

## di-GMer

### in dit nummer:

- In the spotlight .....	4
- Competitie 2013 .....	7
- Nieuws van de baan/lopen .....	11
- Pannenkoekenmolenloop .....	15
- Kempische Crosscompetitie .....	18
- Sponsoring .....	19
- Voorjaarswandeling .....	20
- Vacatures .....	22
- Overig nieuws .....	26

en verder

redactie(a)raat. **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

woord van de voorzitter.....	2
woord van het bestuur.....	2
De Pen.....	24

Wil je de kopij voor het  
volgende  
clubblad  
uiterlijk woensdag

### van de redactie

Het feit dat de website van GM wordt vernieuwd was voor mij aanleiding om na te denken of het blad misschien ook niet aan een nieuwe redactie toe was, met een frisse en misschien ook vernieuwende kijk. Al snel hebben 2 dames zich bereid gevonden deze "Pen" over te willen nemen. Deze uitgave van het blad komt dan ook al van hun hand. Ik wil Ad, Bert, Jan, Peter, Tom en al die andere mensen die regelmatig kopij aanleverden of tips gaven waar ik een interessant artikel kon vinden daarom bedanken voor hun bijdragen. Dorothy en Hubertine wens ik veel succes met het samenstellen van het blad wat met de steun van jullie allen zeker gaat lukken. Tot slot wil ik iedereen nog veel (sport)plezier toe wensen bij GM. Wellicht komen we elkaar nog wel eens tegen. Bedankt allemaal voor een mooie tijd bij GM!

Lia Tielen



### agenda

- Voorjaarswandeling zaterdag 13 april
- 53-ste Hypotheker-Beekloop woensdag 24 april
- Onderweg naar Marathon Eindhoven (ONME) zaterdag 11 mei

Kijk voor de actuele agenda op de website!



---

## Van de voorzitter

de voorzitter



De Broos van Erp crosscompetitie zit er op. Afgelopen zondag na afloop van de Heuveleindcross heb ik in een 23tal categorieën de prijzen uit mogen reiken, altijd weer een plezierig gebeuren. Tijdens de crosscompetitie heb ik vele atleten van onze vereniging hun beste beentje voor zien zetten, onder soms barre omstandigheden zoals, snijdende kou of winterse neerslag. Nu de eerste mooie dagen er zijn, richt eenieder zich weer op de voorjaarsgebeurtenissen. Maar eerst hebben we nog onze eigen Rabobank Goed Beter Best loop op 24 maart aanstaande. Een grote groep van vrijwilligers is weer druk aan de slag om deze wedstrijd mogelijk te maken, ik hoop dat het weer een prachtig evenement wordt voor onze vereniging.

De Algemene Ledenvergadering van 2013 hebben we ook al weer achter de rug. De opkomst was groot en de vergadering is in een prima sfeer verlopen. Omdat het jaar 2012 met een goed positief resultaat is afgesloten, heeft het bestuur het niet nodig gevonden om voor 2014 een contributieverhoging voor te stellen, iets wat door de aanwezige leden met enthousiasme werd ontvangen. Een hoogtepunt tijdens deze vergadering was natuurlijk het uitreiken van de speld, behorende bij het erelidmaatschap aan Jan Meesters. Jan heeft het erelidmaatschap toegekend gekregen voor zijn vele verdiensten voor onze vereniging.

Bert van Drunen

---

## Van het bestuur

Deze maand nemen we afscheid van Lia Tielen als redactrice van het clubblad. Vanaf januari 2006 heeft Lia ons digitale clubblad - de GM 'er - verzorgd. De eerste jaren, tot september 2011 deed Lia dit samen met Brigitte Kusters. Vanaf eind 2011 heeft zij alleen de digitale clubbladen gemaakt. Altijd netjes verzorgd en stipt op tijd, dat mag zeker gezegd worden.

Inmiddels hebben twee dames het over genomen; Hubertine van den Biggelaar en Dorothy van Rijen. Fijn dat ze deze taak op zich nemen. Wij wensen hen veel succes hiermee.

Ruim zeven jaar is Lia dus redactrice geweest. Een behoorlijke periode!  
Lia heel erg bedankt hiervoor!

Bestuur AVGM

**Welvos**  
**Reparaties**  
**Mauritslaan**  
**12**  
**5684 LE Best**



**Reparaties**  
**Welvos**  
**ANTON WELVAARTS**  
**Tel. 0499 - 37 68 36**

Snelservice: 0499-376836  
 Technische dienst: 0499-392764  
 Fax: 0499-378289  
 Mobiel: 06-53422250  
 Email: [info@welvos.nl](mailto:info@welvos.nl)

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



**FOUDRAINE OPTIEK**  
 WILHELMINAPLEIN 18 BEST

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



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


**bel Bestion!**  
 0499-373113

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

ALLES IN HUIS



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



**V.OIRSCHOT**  
**natuursteen**  
v.o.f.

Van Oirschot Natuursteen v.o.f.  
 Industrieweg 140, 5683 CG Best  
 Tel.: (0499) 39 34 70 Fax: (0499) 37 87 58

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

# In the spotlight

## Marleen Smulders benoemd tot secretaris

Op de jaarvergadering van vrijdag 22 februari 2013 is Marleen Smulders benoemd tot secretaris. Marleen is ook nog actief als vrijwilligerscoördinator. Zij neemt de taak over van Jan Meester.



## Jan Meesters benoemd tot erelid

Op de algemene ledenvergadering van GM is Jan Meesters benoemd tot erelid. De jarenlange inzet van Jan als bestuurslid en secretaris, altijd nauwgezet en goed voorbereid, waren hiertoe aanleiding. Jan maakte al vanaf 2001 deel uit van het bestuur. Jan is verder al jarenlang actief als trainer, jurylid, maakt deel uit van de websitecommissie, helpt mee met het onderhoud van het clubhuis en is altijd bereid om hand- en spandiensten te verrichten.



## GM Beker voor Joke van Kasteren

Ook Joke van Kasteren werd tijdens de jaarvergadering in het zonnetje gezet. Joke is al jarenlang als vrijwilligster op allerlei fronten actief; trainster, onderhoud clubgebouw, barcommissie, vouwen en rondbrengen clubbladen, jurylid, organisatie verzorgingspost van wedstrijden en nog vele andere hand- en spandiensten. Zij ontving van de voorzitter, Bert van Drunen, voor haar jarenlange inzet de GM beker. In de pauze was Joke direct in de weer om hand- en spandiensten te verlenen achter de bar! Dat toont maar weer hoezeer zij die beker verdiend heeft.



## Vrijwilligerstrofee voor Ingrid Brekelmans

De vrijwilligerstrofee ging naar Ingrid Brekelmans. Ook Ingrid is al jarenlang een boegbeeld in de WOC en betrokken bij de organisatie van wedstrijden. Ze was lange tijd trainster van de jeugd en is ook nog eens scheidsrechter. Vorig jaar heeft ze voor de eerste keer de organisatie van de kermiskampen op zich genomen. Ingrid is altijd bereid te helpen en dankzij haar is menig wedstrijd tot in de puntjes verlopen!



## Meisjes Junioren A team krijgt Hans Maas Beker

Het kan ook haast niet anders. De geweldige prestaties van deze dames het afgelopen jaar, de deelname aan de NK en de hierbij behaalde 6e plaats, was reden om hen de Hans Maas Beker uit te reiken. Echter toppers deze GM meiden!

# In the spotlight



## Jos Robben trofee voor Hanneke en Pieter Boelens

Hanneke en Pieter Boelens zijn op alle GM wedstrijden te vinden, en dat al jarenlang! Zeer betrokken juryleden die altijd klaar staan om mee te helpen. Niet voor niks dat Mia Robben hen de jurybeker uitreikte!

