



# Nieuwsbrief

1 maart 2020

## In dit nummer

- ↪ Van de redactie
- ↪ Jaarvergadering
- ↪ WhatsApp Klusjesgroep;
- ↪ Wettelijke verkeersregels
- ↪ ReP groep
- ↪ Wandelen/Nordic Walking/Powerwalking, jaarprogramma 2020
- ↪ Voeding en hardlopen
- ↪ GM-voorjaarswandeling op zaterdag 18 april
- ↪ Jury cursus en bijscholing
- ↪ 1<sup>e</sup> Joe Mann Wandelevent; meer dan geslaagd!
- ↪ Buurtkwis
- ↪ Vacatureoverzicht vrijwilligers



## van de redactie

2020 heeft zijn stempel flink gedrukt op de eerste twee maanden, geen sneeuw, veel regen, weinig vorst, veel wind. Wind en regen zijn voor buitensporten niet een ideale combinatie, maar de echte wandelaars en lopers laten zich daar niet door weerhouden. Het wordt weer langer licht een mooi moment om weer wat meer activiteiten te ontplooiën en die kerst kilo's eraf te trainen of om nieuwe doelen te stellen voor het nieuwe atletiek seizoen.

We hebben weer veel artikelen mogen ontvangen met zeer interessante onderwerpen, dit heeft weer een goed gevulde en lezenwaardige nieuwsbrief opgeleverd. Veel leesplezier.

Paul van Bree

Kopij voor de volgende nieuwsbrief uiterlijk op **15 april 2020** versturen naar het volgende e-mailadres: [nieuwsbrief@avgm.nl](mailto:nieuwsbrief@avgm.nl)

## van het bestuur

### Jaarvergadering 2020

Op 20 maart vindt de jaarvergadering van onze vereniging plaats. Niet alleen legt het bestuur verantwoording af over haar werkzaamheden van afgelopen jaar maar wordt er ook zicht gegeven op de financiën van onze vereniging. Ook zullen tijdens de bijeenkomst de jubilarissen worden gehuldigd en reiken we de verschillende bekertjes voor o.a. de beste prestatie en vrijwilliger uit. Alle leden zijn deze avond welkom om 20.00 uur. Ongeveer 2 weken liggen alle stukken van de jaarvergadering en de verslagen van de verschillende commissies ter inzage in het clubhuis, en staan op de [website](#)

Hedwig Harks

## de pen

### Wie schrijft ...?

Helaas geen inzending voor de pen in deze editie, Voor de volgende editie vertrouwen we erop dat we deze serie kunnen doorzetten. Als je jezelf wilt presenteren schroom niet om "de pen" op te pakken en iets over jezelf te schrijven.

## het potlood

### Wie schrijft ...?



Wie...? Wie van de jeugdleden pakt het potlood op om in het kort iets over zichzelf en het sporten bij AVGM te vertellen? Ook deze rubriek is goed gewaardeerd in het blad, alleen is het potlood de laatste keer niet doorgegeven. Jeugdleden, trainers, jullie bijdrage is welkom! Als jij het leuk vindt het potlood op te pakken, stuur dan even een berichtje naar [clubblad@avgm.nl](mailto:clubblad@avgm.nl) en we zorgen dat jouw stukje volgende keer in het blad staat.

**algemeen****WhatsApp Klusjesgroep**

 A banner for the WhatsApp Klusjesgroep. At the top is a white eagle logo on a blue background. Below it, the text 'WhatsApp Klusjesgroep' is written in large blue letters. Underneath, it says 'Meld je vrijblijvend aan en help mee wanneer het jou uitkomt!' in smaller blue text. The background of the banner is a photograph of a golf course with a red running track. Overlaid on the photo are a large green WhatsApp icon with a white speech bubble, a pair of crossed wrench and screwdriver, and a QR code in the bottom right corner. Above the QR code is the text 'Scan mij om lid te worden:'.


