september 2018

De BAViaan

Het clubblad van de Baarnse Atletiekvereniging

Royal Run 2018

BAV Wintercup wordt BAV Zeven Linden Loop

6 oktober 2018: New York Mini Marathon te Rotterdam

Penningmeester gezocht

opgericht 23 oktober 1962

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

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

In dit nummer:

Voorwoord	4
Nieuws van de ledenadministratie	5
BAV Wintercup wordt BAV Zeven Linden Loop	6
New York Mini Marathon	8
Fotocompilatie Royal Run	9
Penningmeester gezocht	13
BAV clubkampioenschappen 2018	15
Vijf hardloperswijsheden: waar of niet waar	16
Column Hugo Das	18
Recept van de maand	21
Verjaardagen volwassenen	23

JEUGD:

Verjaardagen jeugd	24
Jeugdkalender	27
Jeugdnieuws	27
De ABC-Elfstafette	28
Declaratiefonds voor Sportactiviteiten	33
Servicepagina	34

Ook de BAViaan ontvangen?

Stuur een mail naar:
digitalebaviaan@gmail.com

Kopij voor het volgende nummer digitaal aanleveren t/m 25 september 2018

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

25 september
30 oktober
4 december

VOORWOORD

Beste BAV-vrienden, en ouders van jeugdleden,

De zomervakantie is, voor velen van jullie, ten einde. Ik hoop dat de accu's weer goed opgeladen zijn. De BAV is weer klaar voor een nieuw mooi sportief seizoen.
Afgelopen weekend (op het moment van schrijven) werd de vijfde editie van de Royal Run gehouden, en wat was het weer een feest. De opkomst van deelnemers was bijzonder hoog, evenals het BAV-vrijwilligers gehalte. We mogen blij en trots zijn dat we verbonden mogen zijn aan dit evenement op deze historische plek. De sportieve eer werd hooggehouden door David, die met overweldigende overmacht eerste werd op het "Koningsnummer", de 10,5 km!
22 september start de nieuwe *Yakult Start to Run*, deze samenwerking is een succes gebleken. We verwelkomen bij elke cursus enthousiaste nieuwe leden, mede geënthousiasmeerd door Peter van den Bor, Carlo en Diana.
De week erna, op 29 september, zijn de clubkampioenschappen. Jeugdleden en senioren zijn van harte welkom om mee te doen. Zowel op het onderdeel 3.000 meter (elke recreatieve hardloper kan dit!), maar ook op de technische onderdelen wordt al een tijd getraind door een groep fanatieke atleten!
6 oktober wordt op Groeneveld een gezamenlijke 2,5 / 5 km loop georganiseerd, voor alle recreanten en wedstrijdlopers, én de junioren. De reguliere trainingen komen die dag te vervallen. De tijden worden geregistreerd, je kan dit als een leuke nulmeting gebruiken.
Onlangs is een evaluatie gehouden met de mensen van KMN Kind&Co, de organisatie van de BSO in ons clubgebouw. Men is erg tevreden over de locatie en de samenwerking met de BAV. Volgend jaar wordt de BSO uitgebreid van twee naar drie middagen: maandag, dinsdag en donderdag.

Na een heerlijke zomervakantie start ook de BAV-jeugd weer op. De pupillen gaan gelijk op zaterdag 8 september aan de bak om hun PR's te verbeteren tijdens een avondwedstrijd op onze eigen baan, waarna ze mogen blijven slapen in ons leuke clubhuis. Het weekend erna is de finale van de pupillen competitie bij Hellas in Utrecht, waar ook BAV-pupillen zullen gaan shinen. Zowel pupillen als junioren zullen zeker goed vertegenwoordigd zijn tijdens de altijd zonnige BAV-clubkampioenschappen op zaterdag 29 september. En dan natuurlijk dat waar iedereen al het hele jaar naar uitkijkt: de BAV Halloween disco voor de BAV-jeugd, op zaterdag 27 oktober. Check je garderobe vast voor een goeie outfit!

Onze oproep voor een nieuwe penningmeester heeft helaas nog niet geleidt tot een invulling van deze ó zo belangrijke functie. Wel heeft Frank Roskam aangeboden om de administratie te gaan beheren, waar we uiteraard erg blij mee zijn! Voor de bestuurlijke kant zijn we echter nog op zoek naar een BAV-lid, of ouder van een jeugdlid, die de taak van Penningmeester op zich zou willen nemen. Wil je meer weten, neem dan contact op met de secretaris of mijzelf: secretaris@bav-baarn.nl of voorzitter@bav-baarn.nl, 06-18501950.

Ruud Miggels heeft aangegeven zijn functie als Sponsorcommissielid neer te gaan leggen, waardoor deze commissie erg onderbezet is en blijft. Ruud, dank voor je inzet de afgelopen jaren!
Gelukkig heeft Roland Marges aangeboden om bestaande contacten commercieel te willen gaan benaderen. Wie helpt Roland en de BAV om (potentiële) sponsoren aan ons te binden?

