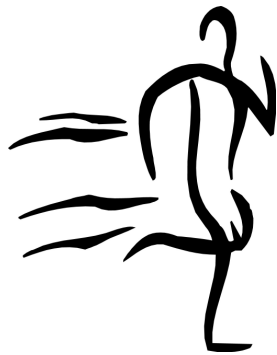


België – Belgique
P.B.
3080 Tervuren 1
BC 0509

Het Baffertje

Driemaandelijks tijdschrift: juli 2010 – september 2010
Afgiftekantoor: 3080 Tervuren 1 – Erkenning: P2A6703



Bestemming:

2010-03

BRUSSELSE ATLETIEKVERENIGING vzw 436

EREVOORZITTERS : Prof. Marcel HEBBELINCK
Staf VERMEEREN

RAAD VAN BESTUUR :

Voorzitter : Stefaan SONCK (02/673.16.64)
Ondervoorzitter : Bart SPEGELAERE (02/768.05.90)
Secretaris : Chris VAN SAN (02/733.77.09)
Penningmeester : Claude MAERTENS (02/726.98.93)
Leden : Josse CAMMAERTS (02/305.06.54)
Bart DE VOS (02/245.01.07)
Hilde MEESTERS (02/201.41.29)

Onderafdeling ANDERLECHT :

Voorzitter : Luc Barra (02/524.19.53)

Onderafdeling ZONIEN ATHLETICS TEAM:

Voorzitter : Jeroen Nagels (0474/50.31.78)
Secretaris : Roger Rogge (0477/41.40.69)
Penningmeester : Yvo Nagels (02/ 657.51.94)
Leden : Danny Bombaerts Caroline Pieters
Michael Daris Luc Robijns
Bart Ingels Joëlle Theunis
Hamid Mousaid

SECRETARIAAT : Chris VAN SAN
Gen. Fivéstraat 76, 1040 Etterbeek, 02/733.77.09

DE BAV OP HET INTERNET : www.BrusselseAV.be

Inhoud 10/03

Baan 1	p.3
Trainingen	p.4
Uitslagen	p.6
Brusselse Spruiten	p.8
Familienieuws	p.13
Talent en Ethiek	p.14
Canicross	p.15
Initiator Atletiek	p.16
De BAV en Cijfers	p.18
Poëzie	p.19

Baan 1

Je rekent er elk jaar wel op dat, na de zomervakantie, nieuwe leden de BAV ontdekken. En je wist wel dat er, na de Europese kampioenschappen met een nieuwe generatie talentvolle Belgische jongeren, sprake was van een “boost” in het atletiekmilieu.

Bovendien was het eind augustus, begin september, nog heerlijk zonnig en zacht.

Het resultaat was ernaar: de overrompeling die we dit jaar meemaakten, was nog maar zelden gezien. Zeer vele jongeren daagden op, maar er zijn ook vele nieuwe gezichten bij de groep volwassenen.

De vrijdagtrainingen van de maand september lokten op de VUB-piste zowat 100 bav-ers, die begeleid werden door een vijftal trainers.

Het is fijn vast te stellen dat onze vereniging via mond-aan-mond-reclame vele geïnteresseerden aantrekt. Iedereen die zich met enige schroom aanmeldde bij een “atletiekvereniging”, gaat met een gerust gemoed naar huis: atletiek kan op alle niveau’s en in een leuke sfeer, beoefend worden.

Hierbij wil ik de jeugdtrainers danken die zich inzetten om van elke training een sportfeest te maken. Wie met jongeren te maken heeft, weet dat het niet steeds makkelijk is om deze spring-in-het-velden in toom te houden. Wie zich zou geroepen voelen om een extra begeleidend handje te leveren op de jeugdtrainingen kan zich steeds aanmelden. Onze bijzondere waardering gaat naar secretaris/trainer Chris die voor de gemotiveerde/getalenteerde jeugd een tweede training organiseert op woensdag.

De groep van volwassenen werd onlangs aangedikt met een krans twintigers die van het goede hout gesneden zijn : talentrijk, speels en sociaal. In welke sportvereniging zie je iemand van boven de 70 samen trainen met jongeren van vooraan in de 20, en er bovendien plezier aan beleven? Een onversneden mix van jong en oud, mannen en vrouwen, talentrijk en minder talentrijk, ... en met de vast wil om van elke training een feest te maken.

Niet verwonderlijk dat onlangs iemand de BAV omschreef als de Brusselse atletiekvrienden!