Onze vereniging draait volledig op vrijwilligers. Gelukkig hebben we veel vrijwilligers, maar er zijn altijd extra handjes welkom. Wil je best eens helpen, maar geen vaste verplichtingen? Meld je dan aan voor onze klusjesgroep op WhatsApp. Hierin worden regelmatig klussen geplaatst, waar je voor aan kunt melden als je zin en tijd hebt. Geen enkele verplichting dus!

Aanmelden kan door de QR-code te scannen, of via deze link: [www.bit.ly/KlussenAppAVGM](http://www.bit.ly/KlussenAppAVGM)


**algemeen****Wettelijke Verkeersregels**

Om antwoord te geven op de vraag aan welke kant van de weg je als hardloper het beste kan lopen is het goed om eerst naar de wettelijke verkeersregels te kijken. Voor het bepalen van de plek op de openbare weg gelden namelijk de volgende regels:

1. Voetgangers gebruiken het trottoir of voetpad.
2. Zij gebruiken het fietspad als het trottoir en voetpad ontbreken.
3. Zij gebruiken de berm of de uiterste zijde van de rijbaan als ook het fietspad ontbreekt.
4. De voetganger mag zelf bepalen aan welke kant hij loopt. Meest logisch is die kant te kiezen waar men het best zichtbaar is / je overzicht hebt.

**onze sponsoren**

**Alweer  
Nederlands  
Goud**



**Zo. Nu eerst een Bavaria.**

**Martin's Health Shop**  
uw gezondheidswinkel

- Homeopathie
- Phytotherapie
- Voedingssupplementen
- Bach Bloesem therapie
- Natuurlijke huidverzorging van o.a. Weleda, Hauschka, Aubrey en Alqimia
- Etherische oliën
- Massage oliën
- Groot assortiment thee- en Eko- en Demeter producten
- Suikervrije producten
- Glutenvrije producten
- Tarwevrije producten
- Vers brood
- Zuivel
- Sportvoeding

**Kap. J.A. Heerenstraat 11 Best  
0499-379901  
www.mhsonline.nl**

Praktijk voor Traditionele Chinese Geneeswijzen

**Xinglin**

Blessurebehandelingen  
Blessurepreventie  
Sportoptimalisatie

Peter van Elderen - Beekvelden 7 - Best

Behandelingen zijn door zorgverzekeraars erkend en worden overeenkomstig Uw verzekering vergoed.

Voor verdere informatie:  
www.xinglin.nl - info@xinglin.nl - tel. 0499.323445

**REFEN BV**  
VERPAKKEN & VERPAKKINGEN

ReFen BV  
Magazijnweg 11  
5683 CV Best

Tel. 0499 - 37 77 30  
Fax 0499 - 37 77 31  
www.refen.nl info@refen.nl

het **RUGHUIS**  
met hart en ziel de pijn te lijf

 Podotherapie Brons

**Wijnhuis**  
**BEST**

**Marius Notenshop**  
Gespecialiseerd in Noten & Zuidvruchten

### Grote groep

Het maakt ook uit of je in een grote of kleine groep loopt. Bij groepen houdt een hardlooptrainer de veiligheid onderweg in de gaten, maar uiteraard is er ook een stukje eigen verantwoordelijkheid. Als je in een grote groep (20 tot maximaal 25 lopers) zullen er, als het kan, ook minimaal twee trainers bij de training aanwezig zijn.

Met een grote loopgroep adviseert de Atletiekunie trainers om bij afwezigheid van trottoir, voetpad en fietspad helemaal aan de rechterkant van de weg te lopen. Op die manier geef je het achterop komende verkeer beter de gelegenheid veilig in te halen. Je hebt daarmee ook beter zicht op tegemoetkomend verkeer. Op fietspaden en wegen loop je meestal in tweetallen naast elkaar of als het smaller is allemaal achter elkaar in een lint.