Tot slot: de AH-sportactie gaat weer van start, via spaarpunten kan men kennismaken met de BAV. We wensen elk nieuw lid alvast van harte welkom!

Fijne maand gewenst!

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

Nieuws van de ledenadministratie

Ook in de vakantie maanden juli en augustus bleef de ledenadministratie actief.
Vooral in juli kregen we nog wat aanmeldingen binnen.
Derhalve een hartelijk verwelkomen voor:

Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:	
Milan	van Amerongen	Baarn	pupil D	
Marcel	Bos	Baarn	recreant	
Erica	van Middelaar	Baarn	recreant	wandel fit
Jachi	Nwanne	Baarn	pupil C	
Anke	Rotink	Baarn	recreant	
Thea	van Seggern	Soest	recreant	wandel fit
Anneke	Sevink	Baarn	recreant	wandel fit
Tamira	Wota	Baarn	junior C	

Voor de 3 maanden kennismakingsperiode meldden zich aan:
Maartje Buysse en Els Kemp.

Helaas in augustus een hele reeks opzeggingen van vooral jeugdleden.
Per 1 oktober zullen wij hierdoor afscheid nemen van:

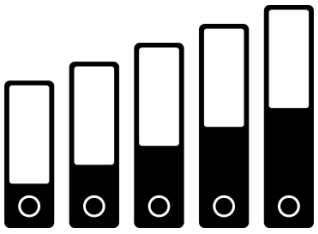
Voornaam:	Naam:	Woonplaats:	Categorie:
Sophie	Bleijerveld	Baarn	junior A
Jens	Cramer	Baarn	pupil A
Rein	van Engelen	Baarn	junior D
Sanneke	Hooijer	Baarn	pupil A
Harmke	Hulsinga	Hilversum	recreant N.W.
Titia	Muntz	Baarn	recreant N.W.
Abigail	Noruwa	Leusden	junior D
Sylvain	van Staveren	Baarn	recreant
Cylia	Steffens	Baarn	pupil A
Elise	Stijger	Baarn	junior A
Manuel	Taanman	Baarn	pupil C
Marion	Tempelaars	Baarn	dames fitness groep
Dorian	Wevers	Baarn	senior

Eind juni zegden nog op en vertrokken per 1 juli:

Voornaam:	Baam:	Woonplaats:	Categorie:	
Gert	van den Broek	Soest	recreant	
Annemiek	de Groote	Baarn	recreant	wandel fit
Fleur	van der Horst	Baarn	pupil A	
Maria	Navas	Baarn	junior D	
Katherina	Routley	Baarn	recreant	

Van de Atletiekunie ontvingen wij geen nieuwe wedstrijdlicenties.

Het tweede kwartaal werd afgesloten met een record ledental van 506. Helaas zullen we na de bovenvermelde opzeggingen per 1 oktober weer onder de magisch grens van 500 zakken, tenzij in september nog de nodige nieuwe aanmeldingen binnen komen.



Namens de ledenadministratie,
Hans Oostindiën

BAV Wintercup wordt BAV Zeven Linden Loop

Zondag 11 november start de eerste editie, met light-trailloop, in de bossen rond Baarn.

De BAV Wintercup, een van de oudste hardloopevenementen in Nederland, stopt. De 43e editie afgelopen winter was de laatste. De organisatie noemt de blijvende klimaatverandering als een van de belangrijkste oorzaken.

De Wintercup was voor de loper die in twee van de drie wedstrijden in het winterseizoen de beste tijd neerzette. het laatste seizoen 2017-2018 moest door het slechte weer de tweede wedstrijd worden verplaatst. De derde wedstrijd, enkele dagen na een heftige storm, ging maar op het nippertje door.

BAV Zeven Linden Loop
De organisatoren van de Wintercup introduceren op zondag 11 november een nieuw eendaags loopevenement. De BAV Zeven Linden Loop. Het bevat alle vertrouwde ingrediënten van de Wintercup zoals speciale wedstrijden voor kinderen, de korte en lange cross van de atletiekunie en natuurlijk de recreantenloop. Daarbij kunnen maximaal vier rondjes van 2,5 kilometer worden gelopen. Start en finish zijn op het terrein van camping de Zeven Linden waar de afgelopen jaren ook de Wintercup-wedstrijden werden gehouden.

Alexander Martens en Bob Heinis blijven ook de organisatoren van de Zeven Linden Loop. Bob Heinis: “We hebben jaren achtereen zonder problemen gelopen, maar de laatste jaren zag je dat snel veranderen. Wat we in 2018 meemaakten, kan niet. We zijn geen commercieel evenementenbureau met grote budgetten, we zijn twee hardlopers die het leuk vinden om iets te organiseren en andere mensen enthousiast te maken voor de hardloopsport. Bij iedereen hameren we altijd op veiligheid. Het kan en mag niet zo zijn dat lopers met blessures worden geconfronteerd.”