De voorzitter



Kern VUB (Pleinlaan 2, 1050 Brussel)

WOENSDAG : 18.30-20.00 u
volwassenen: het hele jaar op de piste

VRIJDAG : 18.30-20.00 u
volwassenen: steeds op de piste
jeugd: in de zomer: op de piste,
's winters: in zaal (Sporthal Etterbeek, Oudergemse laan 126,
1040 Etterbeek)

ZONDAG :
Bosloop in het Zoniënwood.
Afspraak om 10.30 einde Schallerlaan of om 10.15 in Jezus-Eik (kern ZAT)

Anderlecht (piste Jesse Owens te Neerpede)

DONDERDAG : 18.30-20.00 u
voor iedereen op de piste

Jezelf testen ?

Doe eens mee aan een wedstrijd !

Veldlopen 2010-2011

Veldlopen in de buurt :

zondag	7 november	OPWIJK	12u30
donderdag	11 november	HALLE	11u30

zondag	21 november	KORTENBERG	12u30
zaterdag	27 november	VILVOORDE	12u30
zondag	5 december	HAACHT	12u00
zondag	19 december	BRUSSEL	

zie website IRIS LOTTO CROSSCUP

zondag	9 januari	GRIMBERGEN	12u30
zondag	30 januari	VILVOORDE	12u30
zondag	20 februari	BETEKOM	12u30
zondag	6 maart	OPWIJK	13u00

Kampioenschappen :

zondag	6 februari	LENNIK	Provinciaal kampioenschap
zondag	6 maart	VILVOORDE	Belgisch kampioenschap masters
zondag	13 maart	OOSTENDE	Belgisch kampioenschap

De meeste crossen staan open voor alle leeftijden. Er wordt steeds gestart met de jongsten (benjamins) op het hierboven aangegeven aanvangsuur.

Enkel in Opwijk is er geen cross voor masters (want die hebben dan hun BK in Vilvoorde).

Voor de Belgische kampioenschappen moet via de club worden ingeschreven.

We proberen met de BAV gezamenlijk naar enkele crossen te gaan.

**Eerste groepsverplaatsing : 21 november te Kortenberg.
Zorg dat je erbij bent !!!**

Zaalwedstrijden 2010-2011

Er zijn verschillende zaalwedstrijden in de Topsporthal te Gent (zowel voor jongeren als volwassenen). We proberen zeker eens met de jeugd daarheen te trekken deze winter !

Het Provinciaal kampioenschap (vanaf cadet = 12 jaar) vindt plaats op zaterdag 8 januari te Gent. Voorinschrijving via de club.

Voor cadetten en scholieren en voor volwassenen zijn er ook VAL- en Belgische kampioenschappen vanaf januari 2011. Later meer hierover. Voorinschrijving via de club.

Wegwedstrijden 2010-2011

19 december	BRUSSEL- Park van Laken	10km Gaston Roelants
26 december	LEUVEN – Eindejaarscorrida	afstanden : 4 – 8 – 12 km

Uitslagen Piste en Weg

12 juni 2010 – VILVOORDE

60m Pupillen jongens	INGELS Arnout	9.07
VER Pupillen jongens	3. CHARLIER Aramis	4m04
	4. INGELS Arnout	3m86
HOCKEY Pupillen jongens	1. CHARLIER Aramis	40m91
	2. INGELS Arnout	40m18
1500m Cadetten meisjes	VANHOEGAERDEN Jana	4.54.99

Enkele mooie uitslagen die uit het vorige Baffertje ontglipten en die we jullie toch niet wouden onthouden.

27 juni 2010 – LEBBEKE

800m Cadetten meisjes	VANHOEGAERDEN Jana	2.21.07
-----------------------	--------------------	---------

Jana is heel goed bezig. Ze verbeterde haar 800m tijd - na de nieuwe PR behaald tijdens de interclub.

10 juli 2010 – HEUSDEN – Nacht van de Atletiek

1000m Pupillen meisjes	13. BOVY Melanie	3.37.55
1000m Pupillen jongens	3. INGELS Arnout	3.15.47

Proficiat aan onze jonge atleten. Het was naar het schijnt 35° in het stadium!

29 augustus 2010 – DINANT – Descente de la Lesse

13 km	226. ESCAJADILLO Vera	1u18.24
-------	-----------------------	---------

3 september 2010 – ST-PIETERS-WOLUWE - Foulées des Flosses

8 km	142. ESCAJADILLO Vera	43.23
------	-----------------------	-------

4 september 2010 – GRIMBERGEN

7,6 km	79. ESCAJADILLO Vera	39.58
--------	----------------------	-------

4 september 2010 – DEINZE

KOGEL Masters heren	2. DE MUYNCK Gabriel	10m29
DISCUS Masters heren	1. DE MUYNCK Gabriel	35m01

Gabriel stoot met een kogel van 5kg en een discus van 1kg.