### Kleine groep

Bij kleine groepjes (tot 5 personen) of als je alleen loopt kan eventueel gekozen worden om aan de linkerkant te gaan lopen. Alleen of met een kleinere groep ben je flexibeler bij bijzondere verkeerssituaties, zoals een onoverzichtelijke bocht, om dit veilig te kunnen doen. Kies als individuele loper bij trainingen in het donker een route waarbij je zoveel mogelijk op verlichte fietspaden loopt.

### Zichtbaarheid

Als je op een weg loopt waar ook auto's of ander sneller verkeer op rijdt, zorg dan dat je goed zichtbaar bent. Denk daarbij aan een reflecterend hesje, lampjes om je armen, schoenen en op je hoofd.

#### Alleen lopen

Loop je alleen, maar vind je hardlopen in het donker vervelend? Of loop je liever in de natuur, in plaats van op de drukke en verlichte fietspaden? Plan je trainingen tijdens de korte donkere dagen, dan overdag in het weekend of op je vrije dag in. Dan loop je in elk geval in het daglicht. Het is ook zeker aan te raden om je telefoon mee te nemen, als je alleen op pad gaat. Zorg dat er een ICE (In Case of Emergency) nummer in staat. Ook zijn in de meeste smart telefoons medische gegevens die van belang kunnen zijn in te voeren. Denk daarbij bv aan ziektes, medicatie enzovoort. Zorg dat je een identificatie bij je hebt zoals bv oud ziekenhuis plaatje, oud ANWB plaatje.

Kathinka van Dijk

## lopen

### ReP groep

Misschien heb je ons al eens op de baan gezien. De ReP groep...

ReP staat voor Recreatie en Plezier. We doen van alles en nog wat, waaronder ook af en toe heel fanatiek sporten. (Twee van de jongens willen aankomende zomer de 400 meter binnen de minuut lopen. Daar oefenen we dus bijna iedere training wel even voor.)

Het is een groep atleten met leeftijden van 12 tot 16 (op dit moment) die actief willen zijn op atletiek gebied, maar die niet zo zeer geïnteresseerd zijn in de wedstrijden.

Ja, we doen alle onderdelen, maar in plaats van 'zo ver mogelijk' proberen we ook vaak 'zo zuiver mogelijk'. We mikken vaak ieder op de eigen gekozen afstand richting bijvoorbeeld een pylon. Als je raakt, dan moet de rest van de groep bijvoorbeeld vijf keer opdrukken. Het is allemaal wat meer in spelvorm en wat minder op de perfecte technische uitvoering van een onderdeel. Je ziet ons ook vaak een American Football gooien en schoppen. Ook dat is een mooie manier om met één stukje materiaal heel veel onderdelen tegelijk op te pakken. Ze ervaren zelf hoe je het beste kan gooien. Ze gaan ook vanzelf hard gooien als je er een ander mee moet afgooien. Kortom, leren door vooral veel te doen. Zonder dat ze het doorhebben gooien ze ieder voor zich makkelijk een

keer of dertig en ondertussen trekken ze sprintjes en ontwikkelen ze een goede motoriek.

De groep bestaat momenteel uit 8 jongens en 2 meisjes en we kunnen best wat aanvulling gebruiken. Kent u dus nog jongeren die wel willen sporten, maar mogelijk niet zo veel interesse in de wedstrijdvorm hebben, dan zijn ze welkom om een paar proeftrainingen mee te lopen. Laat even contact opnemen met Tom Lassing. Email tom@lassing.nl of 06-29067997.

Tom Lasing

## wandelen

### Wandelen/Nordic Walking/Powerwalking, jaarprogramma 2020

Behalve de vaste avonden/ochtenden worden er elk jaar ook een aantal dagvullende tochten georganiseerd door Pieter en door Helly/Joke.

Voor 2020 zijn de data:

- Zaterdag 18 april, voorjaarswandeling (Pieter).
- Woensdag 13 mei, jaarlijkse NW-tocht (Helly/Joke).
- Zaterdag 3 oktober, najaarswandeling (Pieter).