## Nieuwe leden

### Baanatleten:

#### Pupillen mini/C.

Jens de Koning  
Finn Passchier

#### Junioren C/D

Kilian v den Heuvel

### Loopgroepen:

#### Recreanten

#### loopgroep.

Wini Beekmans  
Peter v den  
Biggelaar  
Hetty Bollen  
Marja v den Bosch  
Jojanneke de Bresser  
Yvonne Buys  
Margo Burghoorn  
Sigrid Dalm  
Berty v den Elsen  
Maria Hazenberg  
Marieke  
Lustenbouwer  
Patrick Michielsen  
Christel Nuij

#### Erik Pluym

Bianca Pouwels  
Andrea Prinsen  
Nick v Rijsewijk  
Tamara Schepens  
Samantha  
Schoenmakers  
Mariëtte Vlassak  
Ingrid Vogels  
John Vugts

#### Wandelen.

Annie v der Aalst  
Erna de Jong  
Jack Koenraad  
Wim v Kollenburg

**Wij wensen hen veel sportplezier bij onze club!**

**Roijmans**  
**Rdk**  
druk-en-kopie



[www.druk-en-kopie.nl](http://www.druk-en-kopie.nl)



**offsetdruk**  
briefpapier, visitekaartjes  
enveloppen, folders, posters



**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

**T H E  
FRESH  
TAKE  
AWAY**

Hoofdstraat 8 • T 0499 332277

**GEZONDE  
SMULLERIJ**

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

### Sportblessure?

**Als GM-lid kun je op ons rekenen!**

- *Gratis blessurebeoordeling*
- *Snelle behandelstart (vanaf 2006 ook zonder verwijzing)*
- *Behandeling volgens afspraak, ook op GM-lokatie*
- *Sportfysiotherapeutisch advies (SFA) en KNAU-fittest*
- *Sportverzorgingsproducten o.a. braces: 10% korting*
- *I.s.m. sportartsen, -massieurs en -podologen/therapeuten*



**Fysiotherapiepraktijk Ger Daane**

Wintereik 42, 5682 HM BEST  
Telefoon 0499 - 397 483

**Voor een feest dat scoort!**

- Sportcompetities • Recreanten-avonden • Sporttoernooien
- Personeelsfeesten • Familiefeesten
- Sportclubfeesten • Buffetten
- Barbecue ... of zo maar even uit!

o.a. beugelpan, barbecue  
• buffetten, koffietafels  
• familiefeesten, bedrijfsfeesten  
• dag-/avondprogramma met entertainment

**TAPPERIJ FEESTERIJ**      **TAPPERIJ FEESTERIJ**

**De Sporthal**      **De Bierelier®**

Pr. Beestelaan 27, 5684 GJ Best  
Telefoon 0499 - 37 38 87

St. Josephstraat 1a, 5089 NK Haghhorst  
Tel. 013 - 504 15 05 Fax 013 - 504 29 64  
[www.bierelier.nl](http://www.bierelier.nl)

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

# Baan

## Competitie 2013

### Jarigen maart

1	Diny	Ven, van de
1	Nancy	Booij,
1	Ellen	Braun
2	Esther	Heijden, van der
2	Ton	Sande, van de
3	Jelle	Leuken, van
3	Daan	Hoof, van
4	Remko	Rop,
4	Frank	Coppelmans,
5	Koos	Horst, van der
5	Jouke	Smink
6	Jolanda	Pasch, van der
8	Bas	Hoof, van
8	Roel	Heugten, van
10	Theo	Lommen
10	Leon	Schepens
10	Cees	Castricum
10	Jan	Bos,
10	Yurien	Weiland
10	Evi	Thijssen
12	Ton	Dahmen,
13	Norbert	Zeeuw, de
13	Nellie	Tonen-Smetsers,
15	Karel	Rikkers,
15	Anika	Dirven
15	Hannie	Posthuma,
15	Jolanda	Kuik, van
16	Lydia	Veldhuis
16	Joost	Reynders
16	Patrick	Michiels
17	Anny	Hoven, van den
17	Reinier	Kate, ten
17	Joost	Meulengraaf, van de
18	Chris	Gerrits
18	Jack	Koenraad
18	Marja	Bosch, van den
19	Wendy	Verspeek
19	Pieter	Vroom, de
20	Joelle	Adams
20	Jerome	Drent Ackermann, Van
21	Wichard	Benis, de
23	Harry	Dahmen,
23	Daniëlle	Neve, de
24	Peter	Moors,
25	Emiel	Dommelen, van
26	Patrick	Diesch
26	Henk	Heijmans,
27	Mieke	Hoof, van
27	Mark	Wijgerden, van
28	Marcel	Reintjes,
28	Chantal	Verhulsdonk

Via deze nieuwsbrief willen wij iedereen informeren over de competities. Vanaf 2012 moeten we rekening houden met grote veranderingen in diverse competities. U heeft dat vorig jaar mee kunnen maken. Om het voor iedereen gemakkelijker leesbaar te houden is deze nieuwsbrief opgesplitst in 2 groepen:

1. De competitie voor pupillen

2. De competitie voor junioren en senioren.

Per competitie leggen we kort uit aan welke regels we moeten houden. Daarmee kan je ook zien wat er veranderd is. Ook staan de competitiedata voor 2013 erbij. Naar deze wedstrijden gaat GM met diverse ploegen. De atleten komen voor de vereniging uit. Het inschrijfgeld wordt dan ook door de vereniging betaald. Deelname aan competitiewedstrijden zijn verplicht, maar mocht je om een of andere reden niet mee kunnen doen dan moet de atleet zich bij zijn trainers Voor iedere competitiewedstrijd verzamelen we ons bij het clubhuis van GM vanwaar vertrokken wordt. Hoewel atletiek een individuele sport is, vinden wij als commissie Baanathletiek (voorheen TCB) dat de competitiewedstrijden uitermate geschikt zijn om het groepsgevoel te verbeteren.

### 1. De competitie voor pupillen

Binnen atletiekregio 14 (regio waar Best in valt) en regio 15 (regio rond Den Bosch) is door de Atletiek Unie gevraagd om verder de pilot te draaien van 4 pupillenwedstrijden nieuwe stijl. Er zijn 4 wedstrijden binnen regio 14 afgesproken waarvan alle wedstrijden (4) de pupillencompetitiewedstrijden vervangen. GM doet niet mee aan de competitiefinale oude stijl. In de andere regio's gaan ze dit jaar ook pilot wedstrijden houden om ook daar met de nieuwe vorm kennis te maken.

De data van de nieuwe wedstrijden zijn:

20 april EA Eindhoven

11 mei AVR Reusel

8 juni GVAC Veldhoven

14 september GM Best

Inschrijving gaat per team van 6-11 personen per categorie (PupA, PupB, PupC/Mini). Een onvolledig team wordt samengevoegd door de organiserende vereniging bij een team van een andere vereniging. Teams bestaan uit minimaal 2 jongens en minimaal 2 meisjes van dezelfde categorie. Per team worden 2 begeleiders aanbevolen. Dat kunnen ouders en/of trainers zijn. Onze voorkeur gaat uit naar ouders zodat de trainers zich bezig kunnen

houden met aanwijzingen geven. Omdat er dit jaar gestreden gaat worden om de beste teams zullen de trainers hierop hun ploegen indelen. Maar ook is er een individueel klassement. Na de 4<sup>de</sup> wedstrijd wordt de eindstand opgemaakt met een prijsuitreiking. Er worden ongeveer 8 onderdelen uitgevoerd binnen 3 a 3,5 uur. Ervaring met andere pilotwedstrijden zoals vorig jaar tonen aan dat dit goed mogelijk is. Informatie over wat voor onderdelen en hoe ze worden uitgevoerd volgt nog. Er zal binnenkort een schema rondgestuurd worden om te vragen aan jullie wanneer trainers en ouders / verzorgers mee kunnen gaan als begeleider van een team. Hoeveel teams van GM er daadwerkelijk komen is pas duidelijk na de inschrijving van de atleten. Ik verwacht in ieder geval minimaal 3 teams (1 voor elke categorie).