4 + 5 september 2010 – OORDEGEM – BELGISCH KAMPIOENSCHAP CADETTEN-SCHOLIEREN

800m Cadetten jongens:2 ^e r:	7. SCHOOFKS Kobe	2.09.02
1500m Cadetten meisjes	3. VANHOEGAERDEN Jana	4.48.04

11 september 2010 – JAMBES - INTERPROVINCIALE MATCH

1500m Cadetten meisjes	3. VANHOEGAERDEN Jana	4.52.62
------------------------	-----------------------	---------

Jana werd mooi 3^{de} en bevestigde daarmee haar bronzen medaille van het BK; de provincie Vlaams-Brabant werd 3^{de} na Oost-Vlaanderen en Antwerpen.

12 september 2010 - DIEPENBEEK

KOGEL Masters heren	1. DE MUYNCK Gabriel	10m79
DISCUS Masters heren	2. DE MUYNCK Gabriel	34m81

17 september 2010 - NIVELLES

5000m J/S/M heren	7. LONGUEVILLE Serge	19.25.42
-------------------	----------------------	----------

18 september 2010 – MACHELEN – PROVINCIAAL KAMPIOENSCHAP

10000m

10000m J/S/M heren	10. ENDELS Patrick	34.36.38
	11. DE VITS Mark	34.39.03

Zowel Patrick als Mark werden 2^{de} op dit PK in hun leeftijdscategorie (resp M35 en M45). Mooie tijden, mannen !

18 september 2010 - HAMME

KOGEL Masters heren	2. DE MUYNCK Gabriel	10m55
DISCUS Masters heren	2. DE MUYNCK Gabriel	34m84

25 september 2010 – SINT-TRUIDEN - VAL-+ PROVINCIAAL KAMPIOENSCHAP MASTERS

KOGEL Masters heren	3. DE MUYNCK Gabriel	10m25
DISCUS Masters heren	6. DE MUYNCK Gabriel	36m41

Gabriel werd provinciaal kampioen discuswerpen bij de 65+ en op het Vlaams podium stond hij in zijn leeftijdscategorie zowel in kogel als discus op het tweede schavotje. Proficiat !

10 oktober 2010 – BRUSSEL – MARATHON

MARATHON	18. MICHIELS Pascal	2u41.45
	1304. Maarten Rabaey	4u01.09
	1997. BUYENS Johan	5u20.50

Deze marathon gold tevens als Belgisch kampioenschap. Pascal werd 4^{de} in zijn leeftijdscategorie (M40), Maarten 207^{de} (M35) en Johan 100^{ste} (M55).

HALVE MARATHON	151. HAERENS Sen	1u27.08
	1215. COMELLAS Ester	1u43.30
	2285. KLAASSEN Martijn	1u53.09
	4001. TORBEN Karen	2u11.32
	4287. SERRANO David	2u17.11
	4290. ALVAREZ Elvira	2u17.13

Erg mooie prestatie van Sen en co. Vermoedelijk liepen er meer BAVers, maar sommige uitslagen bereikten de readactie niet. (enkele foto's p. 16 & 17)

LADIES RUN 4 km	34. ESCAJADILLO Vera	19.37
-----------------	----------------------	-------

Vera alom tegenwoordig met prestaties die gezien mogen worden. Doe zo voort Vera!

het kleine nieuws van de BAV

Brusselse Spruiten



Jana Vanhoegaerden haalde Belgische medaille !

Begin september namen Jana Vanhoegaerden en Kobe Schoofs, beiden trainend te Overijse onder de deskundige leiding van Hamid Mousaid, deel aan het Belgisch kampioenschap op de piste voor cadetten en scholieren.

Kobe verbeterde er zijn persoonlijk record over 800m en deed het puik, zeker voor een eerstejaarscadet.

Jana Vanhoegaerden, 15 jaar jong en 2^{de}-jaarscadet liep zich zelfs naar het podium (brons) en ook zij verbeterde haar besttijd over 1500m.

Een week later mocht ze voor de Vlaams-Brabantse ploeg aantreden op de interprovinciale wedstrijd en ook daar werd ze mooi 3^{de}. Proficiat !

Tijden van Jana en Kobe : terug te vinden in onze rubriek "uitslagen".