Jullie en wederom alle andere GM-leden zijn van harte welkom.

Voor diegenen die regelmatig als vrijwilliger bijspringen:

- Zondag 11 oktober, marathon van Eindhoven.

Pieter/Helly/Joke

## algemeen

### Voeding en hardlopen

Op donderdag 6 februari gaf voedingscoach Ella Visser, zelf ervaren hardlooper, een presentatie over het onderwerp voeding en hardlopen.

Punten die ter sprake kwamen:

- Wat zijn feiten, wat zijn fabels?
- Wat is wel goed, wat is niet goed?
- Hoe zit het met koolhydraten, eiwitten, vetten?
- Wat zijn bouwstenen, wat zijn herstelmiddelen?
- Wat heeft je lichaam nodig?
- Hoe reageert je lichaam op de z.g. crash diëten?
- Hoe reageert je lichaam (je hersenen) op voeding?
- Kun je lopen met een lege maag?



Kortom een presentatie in begrijpelijke taal over normale voedingsmiddelen, gewoon toepasbaar voor het hele gezin. Presentatie gemist? In april zal deze herhaald worden, je hebt dus nog een kans.

Kathnka van Dijk

**onze sponsors**



## wandelen

### GM-voorjaarswandeling op zaterdag 18 april

Over circa zes weken houden we traditiegetrouw de GM-voorjaarswandeling:

- Alle GM-leden (junior/senior, wedstrijdathleten/recreant, dame/heer, wandelaar/Nordic walker/Power walker, et cetera) zijn welkom; ervaring met de afstand is welkom.
- Verzamelen vanaf 9.15 uur op “station Best”.
- Vertrek stipt om 9.30 uur met de trein naar Boxtel.
- Details van de wandeltocht:
  - Drie etappes van elk circa anderhalf uur; met het gebruikelijke tempo is het resultaat 23 km.
  - De omgeving is landelijk. De wegen zijn afwisselend verhard en onverhard en voeren ons langs het Leijnsven, over de Hooibrug, langs de Sint Lambertuskerk en Maria Gilde kapel. Vervolgens langs de Beekse Waterloop, het Duits lijntje en de kapel Sint Antonius Abt naar Stapelen.
  - Even na 11 uur is de koffiepauze bij Frie en Miranda.
  - Omstreeks half twee pauzeren we voor de lunch; een picknick zoals gebruikelijk.
  - Boxtel is ook het eindpunt van de wandeling.
- Het plan is dat de trein ons omstreeks vier uur weer “thuis” heeft gebracht.

Aanmelden kan tijdens een training of via [marionpieter@onsbrabantnet.nl](mailto:marionpieter@onsbrabantnet.nl) of een belletje naar 31 02 63. Op de dag zelf ben ik bereikbaar op 06-30101844.

Pieter van der Sanden

## algemeen

### Jury cursus en bijscholing

In de nieuwsbrief van december/januari heb ik aangekondigd dat we in het voorjaar zowel een Algemene Jurycursus als een bijscholing willen gaan organiseren en dat onze leden zich daar rechtstreeks aan konden melden.

Omdat de AU haar hele website overhoop haalde kwamen de links niet meer overeen. En kreeg ik van verschillende juryleden te horen dat men zich niet aan kan melden.

Intussen schijnt bijna alles weer te functioneren alleen de links zijn momenteel alleen nog via Chrome te benaderen.

Hieronder staan de nieuwe:

Voor de bijscholing die op vrijdagavond 13 maart op het programma staat:

<https://www.atletiekunie.nl/agenda/bijscholing-jurylid-algemeen-best>

voor de cursus die op vrijdag 3 april begint:

<https://www.atletiekunie.nl/agenda/cursus-jurylid-algemeen-best>

Overige data: donderdag 9, vrijdag 17 en donderdag 13 april.