Organisatoren Alexander Martens en Bob Heinis

Het duo was er dan eigenlijk ook snel uit. Geen drie aparte hardloopwedstrijden in een seizoen maar één goede wedstrijddag met een pracht parcours, net voordat de winter echt toeslaat.

Bob: “Natuurlijk hebben we gedacht om de naam te houden. Iedereen kent het. Maar, het is niet eerlijk. De Wintercup verdien je door in minimaal twee van de drie wedstrijden het hardste te lopen. November is nog geen echte winter en we gaan ook andere dingen doen. Dus nee, ook een nieuwe naam.”

Trailrun Light
Voor hardlopers die kennis willen maken met trailen wordt er in de bossen bij de Stulp een trailparcours van ongeveer elf kilometer uitgezet. Dit lichte trailparcours zal bewegwijzerd worden met linten, lopers zullen verder zelf hun weg moeten zoeken. Op twee plaatsen zal parcoursbewaking aanwezig zijn, lopers dienen zelf te zorgen voor hun eigen drinken. Start en finish is ook op camping de Zeven Linden, er kan gekozen worden voor een of twee rondes.

Wandelfit
Aan de andere kant van het spectrum zijn de lopers met spier- en gewrichtsklachten. Die lopen onder begeleiding van medici en ervaren trainers bij de BAV. De wandelgroepen groeien snel in populariteit. De BAV verwacht ze een plezier te doen, door een speciale route voor hen uit te zetten tijdens de Zeven Linden Loop.

Voor meer informatie:

info@bavzevenlindenloop.nl

https://www.bav-baarn.nl/zevenlindenloop

New York Mini Marathon

zaterdag 6 oktober 2018
Rotterdam
4,2 km, 10,5 km en 21 km

De afgelopen jaren deed ik mee aan de Diabeatit Run estafette. Dit jaar organiseert het Diabetes Fonds iets nieuws, namelijk de New York Mini Marathon in Rotterdam. Zoals de naam al aangeeft in de sfeer van de welbekende New York marathon, maar dan dichterbij huis en qua afstanden ook toegankelijker voor meer mensen. Er zijn drie afstanden waaruit deelnemers kunnen kiezen (21 km, 10,5 km en 4,2 km (ook geschikt voor kinderen)). Het werven van sponsorgeld voor diabetesonderzoek is dit jaar gewenst, maar niet verplicht. Met het inschrijfgeld van € 37,50 steun je meteen het Diabetes Fonds.

Zelf heb ik mij uiteraard reeds ingeschreven voor de 10,5 km. Doen jullie ook met mij mee? Wellicht helpt jullie deelname mee aan de genezing van mijn diabetes type 1!
Inschrijven kan op www.newyorkminimarathon.nl. Er wordt wel gevraagd een streefbedrag in te vullen, maar deze geldwerving is dus niet verplicht.

Mocht je meedoen, laat het mij dan even weten via gertjan.hooijer@tele2.nl

Gertjan Hooijer

Zondag 26 augustus 2018
Royal Run bij Paleis Soestdijk

Fotocompilatie

Foto's: Gertjan Hooijer
meer op https://www.flickr.com/photos/bavbaarn/albums/72157697485396002