Jongeren vanaf 12 jaar : nu ook training op woensdag

Op het eind van vorig seizoen kwam er vraag naar een extra training voor jongeren op de VUB. Daarom besloten we vanaf september een extra training aan te bieden voor jongeren vanaf 12 jaar.

Zo hebben ze, onder leiding van Chris, de kans hun conditie te verbeteren en kan er extra aandacht besteed worden aan meer technisch gerichte trainingen, bvb horden of kampnummers.

Het initiatief wordt duidelijk gewaardeerd want er komt elke week een mooie groep tieners af op de extra training. Volhouden... en op naar de eerste wedstrijd !

De girls of '96

Telkenjare krijgt de BAV begin september heel wat nieuw volk over de vloer : meestal komen er vooral jonge kinderen en een aantal volwassenen onze rangen vervoegen bij aanvang van het nieuwe seizoen.

Dit jaar valt het op dat ook heel wat middelbare scholieren erbij zijn gekomen en dat verheugt ons in het bijzonder, want deze groep wordt in sportmiddens meestal geassocieerd met drop-out (het stoppen met sporten).

Er zijn zelfs maar liefst 10 meisjes bijgekomen die allemaal geboren zijn in 1996.

Na Bryan Adams' "The summer of '69" nu "The girls of '96".

Girl power is here to stay ?

Volwassenen : de VUB-groep groeit

Ook met de groep volwassenen gaat het inmiddels prima. Onder de enthousiaste leiding van Stefaan blijft een heel divers gezelschap heel regelmatig deelnemen aan de trainingen op woensdag en vrijdag.

Divers gezelschap, zeg dat wel : oude getrouwen , onze “Spanjaarden”, ex-start-to-runners, 50'ers,60'ers en een enkele 70'er, een groep jonge twintigers die er graag invliegen, ouders die meetrainen terwijl de kinderen in de jeugdgroep actief zijn...

Als het zo doorgaat, kan Stefaan spoedig uitkijken naar een hulptrainer.

Misschien onze vriend Sen, die inmiddels met een trainerscursus is gestart te Herentals ?

Welkom Diana

Aangezien we de voorbije 2 jaar ook bij de kinderen een aanzienlijke groei van ons ledenaantal mochten vaststellen, werd uitgekeken naar een extra trainer. Gelukkig vonden we die in de persoon van Diana Vanderheyde.

Diana was reeds BAV-lid toen ze als jong meisje voor het eerst kennis maakte met de atletieksport. Nu komt ze dus zelf training geven aan de jongste kinderen. Daarmee is de cirkel dus mooi rond !

Samen met Philippe en Matthias vormt Diana een mooi trio om de groep 7 tot 11 jarigen te begeleiden op vrijdagavond.

Gabriel Demuynck op zijn 65^{ste} op het erepodium

Gabriel Demuynck – Gaby voor de vrienden – heeft er al een lange atletiecarrière opzitten : begonnen als veldloper schakelde hij later over naar de kampnummers, waarin hij zich uitstekend kon onderscheiden.

Nu, op zijn 65^{ste} blijft Gabriel trainen op zijn favoriete nummers, kogelstoten en discuswerpen. Hij is er graag bij op verschillende meetings, en ook op de kampioenschappen ontbreekt hij meestal niet.

En regelmatig valt daar ook nog een medaille te rapen voor Gabriel. Zo ook afgelopen september waar deze veteraan (nu :master genoemd) van vele oorlogen het erepodium haalde op het VAL-kampioenschap.

Benieuwd hoe ver hij nog de kogel kan stoten en de discus weet te werpen ? Werp een blik op onze rubroek “uitslagen” en probeer het ook maar eens op de volgende training...