Geïnteresseerden die geen lid zijn van GM kunnen zich bij mij melden. Via de ledenadministratie kan ik dan een versneld lidmaatschap aanvragen.

#### **Jurylid Algemeen** ( zoals de Atletiek Unie deze cursus omschrijft)

Functieomschrijving :

Het jurylid kan flexibel ingezet worden bij alle wedstrijdonderdelen voor de diverse uitvoerende taken die het wedstrijdreglement kent. Een jurylid heeft kennis van de normen en waarden van atletiek, de atleten en mede juryleden. Hij/Zij kent de gebruiken en regels van de vereniging en locatie waar de wedstrijd of het evenement plaatsvindt in combinatie met de algemeen geldende regels die worden voorgeschreven vanuit het wedstrijdreglement.

Rol en verantwoordelijkheden :

Organiseren, controleren, communiceren ,rapporteren van het wedstrijdonderdeel waarvoor het jurylid ingezet wordt.

Bij GM verwachten we dat je minimaal drie wedstrijden per jaar meehelpt om de wedstrijden lekker te laten verlopen. Meer wedstrijden mag natuurlijk ook. Interesse? Vragen? Aanmelden ( indien geen AU Lid) [bmsaris@outlook.com](mailto:bmsaris@outlook.com)  
06 48824766

Ben Saris

## wandelen

### 1<sup>e</sup> Joe Mann Wandelevent; meer dan geslaagd!

Op zondag 26 januari is – gelijk met de 63<sup>e</sup> Joe Mann Bosloop – het 1<sup>e</sup> Joe Mann Wandelevent gehouden. Start en finish was bij 't Boshuys en met 432 deelnemers op de 3 verschillende afstanden (7, 14 en 21 km) kunnen we spreken van een meer dan geslaagd evenement. En door het mooie weer kreeg het ook nog een gouden randje!!!

Al jaren was er de wens om naast de – zeer bekende cross – ook een wandeltocht te organiseren. Deze wens is opgepakt en er is gekeken op welke wijze hieraan invulling kon worden gegeven. Daarbij was het goed bereiken van de doelgroep wandelaars cruciaal. Dat betekende dat er perse een vermelding moest komen in de landelijke wandelagenda van de KWBN. Deze hobbel kon worden genomen en dat betekende dat er verder kon worden gegaan met de voorbereidingen.

Dat zijn overigens heel wat zaken, even de belangrijkste:

- het zoeken van een geschikte start- en finishlocatie,
- afspraken maken met de beheerder van de startplaats,
- het maken én beschrijven van de drie routes,
- het werven van voldoende vrijwilligers (startbureau, pijlencontroleurs, ophalers van de pijlen, fotograaf),
- het zorgen voor voldoende materiaal (pijlen, elastieken, geldkist, routebeschrijvingen, inschrijfformulieren, pennen, stempel, beach-vlaggen e.d.).
- het maken van voldoende PR, dus zorgen voor flyers, posters, nieuwsbericht etc,
- en - last-but-not-least - het uitpijlen van de route op zaterdag 25 januari.

Als al deze voorbereidingen klaar zijn, is het wachten of niet alle moeite tevergeefs is geweest. Op zondag kwam ik – verwachtingsvol, maar toch ook wel zeer benieuwd over het aantal deelnemers - om 07:05 uur aan bij het Boshuys om “de boel in gang te zetten”. Al voor er goed en wel sprake was van een startbureau, staan de eerste deelnemers al te trappelen om zich in te schrijven. En vanaf 07:30 uur tot 09:30 uur was het een gezellige drukte aan de inschrijftafel.



Kort na 07:30 uur waren de routecontroleurs – gewapend met extra pijlen en elastieken – op weg gegaan. Gelukkig hoefden zij nauwelijks in actie te komen, alle pijlen hingen nog keurig op z'n plek. Na eerst wat plaatjes te hebben geschoten van het startbureau én van de eerste starters om klokslag 8 uur, ging ook onze hofphotograaf op pad voor zijn 7 km. Hij had immers later op de ochtend nog een

afspraak bij de Bosloop.