## 2. De competitie voor junioren en senioren

De competitie voor junioren en senioren is ook ingrijpend veranderd. Er zijn geen verschillende divisies meer bij de junioren C en D en ook geen gebiedsfinale. Na drie voorrondes wordt het klassement opgemaakt om te bepalen welke ploegen er naar de landelijke finale mogen. Bij de A junioren zijn er twee voorrondes om te bepalen welke ploegen er naar de landelijke finale mogen. Bij de senioren zijn er meerdere divisies waarbij de mogelijkheid aanwezig is om te promoveren of te degraderen. Voor de derde divisie waarin onze heren seniorenploeg zit moeten wij de ploeg ieder jaar aanmelden. Voor de divisies hoger is de ploeg automatisch aangemeld. Onze dames seniorenploeg zit al jaren in de tweede divisie. Op de avond voor de competitiewedstrijd mogen we maximaal 3 wijzigingen doorgeven en op de wedstrijddag geen. Het mag duidelijk zijn dat de trainers zich moeten houden aan de ploegopstelling die zij eerst vooraf aan de atleten en ouders doorgeven en dus vaststaat. Laat je clubgenoten dan ook niet in de steek en doe mee.

Elke vereniging kan per categorie voor januari van het nieuwe jaar één of meerdere jongens- en meisjesploegen inschrijven bij de juniorenploegen. Doet men in één categorie met meerdere ploegen mee dan mag een atleet niet in een andere ploeg uitkomen. Bijvoorbeeld: GM zou drie ploegen MD inschrijven dan mogen we de atleten van de ene ploeg niet inzetten in een andere MD – ploeg. Per ploeg mogen de atleten in deze competitie maximaal aan 3 onderdelen mee doen waarbij men 1 estafetteploeg van 4 atleten moet inschrijven. De atleten die in de estafetteploeg zitten mogen dus ook nog aan 2 andere onderdelen mee doen. De trainers mogen op de loopnummers 3 en op de technische nummers 2 atleten per onderdeel opstellen. De trainers van GM bepalen welke atleten op welk onderdeel worden ingezet en maken de ploegopstelling. Hierbij kijkt men met welke opstelling men de meeste punten kan behalen. Er mogen geen pupillen aan deze competitie mee doen en ook geen B junioren of ouder. D junioren mogen wel met de C junioren mee doen. Zij moeten dan wel met de voor die competitie geldende regels, afstanden en gewichten, mee doen. Hierbij geldt ook dat wanneer je in een ploeg zit je daarna niet met een andere ploeg mag meedoen. Bij de A junioren mogen ook B junioren meedoen. In de seniorenploegen mogen ook A en B junioren en masters opgesteld worden, zo ook atleten met een handicap. Wij zullen, om de ploegen zo sterk mogelijk te kunnen maken, dan ook atleten uit de verschillende categorieën opstellen. GM heeft de volgende categorieën één ploeg ingeschreven; meisjes junioren D (MD), jongens junioren D (JD), meisjes junioren C (MC), jongens junioren C (JC), meisjes junioren A (MA), jongens junioren A (JA), dames senioren en heren senioren.

De herenploeg heeft tussentijds een promotie naar de tweede divisie gemaakt omdat er daar ploegen zijn die niet meer meedoen en de herenploeg door hun goede eindklassering vorig jaar hiervoor als eerste in aanmerking kwam.

De data van de competitiewedstrijden zijn als volgt:

Poule 5; Dames seniorenploeg aangevuld met MA, MB en VB. Tweede divisie.

21 april; GM Best

2 juni; GM Best

16 juni; AV Weert

# Baan

Eventueel 15 september; Promotie / degradatie, de finale.

Poule 5; Heren seniorenploeg aangevuld met JA, JB en Masters. Tweede divisie.

21 april; GM Best

2 juni; GM Best

16 juni; AV Weert

Eventueel 15 september; Promotie / degradatie, de finale.

Poule 33: Jongens en meisjes junioren A aangevuld met junioren B.

12 mei; 't Jaspersport Someren

23 juni; Spado Bergen op Zoom

Eventueel 8 september; finale NK Teams.

Poule 62: Junioren C/D ploegen.

20 april; PH Vught

25 mei; LGD Deurne

22 juni; De Keien Uden

Eventueel 14 september; finale.

**Zorg dat je erbij kunt zijn en houdt de (maximaal slechts) drie data van de competitie vrij.**

Wanneer je een PR neer zet tijdens een competitiewedstrijd, dan krijg je daar extra punten voor de PR-competitie.

**Heel veel succes met de voorbereidingen.**

Namens de TCB, trainers en de ploegleiders,

Ton van de Sande en Adri Raaimakers

Trainerscoördinatoren Baanathletiek AV GM



**Alweer  
Nederlands  
Goud**



**Zo. Nu eerst een Bavaria.**

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

**Het is tijd om  
te sporten.**

Sport is belangrijk. Omdat het leuk en gezond is, maar vooral omdat het mensen dichterbij elkaar brengt. Hoe jong of oud ze ook zijn en wat ze in het dagelijks leven ook doen. Sporters en supporters maken allemaal tijd vrij voor hun vereniging. En zo'n vereniging steunen wij natuurlijk ook. Waar en wanneer we maar kunnen.

**Het is tijd voor de Rabobank.**



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

**Martin's Health Shop**  
**uw gezondheidswinkel**

- Homeopathie
- Phytotherapie
- Voedingssupplementen
- Bach Bloesem therapie
- Natuurlijke huidverzorging van o.a. Weleda, Hauschka, Aubrey en Alqvimia
- Etherische oliën
- Massage oliën
- Groot assortiment theeën
- 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](http://www.mhsonline.nl)**



# Baan

## Van de voorzitter Baanathletiek

We hebben recent de jaarvergadering van GM gehad. Een volle zaal en zoals al in het verslag over 2012 te lezen was, gaan we in 2013 wat dingen aanpassen binnen de baanathletiek. Zo gaat de commissie een iets andere vorm krijgen met hopelijk ook meer namen bij de verschillende vrijwilligersfuncties. Immers vele handen maken immers licht werk. In de jaarvergadering was er ook een vraag over de Specials. Daar gaan we dit jaar dan ook werk van maken. Tenminste, als er leden zijn die daar de schouders onder willen zetten.

Belangrijk voor de Baanathletiek zal dit jaar daarom de personele bezetting zijn. (Hulp)trainers, maar ook coördinatoren, vrijwilligers, begeleiders zijn nodig en we gaan actief onder de leden en ouders van (jeugd)leden werven. De vereniging zijn we immers samen. Vooral nieuwe leden zijn soms volkomen verbaasd dat al dit moois tot stand komt met vrijwilligers. Overall in de samenleving horen we klagen over het feit dat niemand meer wat voor elkaar over heeft... GM bewijst het tegendeel. Het is een voorrecht met zulke positieve mensen te mogen samenwerken en daarom ook vanaf deze kant mijn grote waardering voor al die vrijwilligers die al die taken en functies binnen de club verrichten. Ik ga dit jaar niet bescheiden zijn en ga letterlijk langs de deur om heel gericht vrijwilligers voor bepaalde taken te werven. Je mag je natuurlijk ook al spontaan melden.

Wat zoeken we zoal:

Een coördinator C junioren t/m Masters (Dezelfde functie als dat Ton van der Sande bij de pupillen en D junioren heeft) Hulptrainers voor maandag en woensdagavond, een trainers voor de C junioren.

Wedstrijdbegeleiders die een paar keer per jaar naar een wedstrijd mee willen gaan

Een paar personen die willen helpen bij het groenonderhoud.

Dat houdt ook in, enkele keren per jaar een paar uur werk op de baan. Van alles te doen.

We zien elkaar!

