, dan loop ik hem in New York!" lacht Mireille. Voor Mireille is het de eerste keer dat ze deze afstand gaat lopen, Esther heeft haar debuut in 2015 in Rotterdam gehad. De dames hebben elkaar leren kennen als collega's, maar zijn inmiddels goede (hardloop)vriendinnen geworden.
Beide zien de marathon van New York als een magisch evenement. De verhalen van anderen, de beelden online en de dynamiek van de stad zorgen ervoor dat zij hier voor hun volgende medaille gaan. En, als ze doen, willen ze het gelijk goed doen. Geen zorgen over details en alles door een ervaren team zowel vooraf als op locatie goed geregeld. Het belangrijkste is voor hen om tijdens de marathon te genieten. Ze hebben beide een soms wat bewogen jaar gehad en zien ze de marathon als de start van een nieuwe periode.
Doordeweeks trainen ze bij hun lokale loopvereniging, in het weekend werken ze samen de lange duurlopen af. Wat hun favoriete training was? "De 32 kilometer loop door Baarn en langs het Paleis Soestdijk", vertelt Esther. "Ik liep zo lekker!"

Ben jij geïnspireerd geraakt en wil jij deze marathon in 2019 van jouw bucketlist strepen? Loop dan net zoals deze kanjers mee met Marathons International.

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!

VERJAARDAGEN

november

1	Marina Bos
2	Katharina Keller
3	Marja Tap
4	Hans de Jong
6	Akkelien Pater-Reitsma
8	Muriel van der Wouden
11	Frans van Eijk
13	Richard Cousijnsen
14	Carly Michels
14	Willemien van Woerden
14	Anna Weesie
14	Willy de Rooij
14	Sander Fonken
15	Dirk Kooiman
15	Ria Oostindiën-Hijden
15	Nijnke Visser
17	Miet Matla-van Daal
20	Gerard Koppen
22	Alie Natter-Sieben
23	Irma Karssen
23	Camiel Meijneken
23	Pieter Holl
24	Erna Jongerden
29	Carlo Oudebeek
30	Stefan Leeflang
30	Robert Adolfse

december

2	Frank Louhenapessy
5	Jeroen Zuidwijk
7	Jan Zwaan
8	Naohmy Koops
8	Greet Schouten
8	Hanneke Roelofsen-Spies
9	Tho Stoffelen
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
24	Mariëlle van Wegen
26	Han Witvoet
27	Harold Kuijpers
27	Daniëlle Kortland
31	Bart van Klingeren
31	Elly Verhoef

VAN HARTE GEFELICITEERD!

Jeugd

november

9	Hugo van Rens
14	Cato Velstra
16	Inden Snoek
17	Kjell Berends
22	Sofie van Drie
24	Anthony Bullock
27	Tom Graat

december

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

FEEST

GEFELICITEERD!

Wie zijn wij?

C-PUPILLEN, D-PUPILLEN en E-PUPILLEN

Mijn naam is eva mout
Ik woon in baarn
Ik heb 1 broer (9) en 2 broertjes (van 5)
Ik ben 7 jaar.
Ik heb blond haar en blauwe ogen.
In mijn vrije tijd doe ik graag: spelen, toneel, knutselen, bav
Ik vind friet en pannenkoeken erg lekker.
Ik houd niet van aubergine
Later wil ik ....worden. weet ik nog niet!
Mijn favoriete film is superjuffie
Mijn leukste atletiek onderdeel is: estafette
Ik zit op atletiek omdat ik dat leuk vind en lekker wil sporten!

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

HALLOWEENDISCO 2018!

DE HALLOWEEN DISCO, LAAT OPBLIJVEN. EN ZO ENG MOGELIJK NAAR DE KANTINE. MET HULP VAN BAS OSTENDORF EN KOEN

ROSKAMP WAS DE KANTINE ZO WEER OMGEBOUWD TOT EEN NACHTMERRIE. SPOOKY LAMPEN, GROTTEN, SPINNEN DIE OVERAL SPINNENWEBBEN HADDEN ACHTERLATEN EN NOG VEEL MEER!