7399
DIANE
7242
GERTJAN
7369
KARIN

1300
SIMONE
1287
SUSANNE
85

B209
KEES

bav
1300
SIMONE

1659
BRAM

bav
1051
ROBBERT
1446
MERLIJN
1445

1629
ERNA
LEO
BAS

B128
SABINE
1514
PETER
1528

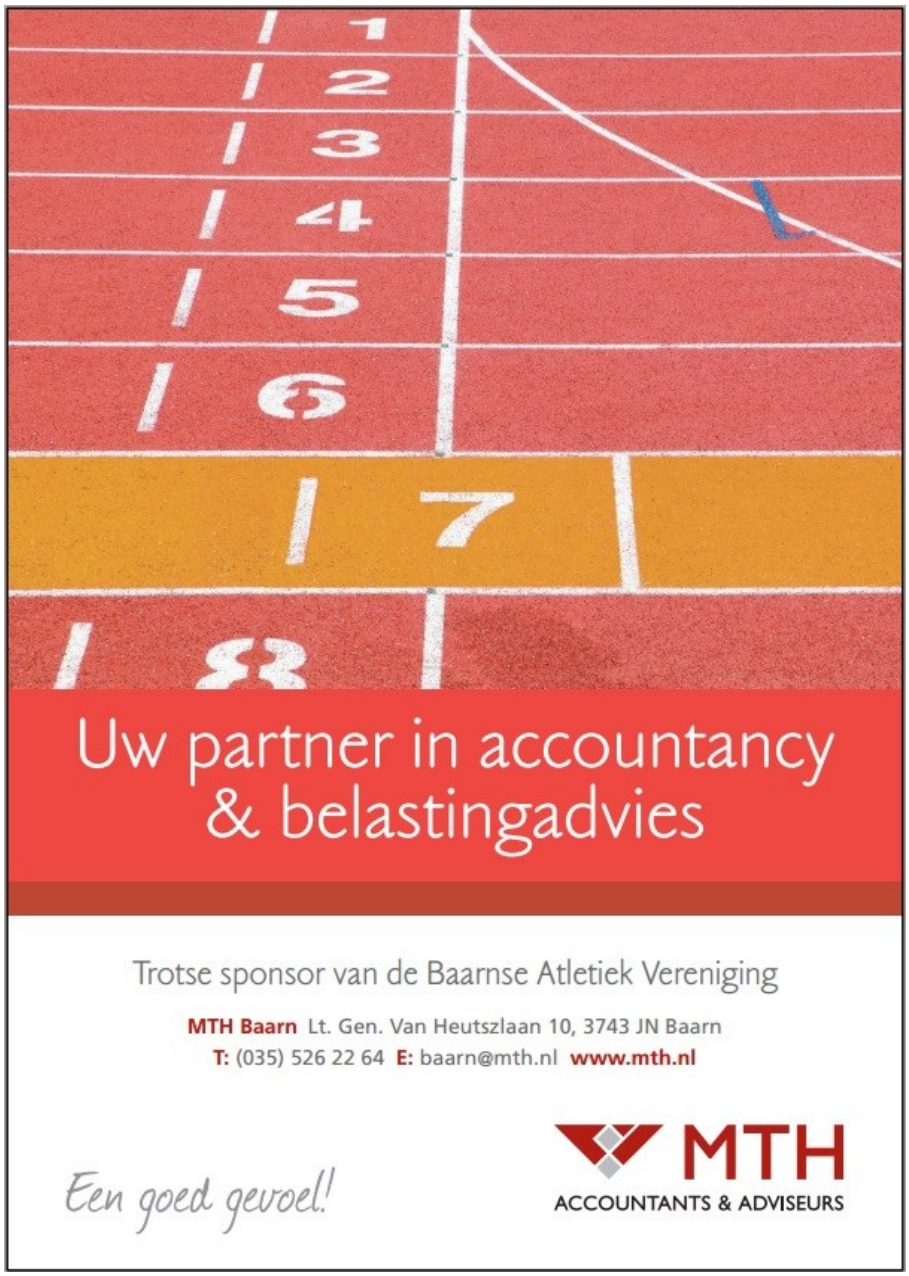
Penningmeester gezocht

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

bav

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



BAV clubkampioenschappen 2018

Ook dit jaar worden de BAV-clubkampioenschappen weer georganiseerd, en wel op zaterdag 29 september. Een mooie gelegenheid om aan het einde van het baanseizoen je PR's nog eens te verbeteren.

Ieder BAV-lid, van E-pupil tot en met de loopgroepen, kan zich inschrijven door onderstaand strookje in te vullen en in te leveren bij Tineke Bos.

Net als de afgelopen jaren is er ook dit jaar weer gekozen voor een meerkamp, maar wel met een aantal andere onderdelen. Voor iedereen is er verspringen, sprint, speer/vortex, 150m/200m en een lange afstand. Na de meerkamp zullen we met z'n allen een estafette doen. Daarna zal de prijsuitreiking plaats vinden.

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

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

Ja natuurlijk doe ik mee met de clubkampioenschappen van de BAV!

Naam: .....

Geboortejaar: .....

M / V (doorkrassen wat je niet bent)

Trainingsgroep (bijv. pupil a, sen. master, loopgroep) : .....

Lever het strookje zo snel mogelijk in bij Tineke Bos, maar uiterlijk zaterdag 22 september.
Of mail je inschrijving naar: 1963tinekebos@gmail.com

Vijf hardloperswijsheden: waar of niet waar

Laatst kwam ik dit Volkskrant-artikel tegen. Het artikel onderzoekt vijf hardloperswijsheden. Vroeger, dertig jaar geleden, beperkte het advies zich tot één of twee maandbladen. Maar nu is er veel meer: twitter, google en uiteraard ProRun. Iedereen wil vertellen hoe het moet, overal worden waarheden en wijsheden verkondigd. Je ziet door de bomen het bos niet meer. Wat is er nu eigenlijk waar!
Ik houd de vijf hardloperswijsheden van de Volkskrant tegen het licht en voeg belangrijke nuances toe:

Goed blijven drinken: als je dorst hebt ben je te laat: niet waar
De natuur heeft ons al sinds mensenheugenis uitgerust met het "dorst" mechanisme: je doet allerlei dingen zoals jagen op beren, lemen hutten bouwen. Zodra je dorst krijgt drink je wat water uit het beekje. Het is erg lastig en onhandig om het water al te drinken VOORDAT je dorst krijgt, want hoe kan je weten of je genoeg, te weinig, of teveel drinkt?
Aan de andere kant is het wellicht geen goed idee om drinken uit te stellen: misschien is in een wedstrijd je oordeelsvermogen verminderd en kan je daardoor niet zo goed voelen of je echt dorst hebt. Misschien is de volgende drankpost te ver weg. Drink daarom op tijd, ook een goed advies. Maar drink niet stelselmatig grote hoeveelheden in koud weer zonder dat je dorst hebt: het is gevaarlijk om te veel te drinken!
Oordeel: onwaar, zoals het artikel ook zegt