Tom Lassing

## Jarigen maart

28	Chantal	Verhulsdonk
29	Ans	Verkooijen,
30	Conny	Wiggers
31	Frits	Ven, van de
31	Ria	Hurk, van den
31	Renske	Os, van

## Jarigen april

1	Jens	Gaalen, van
1	Maarten	Raaimakers,
2	Bep	Vogels,
2	Jan	Meesters,
3	Marysia	Koekenbier,
4	Duc	Bergh, van den
5	Albert	Pruim,
6	Matthijs	Slegt
6	Kim	Roelofs-Huender
7	Edwin	Welling
7	Ilonka	Bresser, de
8	Thea	Aleven
8	Jean	Hack - Saris, van
8	Nel	Oort - Zielschot, van
9	Yolanda	Verspaget
10	Jantine	Strikwerda
10	Carmen	Heijligers
11	Lambert	Hoven, van den
12	Hille	Klein Tuente
12	Loek	Oort, van
12	Ad	Reijenga,
12	Aimée	Strijland
13	Pascalie	Jochems
13	Mieke	Montulet
14	Guus	Heeswijk, van
14	Branco	Schot
15	Nicole	Scheepers
16	Mat	Heuvelmans,
16	Yolanda	Eck, van
16	John	Rooy, van
17	Inge	Faessen,
17	Herman	Wester
18	Marijke	Vogels
19	Johan	Laar, van de
19	Frank	Swartjes
21	Henry	Vermeer,
22	Myriam	Nuys
22	Xandra	Hermsdorf
22	Ria	Biggelaar, van de
22	Joseph	Schutte,
23	Hilde	Verder
23	Ellen	Braun-Knebel

**KÖMMERLING**  
GNI gecertificeerd  
10 jaar garantie

**Biglin best**

Leveren en monteren van:  
Kunststof kozijnen, deuren, schuifpuien, ramen, serra en glas

Onze waarborg is vakwerk...afsprake is afspraak  
Onze afwerking maakt alles compleet

**Fabrieksweg 18, 5683 PP Best**  
Tel: 0499 - 395540

Fax : 0499 - 370426  
Mobiel : 06 - 21888932  
E-mail : info@biglin.nl  
Website : www.biglin.nl

## Arzum markt

Döner - Kebap  
Verse groenten en fruit  
Dagelijks vers brood  
Turkse en Middenlandse eetwaren

Wilhelminaplein 65 te Best  
Telnr. 0499-477902

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



Ristorante Ortica  
"Waar Nederland Italië proeft!"

[www.](#)

Hebt u het gemak van onze winkel al geproefd?

**Select**

**Reflex**  
Autowascentrum

**Van Kemenade**  
maakt het u gemakkelijk

**BEERENS** SLAGERIJ & TRAITEUR

HOOFDSTRAAT 41 | 5683 AC BEST | TEL. 0499 - 371 336 | FAX 0499 - 396 590

# Baan/lopen

## Wist je dat ...

- De Pannenkoekenloop weer een groot succes was?  
De animo voor deze loop was dit jaar zo groot dat Norbert de Zeeuw zelfs een dubbeldekker moest inzetten en 3 keer op en neer naar de Makro moest rijden om de proviand voor deze busreis in te slaan. Norbert, Harm en Pieter bedankt voor het organiseren van deze succesvolle dag!
- De crosskampioenen ook weer bekend zijn?  
De lopers konden zich in 4 crossen met elkaar meten en de pikorde in de groepen is weer opnieuw verdeeld of hersteld.
- Pe Brouwer een aantal GM loopshirts van verschillende dames- en herenmaten heeft ingeslagen?  
Dit van het Merk Craft waarin de meeste lopers uit de loopgroepen lopen. Wil je ook zo'n herkenbaar GM shirt, in de wedstrijden wordt je er meteen tussenuit gepikt en je fanclub herkend je al van afstand, neem dan even met Pé contact op: [pe.brouwer@onsbrabantnet.nl](mailto:pe.brouwer@onsbrabantnet.nl). Pé heeft ook de hesjes met led verlichting, dus wil je in het donker goed gezien worden, wat led je, neem contact op met Pé.
- Hubert Segers en René Uijthoven de opleiding basis looptrainer 3 van de atletiekunie volgen?  
Ze worden hierbij begeleid door Frank en Patrick. In het voorjaar zullen Hubert en René hun examen afleggen en hopelijk is onze club dan weer 2 gecertificeerde trainers rijker. Succes met jullie examen mannen!
- Een aantal trainers eind maart bij Bettine Sarton een clinic volgen over de juiste houding bij grondoefeningen en core-stability oefeningen hebben gevolgd?  
Bettine heeft hier een eigen kijk op en zal de puntjes op de i weten te zetten. Men kan bij Bettine van Best Body & Mind onder andere ook terecht voor Pilatus oefeningen en paaldansen, hopelijk weten onze trainers zich een beetje in te houden.
- Diverse GMers inmiddels een sportkeuring hebben gehad bij SportMáx?  
SportMáx heeft een samenwerkingsverband met onze vereniging. Wij, als vereniging vinden het belangrijk dat u lekker in uw vel zit en zo min mogelijk risico loopt. Een sportkeuring bij SportMáx bevelen wij dan ook van harte aan. Wil je ook een sportkeuring bij SportMáx ( keuringskosten kun je vaak geheel of gedeeltelijk bij je zorgverzekering declareren ) geef dan je naam, voornaam, voorletters, adres, m/v (mobiel)nummer, geboortedatum en e-mail adres door aan Peter Cras [petercras@bestion.nl](mailto:petercras@bestion.nl) en je komt op de lijst om gebeld te worden voor een afspraak.
- Ons sportmedisch team onze lopers met raad en daad terzijde staat?  
Zo kun je binnen no time bij Esther Brons en Ger Daane terecht voor voetklachten en blessurebehandeling. Esther verzorgt loop-analyses. Op verzoek wordt van jou ( in overleg met je trainer ) een video opname gemaakt en wordt je looptechniek geanalyseerd. Voor de juiste schoen keuze is er dan weer overleg met Runnersworld. Ook een regelmatig bezoek aan onze masseurs houdt de zaak soepel draaiende. Voor elk piepje in je auto sta je bij de garage, verwaarloos ook het onderhoud van je eigen lichaam niet!

---

# Baan/lopen

- De nieuwe loopgroep starters in april start?  
Marti en zijn team staat alweer te trappelen om de beginnende lopers de fijne kneepjes van het lopen bij te brengen. Na een aantal lessen kunnen de starters 5 kilometer aaneengesloten hardlopen.
- Harm Bakker in zijn doorstartgroep de 'nieuwkomers' die uit de startersgroep netjes hee'dft opgevangen?  
De lopers uit de groep van Harm zijn nu klaar en hebben een plekje gevonden in een van onze reguliere loopgroepen. Harm Bakker gaat zich nu voorbereiden op een hele marathon in het buitenland. Frank Abbink gaat daarom de kar trekken van de komende 3 doorstartgroepen. Frank en Harm succes!
- De ONME op 11 mei van start gaat?  
ONME staat voor Onderweg Naar Marathon Eindhoven. Mensen die gezamenlijk willen trainen voor hun eerste halve marathon kunnen dit onder begeleiding van deskundige trainers doen. Ook lopers die hun PR nog wat willen aanscherpen kunnen meetrainen. Meer informatie staat op onze site en wil je als GMer meetrainen stuur dan een mailtje naar [frankgmtrainer@onmail.nl](mailto:frankgmtrainer@onmail.nl) Ken je nog mensen die niet bij onze club zitten en toch gezamenlijk willen trainen voor de halve mara-thon van Eindhoven, laat hen ook even weten dat ze bij ons terecht kunnen.
- je je pr's kunt doorgeven?  
PR's die ik doorkreeg: Yves Dhondt; Halve marathon, Groet uit Schoorl run 1.30,49. Loop je ook een PR geef dit dan door aan Peter Cras [petercras@bestion.nl](mailto:petercras@bestion.nl) dan wacht ook jou eeuwige roem in de DiGMer. Om Groeiend Best op te sieren met een uitslag van jouw loop moet je bij Pieter Grootes zijn. Dus, wanneer je iets te melden hebt en je wilt dat het dinsdags in Groeiend Best staat: zorg dat Pieter dit uiterlijk zondagavond 20.00 uur in zijn bezit heeft. Dat kan via email [pieter.grootes@onmail.nl](mailto:pieter.grootes@onmail.nl) , of telefonisch 0499-390832 of 06-22143285.