BAV op de scholencrossen

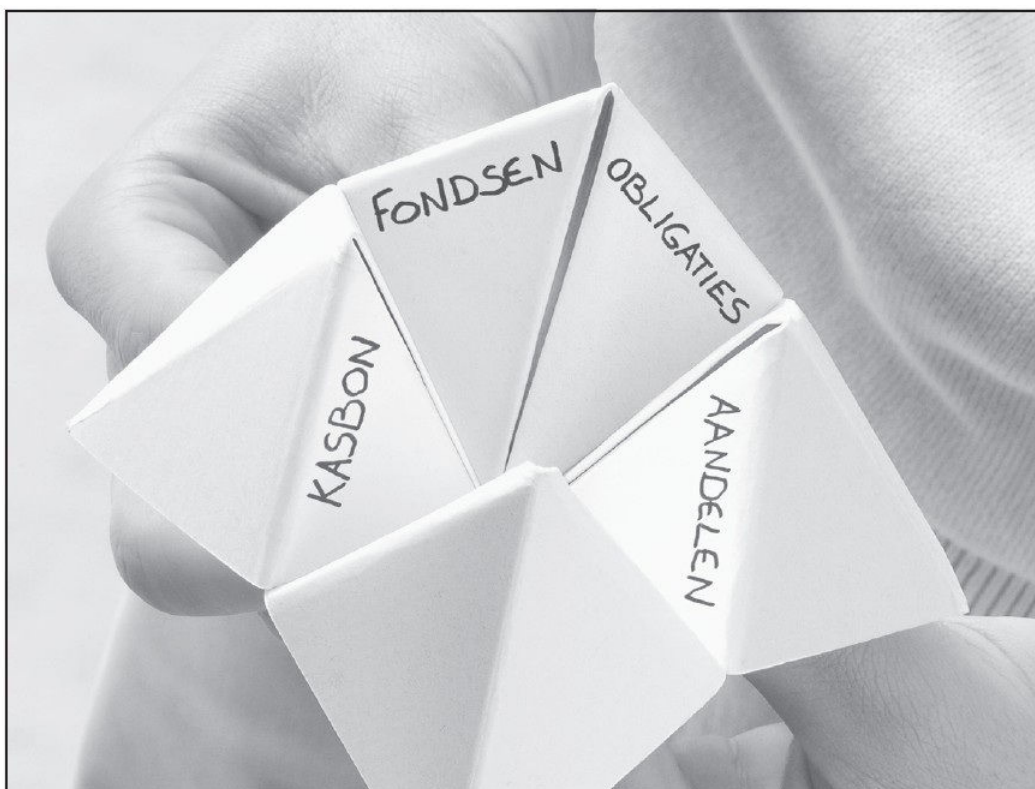
Ook op de scholencrossen proberen wij aanwezig te zijn.

Waarom ? Omdat wij natuurlijk graag het veldlopen stimuleren; een natuurlijke volkse sport die in onze contreien al decennialang relatief populair is. Maar ook omdat wij onze club willen promoten en jongeren graag in contact brengen met de BAV.

Deelnemers aan de scholencrossen krijgen dan ook een foldertje mee met info over de BAV.

En dat brengt toch vaak enkele nieuwe enthousiaste lopertjes naar onze jeugdtrainingen.

Dank aan onder meer onze vrijwillige helpers Matthias en Johan.



Hoe beslist u over uw beleggingen?

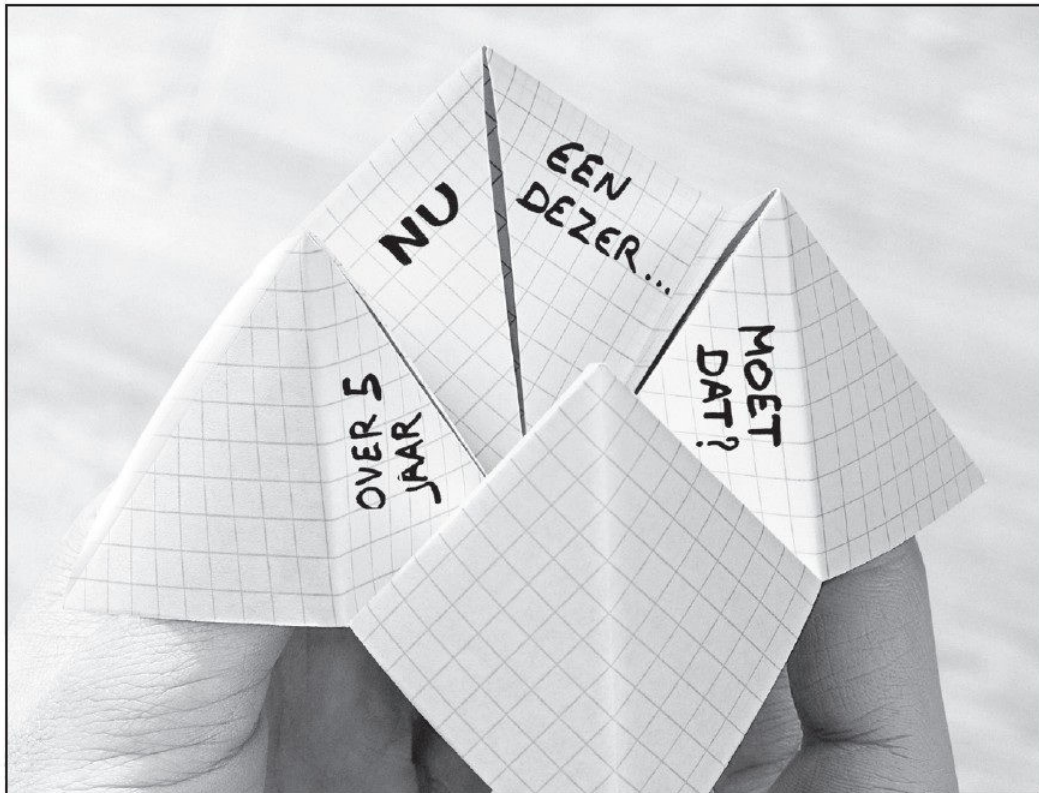
Misschien hebt u zich al wel eens laten verleiden tot een toevalsspelletje. Maar de belangrijke beslissingen in uw leven hebt u vast niet op die manier genomen. Ook uw beleggingen kiest u beter niet willekeurig. U wint informatie in. U wikt en weegt. En beslist. Samen met uw adviseur. Kom eens langs. En u zult zien: praten werkt.