Nou was in de voorbereiding uitgegaan van een absolute bovengrens van 250 deelnemers, dus waren er ook zoveel inschrijfformulieren en dito routebeschrijvingen. Al snel werd duidelijk dat het aantal deelnemers hoger zou uitkomen, dus dat betekende improviseren. Zo gingen er meer personen op één inschrijfformulier en werden er snel exemplaren bij geprint. Er kwam nog net geen rook uit de printer om alles bij te houden....

**onze sponsors**



**BESTION**  
MAKELAARS & ADVIESGROEP

huis verkopen?  
**huis kopen?**  
huis verbouwen?  
huis als nalatenschap?  
huis als schenking?  
huis verzekeren?

**bel Bestion!**  
0499-373113

ALLES IN HUIS



[www.bestion.nl](http://www.bestion.nl)

...en geld verdienen voor je club!



**klik hier**

**ONZECLUBWINKEL.NL**

**RAAIJMAKERS BEST**  
GRONDVERZET & CULTUURTECHNIEK



**NXT FYSIO**  
Op weg naar herstel.



**Coppelmans**  
TUINCENTRUM VOL GROENE IDEEËN

Coppelmans Oirschot  
Bestseweg 53  
5688 NP Oirschot  
Tel: 0499-574321  
oirschot@coppelmans.nl



**FOUDRAÏNE OPTIEK**  
WILHELMINAPLEIN 18 BEST



**APK-BEST**  
HERKEUR - GRATIS 100% onafhankelijk  
KEUREN - KLAAR - TERWIJL U WACHT

Neutraal APK Station **VAN RIJSSEL**

Fabrieksweg 1-3 (118), Best - T: 0499 37 37 57 - [www.apkvanrijssel.nl](http://www.apkvanrijssel.nl)

**M**  
**NOTARIS**  
**JAN VAN DE MEULENGRAAF**

Klompfabriek 18 | 5684 NB Best | T 0499 334 334 | [notaris@inbest.nl](mailto:notaris@inbest.nl)

**Samenspel** 

SPORTPRIJZEN & RELATIEGESCHENKEN

Wilhelminaplein 142  
5684 VP Best  
0499-399596  
[samenspel@onmail.nl](mailto:samenspel@onmail.nl)  
[www.samenspel.nl](http://www.samenspel.nl)

Vanaf 09:30 uur kwamen de eerste wandelaars (kortste afstand) al weer terug en in de loop van de ochtend kwamen ook de snellere 14- en 21 km wandelaars terug. Bij het afmelden werd menig compliment gemaakt (en dankbaar ontvangen) over de mooie route en/of de goede bepijling en/of de prima organisatie. Alle deelnemers kregen na afloop nog een consumptiemunt ter besteding bij 't Boshuys.



Om 14:30 uur waren alle wandelaars, én ook de pijlophalers, terug en kon er worden opgeruimd. Met een zeer tevreden gevoel toog ik huiswaarts. De balans was 432 deelnemers, waarvan 33 GM-ers. Zie het onderstaande overzicht.

<b>Deelnemers</b>				
	AVGM	KWBN	Geen	Totaal
7 km	25	15	37	<b>77</b>
14 km	6	76	87	<b>169</b>
21 km	2	125	59	<b>186</b>
<b>Totaal</b>	<b>33</b>	<b>216</b>	<b>183</b>	<b>432</b>

Graag wil ik alle vrijwilligers bedanken voor hun belangloze medewerking; in alfabetische volgorde zijn dat: Gerard, Jan, Jim, John, Joke, Koen, Leo, Martin, Nancy, Paul, Pieter, Tiny en Toos.