# Pannenkoekenmolenloop

in Burgh-Haamstede

9 maart 2013

Op een doordeweekse druilerige zaterdag vertrokken we rond klokslag kwart voor 10 toen de laatste loper zich bij de bus meldde. Wie anders kon dat zijn dan Frank Abbink. Eén ding was zeker: Frank was nog nooit zo vroeg te laat geweest zodat de schade wel mee viel. Dit keer gingen we met een grote touringcar met daar nog een bus boven op. Maar in het bovenste gedeelte zat geen chauffeur, daarom koos ik er voor om onder in de bus te stappen. Bovendien heb ik ook hoogtevrees, ik durf zelfs nog niet eens uit een diep bord te eten. In totaal vertrokken we met 81 mensen en Henk van Gerwen ( Die komt denk ik van een andere planeet ) richting Burgh Haamstede. Ik kwam bijna als laatste in de bus en vond het vreemd dat er niemand naast Henk zat. Dus ik offerde me op. En Henk niet kent die leert hem snel kennen Hij praat met jonge oma's waar hij wel opa zou willen zijn van haar klein-kinderen. Henk is tegenwoordig in het groen gekleed en is dus goed met het milieu bezig Hij drinkt sapjes onderweg, die ze op deze aarde niet drinken. Aan de andere kant van ons zat de koffie en thee juffrouw Betty en de toekomstige secretaresse van Henk, Arienne. ( tenminste als ze aangenomen wordt) Het was voor in de bus druk, allemaal AZHD- ers (alle zaterdagen heel -druk ) maar we hebben heel erg gelachen. Ik heb niet in de bus rondgelopen maar weet zeker dat het daar ook heel gezellig was. Voor de koffie en thee werd prima gezorgd en chauffeur Anton had er flink de vaart in. Norbert sprak ons moed in en deelde wat huishoudelijke regels mee. Hij had thuis al de nodige voorbereidingen getroffen zoals cake gesneden. (Hij haalt volgens mij maar 5 plakken uit elke cake) en had samen met Harm de boodschappen gedaan (denk ik ). Onderweg naar Zeeland ontstonden er vele vragen. Sommigen wisten niet hoe de zee daar heette en dachten dat het een kanaal of meer was. Maar er stond duidelijk een bordje Zierikzee bij dus dit was volgens mij de zee van Zierik. Anderen hadden nog nooit meeuwen in Best zien rondvliegen. (Hebben ze nog nooit achter de vrachtwagens van destructor gekeken of gereden). Kortom het gespreksniveau was erg laag, tenminste in de buurt waar ik in de bus zat. Maar ik moet toegeven dat er bij mij ook ontzettend veel klets uit kwam. Om ongeveer klokslag 5 over half 1 kwamen we bij de pannenkoekenmolen aan. Maar in `De Graanhalm` waren de pannenkoeken nog niet klaar dus besloten we met z'n allen dan toch maar eerst te gaan lopen of te gaan wandelen . Wel best druk als er in een keer 82 man binnen komen en ook nog een groep Belgen.

Vorig jaar liep ik de 7 km vanwege een blessure maar dit jaar ging ik het dus proberen op de 15 km . Het verslag van de 7 km of 9 km kunnen jullie als, het goed is, elders in dit blad vinden. De start was op een smal bospad maar het was wel om te doen omdat er niet zoveel deel-nemers waren. Natuurlijk startte ik weer snel. Dat is mijn specialiteit maar na 2 km werd ik al ingehaald door Yves, die het op dat moment ook al moeilijk had, net zoals ik. Ik kreeg gewoon geen lucht en was bang voor wat me nog te wachten stond. We liepen door de meeuwenduinen over het "Pad des doods" en lange tijd kon ik Yves nog volgen. Maar toen zag ik het niet meer zitten en dacht: " ik ga wandelen". Ik stopte want ik zag zwart voor mijn ogen. Yves zei nog: " hier valt echt niets te halen". Ik was op dat moment al uitgetreden nog voordat ik de laatste duinen had gehad. En eindelijk, daar was het strand na een hele steile afdaling. Langs de kustlijn ging het wel, het was wel zompig, maar het was te doen. Na 2 km rust begon het opnieuw maar niet meer zo erg. We hadden er toen ongeveer 7 km op zitten en waren zowat op de helft. Ik zei tegen Yves: "gewoon doorlopen als je kunt ", maar bij hem ging het ook allemaal niet meer zo soepel De rest van het parcours viel wel mee, af en toe zat er nog een klimmetje of een verraderlijke lus in. Er stonden op het laatste stuk veel supporters. (De groep wandelaars) uit Best naast het parcours. Die hadden die inmiddels ook een zware en lange tocht achter de rug, maar gelukkig nog wel de puf om ons aan te moedigen. Daarvoor nog dank. Ik ben benieuwd hoe de foto's er uit zullen zien.

## Pannenkoekenmolen- loop

### Jarigen april

23	Bas	Burgt, van de
23	Wiander	Klein Tuente
24	Vivace	Ebben-Sreurs
24	Ralph	Spierings
25	Bob	Aertsen
25	Maureen	Bresser, de
26	Teun	Schuncken
26	Sjoerd	Heuvel, van den
27	Nico	Leijtens
27	Yvonne	Buijs
27	Ineke	Lasoe,
27	Wilma	Cremers
28	Ineke	Linden, van der
28	Anja	Laar, van de
28	Carlo	Vroenhoven, van
29	Sandra	Hendriks
29	Marti	Iersel, van
30	Ton	Vleuten, van der
30	Francis	Rohlfs
30	Peter	Biggelaar, van den
30	Mariël	Vorstenbosch

### Jarigen mei

1	Adri	Raaimakers,
2	Piet	Pijnenburg,
2	Ine	Meeuwis-van Langen
5	Frans	Wuyster
5	Marcel	Lubbe, van der
5	Edwin	Heddes
6	Monique	Boekhorst, te
7	Sven	Teunissen
7	Marijke	Wijnen
8	Cécile	Jilesen
8	Piet	Hellings,
8	Jeroen	Duif
9	Jacqueline	Meulen, van der
9	Louella	Verleg
11	Corrie	Zwaluw, van de
11	Friedy	Machielsen,
11	Joost	Rosendaal, van
11	Gerhard	Hein
11	Harry	Sande, van de
12	Paul	Berghuis
12	Corina	Voss
12	Riny	Verdonk
13	Sabine	Oetelaar, van den
13	Con	Vissenberg
13	Gieljan	Iersel, van
14	Marly	Hoogenboom
14	Arjen	Schoonus

Yves had als eerste de finish bereikt in een tijd van 1.10.51. Dat was tevens een nieuw record van de eerst aankomende GM-er. Die stond op naam van Henk van Gerwen ( 1.11.30 ) die dat vorig jaar had gelopen met een pan in zijn hand. Alle andere GM-ers volgden op korte afstand van elkaar. Voor de uitslagen verwijs ik jullie naar [www.uitslagen.nl](http://www.uitslagen.nl) Wel wil ik nog even de eerste dame vermelden op de 15 km. Dat was Mirjam Verhagen met een knappe tijd van 1.29.51. De rest van de dames volgden op korte afstand. Ik ga af en toe nog wel eens op de Oirschotse heide of bij de Bedafse bergen in Uden trainen en ik loop al 27 jaar wedstrijden maar heb nog maar zelden zo'n zwaar parcours gehad. Daarom vond ik het grote klasse van alle atleten die dit hebben voltooid. Toen eenmaal iedereen was gefinisht zijn we weer richting de Graanhalm gelopen alwaar men van een heerlijke pannenkoek kon genieten en men voor € 0,50 heerlijk kon douchen. Naar wat ik begreep was het wel koud water waar sommige afstervende vingers van kregen. Het was er aardig druk en tijdens de prijsuitreiking zijn we weer richting de bus gelopen. Dit jaar was iedereen ruim op tijd klaar met douchen zodat we ons aan het strakke schema konden houden. Eenmaal aangekomen in de viscafeteria kon men van alles gaan bestellen en het was overheerlijk. Nadat de wandelaars waren gearriveerd en hun buikjes ook hadden gevuld konden we weer huiswaarts gaan. In de bus werden natuurlijk weer van allerhande sterke verhalen verteld en werd gekeken wie het dichtst bij zijn eigen geschatte tijd had gelopen. Die zouden een tas winnen, ter beschikking gesteld door Henk van Gerwen, directeur van Screenrun uit Oirschot. Alles onder het genot van een pilsje, wijntje of een frisdrankje. De zoetwaren en de chips gingen er ook goed in. Ieder had 3 consumpties te nuttigen en kon dat maar net halen tot aan Best. Het was een geweldige dag en goed georganiseerd. Bij deze wil ik daarom Norbert, Harm, Anton en Betty bedanken voor de goede organisatie! Wat mij betreft volgend jaar weer Maar dan zal er wel een bus met aanhanger moeten komen.