VOORDAT DE KINDEREN NAAR BINNEN KONDEN MOESTEN ZE EERST LANGS DAAN TIMMER DIE BIJ DE DEUR STAAT, ALS JE JE NEON BANDJE OM HAD MOCHT JE DOOR DE EERSTE TUNNEL KRUIPEN EN DE ZAAL IN. AL SNEL WAS DE ZAAL GEVULD MET ZOMBIES, HEKSEN, MUMMIES EN CLOWNS.

HALVERWEGE DE AVOND NADAT ALLES WAS ONDERZOCHT EN ZE DE TUNNELS UIT HUN HOOFD KENDEN EN DE BAV MASCOTTE → OOK GESPOT WAS WERD HET TIJD VOOR STOELENDANS! DE STOELEN WERDEN NEERGEZET DOOR ONZE ENIGE ECHTE AMBER EN CATHARINA , DE DJ'S ZETTEN DE MUZIEK AAN HET KAN BEGINNEN! DE EERSTE RONDE STOELENDANS WORDT GEWONNEN DOOR SOFIE, IN DE TWEEDE RONDE KOMT ZE OOK HEEL VER MAAR DIE WORDT GEWONNEN DOOR SANNEKE!

ALS AFSLUITING VAN DE AVOND DEDEN WE EEN POTJE LIMBO. TIJDENS DE LIMBO KWAMEN DE OUDERE JUNIOREN BINNEN EN WAAGDE OOK EEN POGING, MAAR NIEMAND VAN HUN WAS ZO GOED ALS DE PUPILLEN!

DE PUPILLEN GINGEN RICHTING HUIS, HET WAS AL HALF 10 GEWEEST!!! BIJ DE JUNIOREN HEBBEN WE GESTEMD EN DIE WILDEN GRAAG EEN FILM KIJKEN, DE VOORRAADKASTEN LEEG GETROKKEN AL HET ETEN DAT WE KONDEN VINDEN OP DE TAFELS GEZET. WIJ WAREN ER KLAAR VOOR DE FILM KON BEGINNEN!

NA DE FILM ZIJN WE MET ZIJN ALLEN SNEL WEZEN OPRUIMEN, MAAR ZELFS DAT GING NIET ZONDER DOLLEN , STERRE HAD EEN PRUIK GEMAAKT VAN ALLE SPINNENWEBBEN DIE ER WAREN!

MET DANK AAN; DAAN TIMMER, CATHARINA VAN LANGE, AMBER PIETERSE, BAS OSTENDORF EN KOEN ROSKAMP

-BAS VAN DER VUURST

BOKMA
"Uw ambachtelijke slager"

Voor:
salades,
barbecue
en
gourmetten

ZANDVOORTWEG 1A
3741BA BAARN
TELEFOON: 035-5412063

fijd 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
10-nov	1e crosscompetitie	AV Pijnenburg, Soest	pup/jun	ja	ja
11-nov	BAV Zeven Linden Loop	Baarn	pup/jun	ja	ja
15-dec	2e crosscompetitie	AV Zeewolde, Zeewolde	pup/jun	ja	ja
26-jan-2019	3e crosscompetitie	AV Triathlon, Amersfoort	pup/jun	ja	ja
16-mrt-2019	finale crosscompetitie	AV Nova, Warmenhuizen	pup/jun	ja	ja

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

De ABC-Elfstafette

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

*Het stokje gaat van **Beyza Kazmiroglu** naar*
Remco Martens
Ben je A1/A2, B1/B2 of C1/C2 junior?: B junior
Geboortejaar: 2002
Leeftijd: 16
Hoelang al bij de BAV: sinds mijn 6de dus inmiddels al 10 jaar