Schoenen voorkomen blessures: de halve waarheid
Als ik naar de winkel ga kies ik mijn favoriete merk, Asics Cumulus nr xx. Als ze lekker aanvoelen en goed lopen koop ik ze. Ik doe weleens een andere schoen aan maar die zit vaak net niet goed. Ik weet dat het risico op diverse pijntjes groter is op een ander merk dan ik gewend ben. Bijvoorbeeld, als de zool te flexibel is, dan weet ik dat mij grote teen te ver buigt en dat ik daar last van ga krijgen. Dus ja: de juiste schoenen voorkomen blessures.
Aan de andere kant zijn schoenen geen tovermateriaal. Als je als beginner met slappe voeten en weinig spierspanning op de loopband gaat staan, dan zakt alles door en ziet de verkoper een kans om je te adviseren. Met een beetje mazzel krijg je een schoen die geen blessures uitlokt, maar er zijn ook lopers die een knieblessure krijgen na een onnodige antipronatieschoen.
Bottom line qua schoenen: train op een neutrale schoen je voeten, train je beenspieren. Als je daarna sterk bent kan je een schoen kiezen die lekker zit. Als je later blessures krijgt kan afhankelijk van de bles-

sure een slimme keuze maken.

Op blote voeten rennen: ja mits
Dit is een goed idee mits je het beperkt doet en het rustig opbouwt. Op deze manier worden je voeten versterkt (zie ook hierboven) en ben je beter bestand tegen overbelasting. Bouw het vooral rustig op omdat blootsvoets of minimalistisch lopen andere plekken belast (achillespees, voorvoet) dan tijdens lopen op "gewone" hardloopschoenen. Aan de andere kant is het nergens voor nodig om grote afstanden op blote voeten te rennen. De zogenaamde natuurvolkeren doen dit ondanks de verhalen ook niet. De Tarahumara indianen lopen gewoon op (minimalistische) schoenen.
Redenen voor schoenen: je wilt niet dat je voeten beschadigen door scherpe voorwerpen of te harde ondergrond (natuurvolkeren lopen, als ze al op blote voeten lopen, over zachte paden).

Je moet rekken voor en na het lopen: vind jouw details
Hier is al zoveel over geschreven. "Volgens onderzoek voorkomt rekken geen blessures". Goed… laat ik iets belangrijks over onderzoek zeggen: onderzoek probeert vaak grote trends te vinden, probeert algemeen geldende stellingen zoals "rekken is goed" te onderbouwen. MAAR: juist in het detail zit de waarheid.

Vind jouw details. Mijn details zijn als volgt. Soms krijg ik last van mijn knieën, bijvoorbeeld als ik te hard fiets en tegelijk ook snelheidstrainingen loop. Ik weet dat rekken quadriceps mij snel van die kniepijn afhelpt. Detail. Soms voelen mijn kuiten strak. Ik weet dat rustig rekken ("op lengte zetten") zowel goed is om de spanning eraf te halen als ook diagnostisch is: het rekken van spieren geeft informatie over de toestand van pijnlijke plekken zodat je weet of je wel of niet hard kan trainen. Geen enkel onderzoek kan mij deze kennis leveren.

Hardlopers zijn doodlopers: niet waar
Ik begin met de eindconclusie in het Volkskrantartikel "loop met mate". Nu zou je denken: oké voorzichtig, niet te ver…. Maar wat blijkt? In de volgende zin staat dat de grens ligt op 100 minuten per dag ligt! … Dit wordt niet gehaald dames en heren! In de praktijk de belasting van het hart dus geen grens. Wel zijn grenzen: tijd die mensen kunnen vrijmaken om te hardlopen, blessuregevoeligheid, vermoeidheid. Niemand hoeft zich dus zorgen te maken over het hart (met als uitzondering: hartziekten, aangeboren hartafwijkingen. Oppassen als je in een dergelijke risicogroep zit).
Maar… maar… wat dan als je heel erg veel sport, bijvoorbeeld 2x per dag traint? Wat dan? Weet dan dat je wellicht in een gezonde onverwoestbare subgroep zit. Je sport veel OMDAT je je goed voelt bij dat vele sporten, OMDAT je hartslag en stress laag blijft.

PAUL OUDE VRIELINK
(bron: www.prorun.nl)

Trainingskamp

Na twee jaar van gerommel met goedaardige hartritmestoornissen, waren die begin dit jaar na een tweede ingreep door de cardiochirurg eindelijk weg! Eindelijk kon ik nu echt een keer gaan beginnen met een degelijke opbouw van mijn conditie en snelheid. Niet meer te hoeven stoppen of vertragen bij een 'rammeltje'. Niet dat het ervoor nou zo slecht ging hoor. Mijn duurvermogen bleek gelukkig wel redelijk goed op orde, maar een PR van 58min op de 10km was nou toch ook weer niet echt wereldschokkend te noemen. Maar het schoot daarvoor dus gewoon niet op.