Nicolai van der Heijden



# TC lopen

## Kempische Crosscompetitie

Geschreven door: Sterre Robben 8 jaar

In de winter is er een crosscompetitie. Dat is heel leuk. Soms loop je in de sneeuw en ook wel eens in de regen. Meestal is het wel koud, goed aankleden dus. Soms dan loop je in Valkenswaard, of in Best of in Reusel.

Zo zijn er nog veel meer plaatsen zoals Oirschot of Eindhoven ga zo maar door.

In de bossen loop je over boomstronken of door diepe kuilen, over heuvels en ook door plassen.

Het is goed uitkijken dus.

Je kunt er ook prijzen mee winnen.

Ook als je niet 1e , 2e of 3e bent.

Zo krijg je soms een handdoek of een medaille.

Er doen veel mensen mee aan de cross.

Ook kinderen uit andere clubs.

Van GM doen er weinig kinderen mee.

Het zijn altijd dezelfde die mee doen.

Van de pupillen B doen er maar 3 mee.

En dat zijn Tygo Scheepers, Mike van Bree en ik.

Dus dat zijn er niet zo veel.

Als je in het weekend niets te doen hebt is het leuk als je mee zou doen.

Het is veel leuker als we met z'n allen gaan.

En er zijn ook voordelen als je nu meedoet dan ben je in het voorjaar veel sterker en veel sneller.

Dus pak je tas in en trek je sport kleren aan en doe mee!

Oh ja ik ben vergeten te vertellen je wordt er wel vies van.



## Jarigen mei

14	Moniek	Elsen, van den
14	Simone	Weijers
15	Jos	Wijdeven, van de
15	Tess	Smetsers
15	Henk	Plasman,
15	Pim	Scheiberlich
16	Chloë	Tuin
17	Thomas	Elsen, van den
17	Bert	Drunen, van
17	Tom	Vlugt, van der
18	Tamara	Schepens
19	Floor	Veen, van
21	Iris	Haanappel
21	Veronique	Laarhoven-Dirckx, van
22	Henk	Schepens,
22	Wim	Kollenburg, van
23	Ine	Meelen,
23	Sandra	Pielman
24	Frans	Dijkman
24	Bart	Pasch, van der
24	Giel	Schijndel, van
26	Paul	Diekhorst,
26	Jozef	Stiphout, van
26	Bram	Flierman,
27	Hein	Sande, van de
27	Luuk	Arends
27	Paul	Peters
28	Loek	Appeldoorn
28	Jan	Leijtens,
29	Judith	Witteveen
29	Anja	Meulengraaf, van de
29	Dorien	Teunissen
29	Bram	Elevelt
	Marie-	
30	Louise	Gestel, van
30	Hanny	Baardwijk, van
31	Maaïke	Vliet, van
31	Evert	Groen

# Sponsoring

## Nieuwe sponsors



Zonwering - Rollluiken - Raamdecoratie

Welzon Zonwering is het bedrijf van Christian Welvaarts, een geboren Bestenaar met meer dan 20 jaar ervaring op het gebied van o.a. buitenzonwering, rolluiken en raamdecoratie. Door bewust te kiezen voor fabrikanten die kwaliteit en duurzaamheid hoog in het vaandel hebben staan heeft Welzon een degelijk assortiment opgebouwd. Alle producten worden geproduceerd door specialisten op hun vakgebied waardoor Welzon vrijwel voor elke situatie het beste product heeft. Omdat Welzon geen dure showroom heeft worden de producten dan ook voor een uitstekende prijs- kwaliteitverhouding aangeboden. Natuurlijk kunt u ook terecht voor storings (hierop worden geen voorrijkosten berekend) en onderhoud. Heeft u vragen of wenst u een geheel vrijblijvend advies neemt u dan contact op met Christian Welvaarts, bel 06-12833990 of stuurt u een mail naar [welzon@home.nl](mailto:welzon@home.nl) Neem ook eens een kijkje op de site [www.welzon.nl](http://www.welzon.nl)



Ook Fried van de Laar is een nieuwe sponsor. In het volgende clubblad stellen we dit Bestse bedrijf aan u voor.

Zoals jullie wellicht hebben gezien hebben we tussen de nieuwe sponsors ook een heuse marktkoopman. Zijn naam is Danny Wittens, beter bekend onder de naam



Hij is de goedlachse en altijd vriendelijke vent die zijn noten wekelijks aan de man/vrouw brengt. Hij staat naast de kaasboer. Ik ken Danny al heel wat jaartjes en ik vond het tijd om hem te vragen onze club te sponsoren, waarop hij spontaan zei: "maar natuurlijk Pieter wat kost dat?" Dus loop eens wat vaker langs zijn kraam (en koop wat noten). Zie eens wat hij voor "noten op zijn zang" heeft. Zeg rustig dat je van de atletiekvereniging bent en dat je zijn advertentie gezien hebt. Wellicht is hij dan bereid wat extra noten in je zakje te doen want: "op de markt is je gulden een daalder waard"..

---

# Wandelen

## Voorjaarswandeling 13 april

Binnenkort houden we traditiegetrouw de GM-voorjaarswandeling:

- Alle GM-leden zijn hierbij uitgenodigd; ervaring met de afstand is welkom.
- Verzamelen vanaf 9.30 uur bij “station Best”.
- Vertrek om 9.46 uur met de trein naar Geldrop.
- Details van deze wandeltocht:
  - Drie etappes à circa 1,5 uur oftewel in totaal 23 km.
  - De omgeving varieert: verharde wegen versus bospaden, authentieke bossen en heidevelden versus een gecultiveerd landschap, een kanaal versus vennen, dennenbomen versus een mammoetboom.
  - Op ongeveer tweederde een zelf meegebrachte lunch nabij het Meerloomeer.
  - Het eindigt weer waar we begonnen: Geldrop CS.
- Waarschijnlijk heeft de trein ons omstreeks vijf uur weer in Best afgeleverd.

Aanmelden kan bij Pieter v.d. Sanden, tel. 31 02 63, [marionpieter@onsbrabantnet.nl](mailto:marionpieter@onsbrabantnet.nl).

Op de dag zelf ben ik bereikbaar op 06 – 30 10 18 44.

Met een zonnige wandelgroet, Pieter v.d. Sanden



SPORTPRIJZEN & RELATIEGESCHENKEN

Wilhelminaplein 142  
5684 VP Best  
0499-399596  
samenspel@onsmail.nl  
www.samenspel.nl

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



Podotherapie Brons



**RAAIJMAKERS BEST**

**LOON- EN GRONDVERZETBEDRIJF**

**VERREIKERVERHUUR**

Veldweg 18, 5684 NS Best  
Tel. (0499) 37 23 17  
Fax (0499) 37 56 12  
[www.raaijmakersbest.nl](http://www.raaijmakersbest.nl)  
Mail: info@raaijmakersbest.nl

---

# Vacatures

Onze vereniging draait helemaal op vrijwilligers. Gelukkig hebben we een groot korps aan vrijwilligers, maar er zijn voortdurend taken waarvoor toch weer dringend extra mensen nodig zijn, zoals bij onderstaande vacatures voor de baanatletiek en bij de wedstrijdadministratie. Om het werk niet te veel op de schouders van dezelfde mensen te laten neerkomen, hopen we dat veel (ouders van) leden zullen reageren op deze oproep. Mocht hieronder niets staan wat je ligt, kijk dan eens op [www.avgm.nl](http://www.avgm.nl).