www.kbcbeleggingsservice.be



Bank &
Verzekering

we hebben het voor u



Wanneer beslist u over uw aanvullend pensioen?

Uw pensioen? Misschien is het nog veraf. Misschien staat het voor de deur. Hoe dan ook, vandaag beginnen sparen voor morgen is een goede beslissing. Maak daarom een afspraak met uw KBC-adviseur of KBC-verzekeringsagent om samen te bekijken hoe u optimaal uw toekomst kunt veiligstellen met een pensioenplan.

www.kbcpensioenservice.be



Bank &
Verzekering

we hebben het voor u

JOGGING

P L U S

LUXEMBURGSTRAAT 10 - 1040 BRUSSEL
TEL 02/511.11.70 - GESLOTEN OP MAANDAG

- 2 atleten ter uwer beschikking.
- meer dan 10 merken.
- gespecialiseerd in spikes; ook voor hoog- en verspringen.
- er worden kortingen gegeven.

WATERMOLEN *Sport*
= *Runningshop* =

WATERMOLEN SPORT RUNNINGSHOP
STATIONSPLEIN 7
3090 OVERIJSE

TELEFOONNUMMER: 02 687 73 11
FAXNUMMER: 02 782 27 84
EMAIL : watermolensport@skynet.be

Familienieuws



Voor gewezen BAV-jeugd talent **Peter Joos** en **Katlijn**, zitten de wittebroodsweken erop. Zij huwden op 31 juli II. Een stijlvolle en hartelijke viering van een scharniermoment in een mensenleven. We zijn er zeker van dat ze de perfecte race zullen lopen. De BAV wenst hen hierbij veel succes!



Secretariaatsberichten

Een nieuw atletiekseizoen is gestart !

Daarom vragen we jou om je in orde te stellen met het jaarlijks lidgeld en het invullen van het/de nodige document(en). Even ter herinnering :

Lidgeld :

- 50 euro voor volwassenen en kinderen.
Het 2^{de} kind van eenzelfde gezin betaalt slechts 40 euro.
Gezinstarief : maximum 120 euro te betalen per gezin !
Rekeningnummer BAV : 436-0173701-33. Vermeld naam/namen van de leden waarvoor je lidgeld betaalt in mededeling aub.

Document(en) :

Voor **nieuwe** leden :

- éénmalige aansluitingskaart invullen en ondertekenen (voor minderjarigen tekent één der ouders mee).
- jaarlijkse lidkaart invullen en ondertekenen (voor minderjarigen tekent één der ouders mee). Beide kaarten bezorg je dan terug aan Chris op de volgende training.

Wie **reeds lid** was : dient enkel de 2^{de} kaart (zie hierboven) in te vullen en terug te bezorgen.

Talent en ethiek

In een themanummer over “jeugd en jeugdtopsport” bevat het nr. 4 van het tweemaandelijk tijdschrift SupPORT een interessant artikel van Prof. Dr. Marc Maes (die jammer genoeg ondertussen overleed), over “Talent en ethiek”. Hierbij worden een aantal interessante thema’s aangesneden (zoals het begrip talent, een tijdsbalk voor trainingselementen, de reële behoeften van het kind, het gezin als vangnet). Wij willen de ouders onder ons het besluit van dit artikel niet onthouden:

“Men moet kinderen vooral de kans bieden zelf het tempo en de richting waarin zij zich bewegen en willen ontwikkelen, te ontdekken. Voor een jongere is bewegen bovendien onlosmakelijk verbonden met zelfexpressie en gedrag.