Daar gingen we nu dus echt iets aan doen, na die tweede medische ingreep. Ik begon serieus met trainen volgens de razend ingewikkelde schema's van Carlo en Theo. Echter tijdens een hijgende trailrun van 8km in maart in de Soester Duinen bleek toch dat mijn basisconditie, met name bij heel veel snelle tempowisselingen, nog wel flink te wensen overliet. Dus verlegde ik, naast de baantrainingen, mijn vrije trainingen steeds vaker naar de heuvelachtige Stulpse Heide en naar de kronkelende paadjes van de bossen van de Lage Vuursche.

Het leek me steeds beter af te gaan en ik begon extra snelheid te ontwikkelen. Ik kreeg hierdoor ook steeds meer lol in de hogere wiskunde van de trainingsschema's van onze bezielende trainers. Alleen bleef het in het voorjaar nog verrekte lang koud. Heel errug koud. Maar dat deerde me niet, zolang ik rende, werd ik wel warm.

Maar na de kou kwam begin april ineens toch de zon: zomer in Nederland! Waar was de lente gebleven? Want warm was het gelijk. Maximaal. En het bleef warm, de hele zomer lang. Op 8 april puffend en moedeloos afgehaakt bij de Polderloop in die vermaledijde polder van Eemnes, in een liever niet nader te noemen finishtijd. Wat een hitte ineens! Hoe ga je daar nou weer mee om? En het werd zelfs nog warmer.

Maar toen bleek toch dat trouw drie keer per week volgens de schema's trainen eigenlijk wel goed helpt, net als een goede voorbereiding (veel drinken!). In deze periode leerde ik het dus ook steeds beter: omgaan met warmte. Zweten! Zelfs tijdens de Eemmeerloop, in 29°C en een brandende zon, onder de bezielende leiding van onze Harry, ging het goed en bezweek uw schrijver al niet meer. En finishte de 10km zelfs nog binnen het uur. Ik kreeg er gewoon echt lol in! En zo gaat het opbouwen verder, maar ook de warmte.

Ik leerde in die tijd de vele prachtige mulle paadjes op de Stulpse Heide allemaal kennen als mijn broekzak en kwam ook steeds vaker boven de 10km trainingsafstand uit. Altijd zwart bestoft en bezweet thuiskomend, maar ook steeds vaker moeiteloos herstellend van de verhitte inspanningen. En steeds weer genietend!

En dan komt de zomervakantie. En daarvan mochten we vier weken op Terschelling doorbrengen. Ik ging er voor mijn gevoel op een eindeloos lang en geweldig trainingskamp. Het betekende voor mij een overheerlijk buffet van trainen in een tijdelijke ruige gevarieerde 'achtertuin' vol paden door duinen, heide, bossen en langs eindeloze stranden. De nieuw aangeschafte trailschoenen bewezen me er ruim 150 km dienst! Ik liep er namelijk steeds langere afstanden mee dan ik had gepland. Want wat is het er mooi!

In de hitte van die zomerweken, met een vochtigheidsgraad boven de 85%, rende ik langs smalle konijnenpaden door de ruigte van de duinen en door de bossen. Ik liep er bij eb langs het strand vele eindeloze kilometers in opbouwloopjes van Z2, Z3 en Z4 achterelkaar. Tegen de strandopgangen piekte ik in Z5 in de befaamde Tom Cruise sprintjes (met van die ultrakorte pasjes en woest zwaaiende armen).
Door de duinpannen en over de ruiterpaden ploegde ik er zwoegend door diep en uitputtend mul zand, waarin mijn kuitspieren stante pede verzuurden. Langs de veldwegen liep ik hoog tempo in Z3 over langere afstanden. Langs fietspaden begon ik zelfs de langzamere fietsers voor te blijven… dat smaakte naar meer.

Eén keer liep ik als training de 17km lange route van een bekende trailrun op de Noordsvaarder. Daarbij keek ik urenlang mijn ogen uit in de verbluffend mooie maar ook ruige natuur terwijl de tijd bijna ongemerkt voorbij vloog. Dat dit moois in Nederland nog bestáát. Daarbij ontdekte ik in deze periode het belangrijkste van hardlopen: namelijk dat je altijd buiten kunt zijn, vaak op de prachtigste plekken, één met de natuur. Dat je daarvan met volle teugen kunt blijven genieten, ook al zweet je je lens, ook al ben je af en toe flink buiten adem of heb je pijn in verzuurde spieren.

Maar het geheel had ook nog een onverwacht ander succes in de staart: zondag na terugkomst was er de Royal Run! En ik zou meedoen aan de 10,5km. Wat een geweldig loopfeestje werd dát, daar in die andere prachtige achtertuin! Met heerlijk weer. Mooi maar niet te warm. Geweldige muziek en sfeer, daar krijg je vleugels van. Opnieuw was het volop genieten! Ik vloog er gewoon over de paden en perste er heuvelaf de laatste 200m nog een Tom Cruise eindsprintje van meer dan 20km per uur uit. En toen bleek op de Strava uit vergelijkingen met eerdere loopjes dat ik er mijn PR op de 10km binnen 8 maanden met 5(!) minuten heb verbeterd! Tadááá!
Daar deden we het ook een beetje voor, toch?