## **Coördinator baanatletiek C junioren tot en met Masters**

Op dinsdag en donderdag trainen de junioren C, B, en A, senioren en masters. We hebben dringend behoefte aan een coördinator voor deze groep. Kort samengevat is het je taak te zorgen dat alles rondom de trainingen soepel verloopt. Je maakt trainingsprogramma's en een jaarplanning. Verder ben je het aanspreekpunt voor de atleten, vang je nieuwe leden op en regelt je zaken die komen kijken bij wedstrijden. Iemand die het leuk vindt om te organiseren en graag met atleten omgaat is hier echt op zijn plaats.

## **Trainer voor C-junioren**

Voor de dinsdag en eventueel donderdag zoeken we een trainer voor onze C-junioren. We zoeken iemand die al enige ervaring heeft als trainer en het leuk vindt om met jongeren van 14 en 15 jaar om te gaan en in staat is ze enthousiast te maken en te houden.

## **Wedstrijdsecretariaat uitwedstrijden**

Ariane Saris heeft aangegeven dat ze na dit seizoen wil stoppen met het wedstrijdsecretariaat voor uitwedstrijden. We zoeken liefst twee vrijwilligers die haar gaan vervangen, eentje voor de pupillen en eentje van de oudere atleten. (kunnen jullie elkaar ook vervangen / voor elkaar invallen). Zodra besloten is aan welke wedstrijden de atleten van GM meedoen, ga je uitnodigingen maken. De atleten kunnen zich via formulieren aanmelden, die je vervolgens verzamelt, waarna je de inschrijvingen kunt verzorgen. Ariane zal je het komende seizoen wegwijs maken. Heb je voor een van bovenvermelde vacatures belangstelling of wil je meer informatie? Neem dan contact op met Adri Raaimakers [amjhraaimakers@onsbrabantnet.nl](mailto:amjhraaimakers@onsbrabantnet.nl) telefoon 399464.

## **Wedstrijdsecretariaat bij thuiswedstrijden**

GM organiseert veel wedstrijden en er komt heel wat kijken om dat administratief goed te laten verlopen. De inschrijvingen met startnummers moeten verwerkt worden en na de wedstrijd moeten de uitslagen ingegeven worden om deze zo snel mogelijk op de website te plaatsen. Voor dit jaar staan weer veel wedstrijden op het programma en we zijn op zoek naar twee vrijwilligers die daarbij willen helpen, op de eerste plaats voor het verwerken van de uitslagen. Kun je een beetje met een computer omgaan? Dan hebben de huidige vrijwilligers je snel wegwijs gemaakt hoe je met de programma's moet omgaan. Voor aanmelden of meer informatie: Leo van der Staak (voorzitter WOC), [llamvanderstaak@home.nl](mailto:llamvanderstaak@home.nl) telefoon 374499.



### Winkelcentrum Heivelden

Rendierhei 4 • 5685 HS Best  
Tel. 0499 376205

**VB**  
Schildersbedrijf  
Gebr. van Boven

Burg. Notermansstraat 18 Best  
Telefoon 371437

Chinees Indisch specialiteiten restaurant

玫瑰園酒樓  
**ROSE GARDEN**

Koningin Julianaweg 19 (Wilhelminadorp)  
5684 VA Best  
Tel./fax 0499 - 39 51 31  
Tevens thuisbezorging

安凡酒家  
**CHINEES-INDISCH RESTAURANT**  
„AN FONG“

Bij ons achter is een **RUIME 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**

[info@screenrunzeeafdruk.nl](mailto:info@screenrunzeeafdruk.nl)

**Wilt u opvallend in beeld lopen?**  
Dat kan nu met je eigen persoonlijke **CLUBTASSEN** met naam

**NIEUW! clubtas!**  
€ 23,50

Vaardige en vakkundige afwerking:  
NAAM of INTHALEN  
CLUBLOGO  
GEEN VOORRAAD NODIG OP DE CLUB  
SCREENSDRUUK (prijs 7,50 aanvraag)

€ 21,00

**NIEUW! CLUBRUGZAK**  
€ 18,50

RECHTSTREEKS AANBESTELLING EN LEVERING BINNEN 10 DAGEN  
BESTELLEN EN INFO VIA: INFO@SCREENRUNZEEAFDRUK.NL  
RETAILER: CONSTANT BIJ CLARINGST

© 2013 Screenrunzeeafdruk.nl

## De pen

Mijn naam is Johan Robben en heb van Bas van Hoof als voorlopig laatste uit de reeks ADleten (daar ga ik zelf voor zorgen...-) De Pen overgenomen. Nadat ik vanaf mijn 9e bij Best Vooruit en de Wilhelmina Boys gevoetbald had, ben ik in de laatste jaren van mijn "voetbalcarrière" door blessureleed noodgedwongen in aanraking gekomen met het hardlopen. Omdat het hardlopen me steeds meer voldoening ging geven (uiteindelijk meer voldoening dan het voetballen) ben ik, nadat ik eerst een hele tijd voornamelijk in het Joe Mann alleen mijn rondjes liep, in 2003 lid geworden van GM. Door de trainingskilometers en ervaringen die ik had opgedaan in de groepen van Frank Coppelmans en Chris Rosier was ik in 2004 in staat om mijn eerste halve marathon in Eindhoven te lopen.

Deze eerste halve marathon was een ervaring die ik niet snel zal vergeten want door gebrek aan ervaring bij deelname aan grote wedstrijden was ik in mijn enthousiasme als één van de eerste in het startvak aanwezig. Vol geduld stond ik op de 4<sup>e</sup> of 5<sup>e</sup> rij van de startstreep op het startschot te wachten niet wetende wat me te wachten stond. Toen het startschot eindelijk klonk brak er een ware hel rond me los want ik stond natuurlijk midden tussen alle topfavorieten die me de eerste meters van alle kanten aan de kant duwden. Ik moet eerlijk bekennen dat ik me tijdens het hardlopen nog nooit zo ongewenst heb gevoeld maar het was een unieke ervaring waar ik achteraf met een grote glimlach aan terug denk. Deze eerste halve marathon liep ik in 2.03.34 (mijn PR staat inmiddels op 1.33.07).

Momenteel loop ik bij de ADleten groep van Ad van Kollenburg (vandaar de naam van de groep...-) wat een zeer gemotiveerde maar ook gezellige groep is. Ondanks dat er in deze groep vaak stevig getraind wordt is er ook erg veel tijd om met elkaar te lachen wat het lopen van de kilometers veel makkelijker maakt. Door de vele trainingskilometers die ik inmiddels met deze groep heb mogen doorbrengen ben ik in staat geweest om naast verschillende halve marathons, en andere afstanden ook 4 hele marathons te lopen (Rotterdam 2007, Eindhoven 2008, Barcelona 2009, Amsterdam 2009). Met name aan de marathon van Barcelona denk ik met veel plezier terug omdat we toen tijdens een strenge winter met veel sneeuw met een geweldige groep naar een en hetzelfde doel toegewerkt hebben hetgeen een erg groot "wij" gevoel bij de groep opgeroepen heeft. Door de enorme steun van Piet Peijnenburg was ik tijdens deze marathon van Barcelona in staat om mijn huidige PR van 3.43.34 te lopen.

Ook de overige gezinsleden zijn erg sportief want op mijn jongste zoon Floris na (hij voetbalt en tennist) zijn Thom, Sterre en Nathalie ook lid en actief bij Generaal Michaëlis. Met name Thom en Sterre doen regelmatig ook aan wedstrijden mee en komen vaak met mooie prijzen thuis, iets wat ik niet kan zeggen. Met name het lidmaatschap van Thom wil ik graag benadrukken want Thom is sinds een aantal jaren actief bij de Specials van Generaal Michaëlis. Door zijn lidmaatschap heb ik geleerd hoe speciaal de emoties en prestaties van deze groep atleten is want als je namelijk met deze groep optrekt dan zie je pas dat plezier en vreugde in de sport veel belangrijker is dan winnen. Dus de degene die eens wil genieten van emotie, vreugde en mooie sport wil ik aanraden om eens een keer naar een wedstrijd van onze Specials te gaan kijken! Dan wil ik mijn stukje graag afsluiten en De Pen doorgeven aan Kathinka van Dijk.