De volwassenen moeten daarvoor respect opbrengen en zich niet willen opdringen als betweters. Zij moeten vooral veel geduld opbrengen en het proces niet willen aanzwengelen.

Jongeren ervaring laten opdoen en pas later, op vraag van het kind, aanzetten tot specialisatie, dát is de boodschap.

Een kind gerust laten is ook iets wat volwassenen moeten leren. Het kind verliest nooit tijd, misschien nog het minst wanneer het speelt.

Bewegingskansen creëren voor alle kinderen en dus ook voor de getalenteerden, is onze opdracht. Bewegingskansen die uitgaan van het respect voor de eigenheid van het kind, die geen schade kunnen berokkenen noch op fysiek noch op psychisch vlak, en die succeservaring en vreudebeleving waarborgen.”



Canicross

Hallo,

Ik heet Louise en ik zou u een weinig bekende sport willen voorstellen: canicross.

Canicross is lopen met een hond. De loper en het dier hebben beide een gordel aan dat door een rekbare draad verbonden is. Het traject neemt vaak plaats in een bos of op een weide. De enige regel is dat de hond altijd voor de loper moet zijn anders zou de hond te vlug moe worden. De afstand varieert van 2 tot 5 km afhankelijk van de moeilijkheden van het terrein.

Onlangs was er het Belgische kampioenschap canicross in Uitbergen en ik was eerste in mijn leeftijdsgroep. Op 8-9 en 10 oktober, heb ik aan het Europese kampioenschappen mogen deelnemen dat in België aan de Baraque Fraiture plaatsvond. Er waren 390 deelnemers uit 14 landen. Samen met mijn hond Angie hebben we de zilveren medaille gewonnen. Angie is een 2 jaar oude Border Collie. Ik denk dat Angie, zoals ik, graag loopt.

Er zijn nu ook wedstrijden met de fiets, Bike-jöring. Vooraan op de fiets wordt dan een verlengstuk aangebracht om de hond beter te beschermen.

Meer inlichtingen kan u vinden op de site www.canicross.be.

Louise Hayez



Cursus Initiator Atletiek

Als mij het nieuws bereikt dat er een mogelijkheid is om via de Vlaamse Trainersschool een opleiding tot jeugdtrainer te volgen schrijf ik mij met enige schroom in. Ik train nog maar een kleine twee jaar bij de BAV en dat is in hoofdzaak gefocust op de lange afstand. De opleiding tot jeugdtrainer omvat een volledig pakket dat naast lopen ook springen en werpen omvat.

De filosofie achter deze opleiding is vastgelegd in een “talentontwikkeland model” dat uitgaat van een spelend aanleren van atletiekvaardigheden. Zo worden de motorische vaardigheden en het omgaan met competitie op een natuurlijke wijze gestimuleerd bij de toekomstige atleten. Tot zover de theorie.

De eerste les is het al goed raak. We worden naar de sportzaal geloodst waar een uitgebreid scala aan marteltuigen op ons staat te wachten voor een introductie tot de gymnastische vaardigheden. Wie kent de dievensprong nog? Na een goed half uur zit het gebllesseerden bankje half vol en is er sprake van een beperkter enthousiasme om een oefening te demonstreren.