1 - Wat is/zijn je favoriete onderdeel/onderdelen?
Lange afstanden

2 - Wat is je ambitie met atletiek? Wil je verder of just for the fun of it?
Ik wil graag wel beter worden met hardlopen maar het moet wel gezellig blijven

3 - Wat en waar was je laatste wedstrijd?
Op 10 juni en dat was een baancompetitie

4 - Wat ging goed en wat minder?
Hardlopen ging prima en de rest ook wel

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

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

7 - Wat kan volgens jou beter bij de BAV?
Het lijkt me leuk als we 6 banen hebben want dan kunnen we wedstrijden organiseren

8 - Door welke muziek krijg je zin om hard te lopen? (Je mag een YouTube-linkje toevoegen.)
Het start muziekje van de Wintercup

9 - De vraag van Beyza voor jou: Waar ben je het meest trots op?
Op mijn record voor de 800 m en dat is 2:26

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

11 - Welke speciale BAV-vraag wil je aan hem/haar stellen?
Wat vind jij het leukste van de BAV?

*Het stokje gaat naar: **Wessel Terpstra***

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

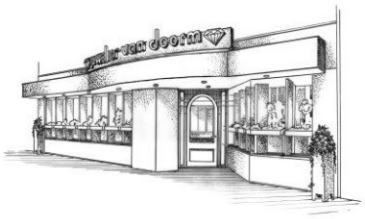
Hoveniersbedrijf
Rob's Tuinen

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

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
Penningmeester	-vacature-
	penninngmeester@BAV-Baarn.nl
Secretaris	Kees Kruijswijk Jansen
	secretaris@bav-baarn.nl
Algemeen lid	Irma Karssen
Algemeen lid	Muriel v.d. Wouden
Algemeen lid	Jan Koops

Contactpersonen

Administratie	Frank Roskam
Jeugdcommissie	Muriel v.d. Wouden
Kantinecomm.	kantinedienstbav@gmail.com
Activiteitencomm.	Peter Bakker
Comm. PR&communicatie	Charlotte Dekker
Sponsorcommissie	vacature
	sponsoring@bav-baarn.nl
Redactiecomm.	baviaanredaktie@hotmail.nl
Technische commissie	Ferdy Oudebeek
	ferdy.oudebeek@gmail.com
Onderhoud clubgebouw	Gerard Koppen
Materiaalbeheer	Jan Koops
Ledenadministratie	Hans Oostindiën
	ledenadministratie@bav-baarn.nl
Comm.Wedstrijdorganisatie	Bob Heinis
Website Commissie	Alexander Martens
Wedstrijdsecretariaat	Karin v. Buuren
Trainerscoördinator	Wim Oostveen
Trainerscoördinator	*Vacature*

Belangrijke telefoonnummers

Clubgebouw	035 5424491
Hans de Jong	06 22446708
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
Carlo Oudebeek	06 15500705
Albert de Weijer	06 81870538

Vertrouwenspersoon

Volwassenen

Karel Jan Tusenius	035 6015644

Jeugd

Corien Kruiswijk	035 5420949

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 hardlopen/ SW/ NW

Gymgroep

Maandag	19.30-20.30 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 Sporthuis
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	** verplicht
G-groep	€29,10 per kwartaal	
Student*	€64,00 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 2018:
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

Contactpersonen Hardlopen en wandelen

Hardlopen

Dinsdag en donderdag
Prestatiegroep 3
Fred Reijmerink
Prestatiegroep 4
Hans de Jong

Woensdag en zaterdag
Prestatiegroep 1 en 2
Carlo Oudebeek
recreantentrainers@bav-baarn.nl
Gezond & Fit 1 en 2
Albert de Weijer
recreantentrainers@bav-baarn.nl
Wilma Blonk

Beginnersclinic
Diana Rubini

Wandelen

Sportief Wandelen
Ria Oostindiën

Nordic Walking
Ria Oostindiën

Wandelfit
Wim Oostveen

Gymgroep
Carly Michels

bav