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



## En verder

### Voor een feest dat scoort ...

Een van onze trouwste adverteerders in de GM-er is Tapperij Feesterij de Sporthal. Het dateert al uit de periode dat GM geen eigen accommodatie had en de trainingen, indoorwedstrijden en wegwedstrijden altijd vanuit de sporthal Naastenbest georganiseerd werden. Al die jaren was Sjef Verhoeven de uitbater van Tapperij Feesterij de Sporthal en droeg hij GM een warm hart toe en dat doet hij nu nog steeds. Reden voor ons om Tapperij Feesterij de Sporthal eens extra in de schijnwerper te zetten. Want ook op de dag van vandaag is "de Sporthal" een ontmoetingsplaats waar veel sportlui elkaar ontmoeten. Is het niet na afloop van een training of wedstrijd dan komen ze wel in hun vrije tijd of als bezoeker van een van de wedstrijden van hun maatjes.

### Feesten op maat...

Maar dat is het niet alleen. Vele sportlui hebben voor de tapperij van Sjef Verhoeven gekozen om hun bruiloft, verjaardag of afscheidsfeest te vieren. Bedrijven koppelen een sporttoernooi aan een spetterend personeelsfeest en het kan allemaal op maat worden afgestemd. Personeelsfeesten, familiefeesten, koffietafels, brunches, barbecues en warme of koude buffetten, niets is te veel in de sporthal. En met het grootste gemak maken ze het feest compleet met een DJ, een troubadour, een band of een tafelgoochelaar.

### Bij Verhoeven, Taphuis, feestkamers en terras

Het horecaleven beviel zo goed bij de familie Verhoeven dat ze in de jaren tachtig hun kruidenierswinkel in Haghorst ombouwden tot een tweede horecagelegenheid. Menig fietser heeft vanuit Best het gezellige terras van de Bierelier, als tussenstop tijdens een mooie fietstocht, bezocht. Ook hier werden feesten en partijen op maat verzorgd en vooral de themafeesten en buitenactiviteiten waren volop in trek. De ongedwongen sfeer, want alles kan, en de gastvrije bediening zorgden en zorgen voor veel toeloop naar het landelijk gelegen plaatsje Haghorst aan het Wilhelminakanaal voorbij Oirschot. Twee jaren geleden heeft Sjef de Bierelier overgedragen aan zijn zoon en om aan te geven dat dezelfde gastvrijheid en dorps gemoedelijkheid ook bij hem hoog in het vaandel staat heeft hij gekozen voor een nieuwe naam: bij Verhoeven. Na een grondige verbouwing is bij Verhoeven weer helemaal bij de tijd. En natuurlijk zijn er de activiteiten nog steeds waardoor bij Verhoeven zijn bekendheid heeft verworven. De actieve en creatieve arrangementen. Voor families, verenigingen of bedrijven.



*Uitgebreide informatie vind je op [www.bijverhoeven.nl](http://www.bijverhoeven.nl) of telefonisch 013-50942964. Tapperij de sporthal is telefonisch te bereiken 0499-373887 en bgg 013-5041505*



**Bestuur + WOC**

Voorzitter	Bert van Drunen	Donderhei 20	voorzitter@avgm.nl	395690
Secretaris	Marleen Smulders	Looierstraat 40	secretaris@avgm.nl	390298
Penningmeester	Ties de Vaan	Ferd. Bolstraat 32	penningmeester@avgm.nl	393596
Baanatletiek	Tom Lassing	St Oedenrodensew 41	tom@lassing.nl	395450
Lopen	Peter Cras	M. de Ruyterstraat 78	petercras@bestion.nl	392981
Algemeen / Wandelen	Nel van Oort	Schuilevinkje 2	nzielschot@hotmail.com	398678

**WOC + Wedstrijdsecretariaat**

Voorzitter	Leo van der Staak	Berk 29	llamvanderstaak@home.nl	374499
Wedstrijdsecr. thuis	Ingrid Brekelmans	.	wedstrijden@avgm.nl	
	Jo van Meurs			390298
Baan uit	Arianne Saris	Eindhoveneweg 72	uitwedstrijdenbaan@avgm.nl	396921
Materiaal	Martin Nijkamp	Imkerhei 40	materiaal@avgm.nl	06-15314371
Parcoursbewaking	Anton Kon	Weegbree 90	parcoursbewaking@avgm.nl	06-11368225
Parcouropbouw	Carlo Flapper	Hefeind 13	carlo.best@gmail.com	310496
Jurycoördinator	Ben Saris	Zweefheuvel 22	bmsaris@onsbrabantnet.nl	329911

**Baanatletiek**

Coördinator Baan	Adri Raaimakers	Leemkuilenpad 11	amjhraaimakers@onsbrabantnet.nl	399464
Coördinator Jun. D en pupillen	Ton van de Sande	Angoulemehof 21, Ehv	<a href="mailto:avgmcor@gmail.com">avgmcor@gmail.com</a>	040 2565849
Trainers	Trees Ackermann, Ilonka de Bresser, Maureen de Bresser, Ton Dahmen, Cor Datema, Yves Dhondt, Ron Dielhof, Christjan Doreleijers, Aaldert Elevelt, Arnold de Goederen, Diet Gröneveld, Henk van Hak, Nicolai van der Heijden, Marlies van de Heuvel, Theo de Koning, Amber Lassing, Tom Lassing, Marcel Leijten, Marcel van der Lubbe, Bart van der Pasch, Henk Plasman, Adri Raaimakers, Maarten Raaimakers, Ben Saris, Dennis Scheepers, Ton Schoonus, Branco Schot, Jouke Smink, René van de Ven, Riny Verdonk, Wilhelmiën Verdonk, Joep Wiltschek.			

**Lopen**

Coördinator Lopen	Patrick Bindels		looptrainers@avgm.nl	471663
Trainers Lopen	Frank Abbink, Harm Bakker, Patrick Bindels, Pe Brouwer, Frank Coppelmans, Harry Dahmen, Gert-Jan vd Eerenbeemt, Henk vd Einden, Ad van Kollenburg, Marti van Iersel, Ben de Jong, Joke en Jan v. Kasteren, Frits Leenderts, Jan Meesters, Theo Megens, Chris Rosier, Gerard Scheiberlich, Henk Schepens, Hubert Segers, René Uijthoven, Mirjam Verhagen, Anton Verkooijen, Trinie vd Ven, Bep Vogels, Rob Voss, Norbert de Zeeuw.			

**Wandelen**

Coördinator Wandelen	Nel van Oort	Schuilevinkje 2	nzielschot@hotmail.com	398678
Trainers: Wandelen	Pieter v.d. Sanden.			
Nordic Walking	Ina Verhallen, Toos de Groen, Joke Peters, Helly van Oudenhoven.			

**Trainers overig**

	Bram Flierman (dames binnen maandag en heren binnen donderdag)			310203
	Gijs Koekenbier (buiten zondag)			395362

**Sponsorcommissie**

Contactpersoon	Ties de Vaan	Ferd. Bolstraat 32	sponsoring@avgm.nl	393596
Overige leden	Bert van Drunen, Peter Cras, Pieter Stolk.			

**Overigen**

Sport fysiotherapeut	Ger Daane	Wintereik 42	info@fysiotherapiedaane.nl	397483
Vertrouwenspersoon	Ria van Dooren	Mgr. Zwijzenstraat 56	petria@onmail.nl	395625
Wedstrijduitslagen	Adri Raaimakers	Leemkuilenpad 11	amjhraaimakers@onsbrabantnet.nl	399464
Clubhuis	Sjaak Rooijackers	J. Klingestraat 7	jjmrooijackers@onsbrabantnet.nl	395797
Ledenadministratie	Ad Reijenga	J. Israëlsstraat 8	ledenadministratie@avgm.nl	373473
Vrijwilligerscoördinator	Marleen Smulders	Looierstraat 40	vrijwilligers@avgm.nl	390298
Webmasters	René Kreijveld	Klaproos 11	webmaster@avgm.nl	397961
	Herman Wester			396663
PR	Pieter Grootes	Wagenmaker 28	pr@avgm.nl	390832
Clubbladredactie	Hubertine vd Biggelaar		clubblad@avgm.nl	311288
	Dorothy van Rijen			332155