Daarom advies aan allen: wil je jezelf verbeteren? Ga eens op trainingskamp in de natuur en geniet vooral van de omgeving en de beleving! Succes altijd verzekerd!

Hugo Das

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

Pasta Arabiata met kip

Runnerspasta

Good food for diehard runners en ter voorbereiding op een marathon

pasta= koolhydraten die energie geven om te sporten
kip= de benodigde eiwit die zorgt voor spierherstel

Ingrediënten voor 3 personen:

260 gr penne
1 venkel
1 sjalot
300 gr kipfilet
knoflook
doperwten
1 blik tomatenstukjes
Parmezaanse kaas
verse oregano
1 courgette
olijfolie en evt sambal
boter

Werkwijze

Weeg de penne af en kook volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Halveer de venkel en snijd de onderkant eraf, snijd de venkel in dunne reepjes (was en laat uitlekken).
Hak 1 sjalot fijn en snijd de kipfilet en de courgette in kleine stukken.
Verhit een scheutjes olijfolie in een pan en voeg de sjalot, 2 teentjes knoflook (uitgeperst), venkel, courgette en kip toe en bak 3-4 min.
Voeg de verse oregano (fijngehakt), 1 tl zout, 1 snufje peper, 1 blik tomatenstukjes en 100 ml water toe. Laat 5-10 min pruttelen op laag vuur.
Voeg de laatste 2 min de doperwten (uitgelekt) toe.
Men de gekookte pasta met kip, de groenten en een 1/2 zakje Parmezaanse kaas. Breng op smaak met zout en peper en evt sambal naar smaak.
Bij het serveren verse oregano en Parmezaanse kaas erover strooien!

SMAKELIJK ETEN!
Bron: www.mathijsvrieze.nl

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

september

1	Marlies Koelewijn
2	Rohmana Koops
4	Mary de Koning
4	Minka van Vulpen
4	Anneke Fack
4	Adrie Rossen
5	Caroline van Kleij-Wijnhoud,
5	Joke van Hamersveld
6	Ingrid van Engelen
7	Dirk van Bergman
8	Leonie Baake
9	Saranda van Andel
10	Dick van Wessel
10	Gabriëlle de Vries
10	Bianca Wareman
10	Adrianna Voerman
11	Wendy Gerritsen
12	Johan de Leeuw
12	Jeanette van Steenis-van Dijk
12	Arnoud Munneke
16	Rob Vink
17	Ad Roozekrans
17	Paula Cnossen
18	Bernadette Vink
19	David Helfferich
19	Frank van Thienen
19	Nicole van Doorn
19	André van der Meer
20	Marjolein Kraaijeveld
22	Camiel Kruiswijk
22	Sabine van den Bos
23	Johan van der Waal
23	Gerrit-Jan de Vos
26	Annette v.d. Wegen
29	Wim Oostveen
30	Carine Lovett
30	Madelon de Haas
30	Trudy van Zetten

oktober

1	Cocky van der Klok-Suik
2	Evert Schaftenaar
2	Jo Plante
2	Ab Stuivenberg
2	Susanne Claessen
4	Maarten Spaargaren
4	Karel van der Laan
7	Peter Keppel
9	Sylvain van Staveren
10	Hennie Bosselaar
11	Monique Vernoy
12	Erica Kok
14	Ria Koops-de Bruin
15	Carla Amoureus
16	Ieke Wagemakers
16	Bep van Rijn
16	Johan Kleinhoven
16	Lily Presser
17	Henk van Maris
17	Hugo Das
17	Joost Kuijt
18	Jan Koops
18	Cobie Gabel-Nieuwenhuis,
19	Wilma Blonk
21	Ian Hayne
22	Hans de Jong
22	Jeen Bouma
22	Louise Haak-Ketelaar
22	Annelies Heinen
22	Ada Westerink
23	Meta van der Laan
24	Han Kooy
24	Walter Poppeliers
25	Annet Stormmesand
28	Jolanda Kannegieter
30	Jeroen Hooijer
30	Arjan ten Hoeve
31	Gon van der Vliet

VAN HARTE GEFELICITEERD!

Jeugd

september

2 Rohmana Koops
5 Jesse van de Beek
6 Floran Groot
7 Febe Bakker
11 Guus Roskamp
18 Thijmen Hatzmann
18 Isabelle Lankreijer
20 Kyano Lankreijer
23 Tamira Wota
27 Famke Terpstra
29 Sterre de Jonge

oktober

1 Mats Roskamp
1 Jens Cramer
4 Thom van der Wouden
9 Mauro Stolze
16 Anick Arends
16 Iris van Gisbergen
17 Rein van Engelen
19 Joek Boonstra
23 Joris Luczak
25 Zoëy Fonken
26 Sofie Kruiswijk
27 Jelmer Pastoor
28 Tijmen Hoogendoorn
29 Joscha Giesen
31 Mik Stroo

GEFELICITEERD!