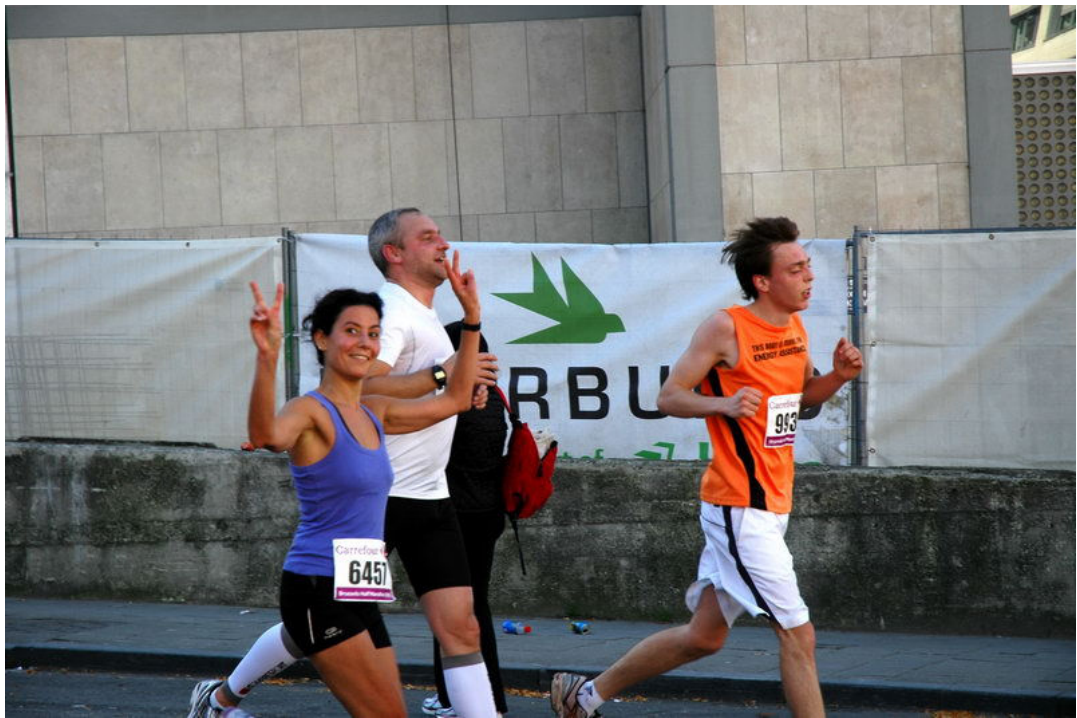
We zitten op dit moment half weg in de cursus en de eerste examens komen er over een kleine twee weken aan. We behelpen onszelf in de klas zo goed mogelijk met de subtiele hints die de docenten geven. Telkens het woord “belangrijk” valt wordt er driftig gemarkeerd en aangestipt in de syllabus. Dat mag ook wel, het is geen pretje om een dikke 600 bladzijden te verwerken. Flashes uit de studententijd van een nachtje door doen, kopieercentra en black-outs komen mij spontaan weer te boven.

Ik ben alleszins al begonnen met de wekelijkse verwerking van de leerstof. Het is erg interessant om de praktijk (het lopen in casu) terug te koppelen aan de theorie. Hopelijk kan ik het op het examen ook zo goed uitleggen.

Sen Haerens



n.v.d.r. Wie aan een wedstrijd deelneemt mag de uitslag steeds aan de redactie doormailen (Baffertje@BrusselseAV.be). Hoe meer, hoe liever!



Foto's van Sen, Ester en Karen tijdens hun halve marathon te Brussel.

De BAV en cijfers

De BAV werd opgericht in 1979.

Web-site: www.BrusselseAV.be

Rekeningnummer BAV: 436-0173701-33

Het atletiekseizoen "loopt" van 1 november tot 31 oktober.

Lidgelden:

- | | |
|----------------------------------|------------|
| - volwassenen én jeugd : | 50 euro pp |
| - tweede kind van zelfde gezin : | 40 euro |
| - 3 of meer personen per gezin : | 120 euro |

Erelidmaatschap:	minimaal	25 euro.
Leesgeld:		10 euro.

Kledij:

- | | |
|-------------------------------|----------|
| - T-shirt wit: | 4 euro. |
| - T-shirt zwart: | 5 euro. |
| - sweater: | 10 euro. |
| - trainingspak jeugd: | 45 euro. |
| - trainingspak volwassenen: | 50 euro. |
| - wedstrijdtruitje (singlet): | 20 euro. |
| - wedstrijdtopje voor dames: | 20 euro. |
| - strakke lopersbroek: | 15 euro. |
| - short: | 15 euro. |

Tel. voorzitter: 02/673.16.64 (stefaan.sonck@skynet.be)

Tel. secretaris: 02/733.77.09 (c.vansan@compaqnet.be)

Tel. verantwoordelijke Baffertje: 02/245.01.07 (baffertje@brusselseav.be)

* * * * *

*Teksten, foto's, uitslagen, ... voor het volgende Baffertje
kunnen steeds verstuurd worden naar*

Baffertje@BrusselseAV.be

Coach

*coach, vertel me, wat moet ik doen
'k ging onlangs naar een joggingshop
maar mijn voet doet pijn in deze schoen*

*coachke, zeg me, hoe moet ik lopen
'k probeerde al naar voren en naar achter
Maar 't was steeds alsof mijn benen kropen*

*coachke-coach, geef me wat raad
zou ik meer groenten eten of nen dikke steak
'k wil geen zero-zero-zero-zero-vijf doping slikken
en net zo min mager worden als een graat*

*misschien moet ik wel spieren kweken in de gym
of indoor rennen op een lopende band
ik reken, coach, op uw verlicht verstand;
met uw ervaring word ik vast de nieuwe Kim.*

De BAV wordt gesteund door:

VLAAMSE
GEMEENS
CHAPSCO
MMISSIE