De komende tijd zal er een totale evaluatie worden opgesteld. Na bespreking met de WOC en het bestuur zal er een standpunt worden ingenomen over een eventueel 2<sup>e</sup> Joe Mann Wandelevent. Als we alléén op de feedback van vele wandelaars afgaan, zal deze er zeker moeten komen.....

Voor overige foto's kun je terecht op de site van onze vereniging; <https://www.avgm.nl/foto>

## algemeen

### Buurtkwis

Na het succes van vorig jaar, winnaar van de buurtkwis, gaan we natuurlijk ook dit jaar weer voor de winst.



Op 11 april (paaszaterdag) staat hij op het programma en haast zeker dat alle deelnemers van vorig jaar weer van de partij willen zijn. Dat waren er 35 en we willen dat maximaal uitbreiden tot 40 personen.

Wie een halve dag (het begint om 17.00 uur en de uitslag wordt rond middernacht bekend gemaakt) wil puzzelen, hard nadenken, opzoeken of creatief bezig

wil zijn, kortom met zijn allen 75 moeilijke vragen oplossen en opdrachten uitvoeren, kan zich voor 1 april nog bij mij melden. Wie het eerst komt .....

Uiteraard hebben onze puzzelaars van voorgaande jaren voorrang.

**vacatures****Vacatureoverzicht vrijwilligers**

Hieronder een overzicht van de vacatures bij onze vereniging.

Wil je graag een steentje bijdragen als vrijwilliger, ook al staat er hier geen vacature bij die bij je past? Neem dan contact op met de vrijwilligerscoördinator Marleen Smulders [vrijwilligers@avgm.nl](mailto:vrijwilligers@avgm.nl) telefoon 0499-390298. Ook voor algemene vragen of opmerkingen over vrijwilligerstaken binnen de vereniging kun je bij haar terecht.

**Coördinator Bambi atletiek**

**Organisator Re-animatietainingen**

**Kandidaten voor opleiding looptrainer**

**EHBO'ers**

**Parcoursopbouwer**

**Trainer voor C-junioren**

**Sponsorcommissie**

**Onderhoud clubgebouw**

**Assistent trainer Schoolatletiek**

**(Assistent) trainer voor de jeugd**

**Juryleden**

**Medewerker Bar**

**Onderhoud Baan**

Voor een gedetailleerde beschrijving van bovenstaande vacatures klik op [vacatureoverzicht vrijwilligers](#)

**onze sponsors**



**empuls**  
 m 06 112 315 95 [boukje.scheepmaker@empuls.nl](mailto:boukje.scheepmaker@empuls.nl)  
 t 088 116 08 16 [www.empuls.nl](http://www.empuls.nl)  
 De Maas 9 Best  
 Postbus 433 5680 AK Best  
 Kvk 17091414



HOOFDSTRAAT 41, BEST - TEL. 0499 - 371 336 - WWW.BEERENSSLAGERIJENTRAITEUR.NL



**Vervoert Juridisch Advies**  
*Met recht de beste!*  
 Tel: 0499-398086

**安风酒家**  
**CHINEES-INDISCH RESTAURANT**  
**„AN FONG“**  
 Bij ons achter is een RUIIME PARKEERGELEGENHEID  
 en U kunt dan door de gang naar binnen komen.  
 Als U even telefonisch bestelt,  
 staat Uw maaltijd gereed om af te halen  
 Zaal beschikbaar voor ongeveer 40 pers.  
**NIEUWSTRAAT 70A - BEST - TEL. 0499-371924**

**Rooijmans R&K**  
 druk-en-kopie

**offsetdruk**  
 briefpapier, visitekaartjes  
 enveloppen, folders, postbrieven

**print & kopieerwerk**  
 folders, flyers, visits, boekjes  
 rapporten, bouwtekeningen

**geboortekaartjes**  
 trouwkaarten  
 gelegenheidskaarten

Buitenweg 9a • 5683 PM Best • tel. (0499) 37 29 30  
 best@druk-en-kopie.nl • www.druk-en-kopie.nl