FEEST!

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

BOKMA
"Uw ambachtelijke slager"

Voor:
salades,
barbecue
en
gourmetten

ZANDVOORTWEG 1A
3741BA BAARN
TELEFOON: 035-5412063

fijn 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	BAV
2-sep	Nationale D-spelen	Phanos, Amsterdam	D-jun	?	?
8-sep	CD juniorencompetitie finale	?	CD-jun	ja	ja
9-sep	seniorencompetitie prom.	?	AB-jun/sen	ja	ja
15-sep	pupillencompetitie finale	Hellas, Utrecht	pup	ja	ja
16-sep	B juniorencompetitie finale	?	B jun	ja	ja
10-nov	1e crosscompetitie	?	pup/jun	ja	ja
15-dec	2e crosscompetitie	?	pup/jun	ja	ja
26-jan-2019	3e crosscompetitie	?	pup/jun	ja	ja
16-mrt-2019	finale crosscompetitie	in poule noord	pup/jun	ja	ja

Jeugdnieuws

De jeugd is naast alle competitiewedstrijden (onder andere 2 juni de tweede wedstrijd voor de pupillen en 10 juni de tweede wedstrijd voor de B-junioren) ook druk met andere gezellige dingen: de Avondvierdaagse, filmavond voor de junioren op vrijdagavond 8 juni, Survaton voor de pupillen op woensdag 13 juni, en het kamp in het weekend van 15 tot en met17 juni. Nu al hartelijk dank aan alle mensen van de evenementencommissie, de begeleidende (assistent)jeugdtrainers en ook begeleidende ouders.
Daarnaast is de jeugdcommissie erg blij dat tijdens de ALV is ingestemd met de aanschaf van een nieuwe polsstokhoogspringmat. Een aantal mensen uit de jeugdcommissie is bijzonder druk geweest om goed uit te zoeken hoe de beste constructie eruit moet zien, uiteraard volgens de laatste veiligheidseisen, en dan ook nog voor de beste prijs. Onze eigen trainer Bas, toch echt geen broekie op het gebied van polsstok hoog, viel onlangs tijdens een wedstrijd met polsstok hoogspringen naast een (te kleine) mat. Waarmee maar weer duidelijk werd: veiligheid voor alles! Gelukkig viel de blessure van Bas mee en kon hij gelijk weer mee naar de seniorenwedstrijd en ook nog de avondvierdaagse lopen.

De ABC-Elfstafette

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

Het stokje gaat van Nadia Keijzer naar
Beyza Kazmiroglu

Leeftijd: 15 jaar
Hoelang al bij de BAV: 7/8 jaar

1 - Wat is/zijn je favoriete onderdeel/onderdelen?
Horden

2 - Wat is je ambitie met atletiek? Wil je verder of just for the fun of it?
Voor nu is het for the fun

3 - Wat en waar was je laatste wedstrijd?
In Harderwijk (in juni)

4 - Wat ging goed en wat minder?
De lange afstand ging niet zo goed.

5 - Wat heb je ervan geleerd voor de volgende keer?
Een minder harde start nemen.

6 - Heb je een idool of voorbeeld in de atletiek (of een andere sport)? Zo ja, wie? En waarom?
Ik heb niet echt een idool.

7 - Wat kan volgens jou beter bij de BAV?
Ik zou niet weten wat.

8 - Door welke muziek krijg je zin om hard te lopen?
Nummers die een beetje in zijn.

9 - De vraag van Nadia voor jou: Wat vind je het leukst om te doen tijdens een training?
Hoog of horden.

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

11 - Welke speciale BAV-vraag wil je aan hem/haar stellen?
Waar ben je het meest trots op?

Het stokje gaat naar: **Remco Martens**

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

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

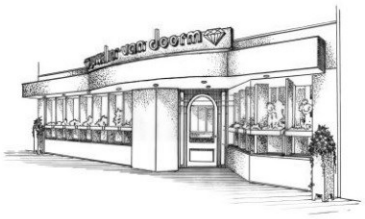
Hoveniersbedrijf
Rob's Tuinen

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	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
	baviaanredaktie@hotmail.nl
Technische commissie	Ferdy Oudebeek
	ferdy.oudebeek@gmail.com
Onderhoud clubgebouw	Gerard Koppen
Materiaalbeheer	Jan Koops
Ledenadministratie	Hans Oostindiën
	hans@oostindien.com
Commissie 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

Gezondheidsgroepen 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
Gezondheidsgroep 1 en 2
Albert de Weijer
Wilma Blonk

Beginnersclinic
Diana Rubini

Wandelen

Sportief Wandelen
Wil den Blanken

Nordic Walking
Rob van Ginkel

Wandelfit
Wim Oostveen

Gymgroep
Carly Michels

bav