



Nieuwsbrief

1 september 2021

In dit nummer

- Van de redactie
- Woord van de secretaris
- Het potlood; Manou Boelens
- De mens achter de trainer; Stéphanie van Beers
- Van materiaalman bij GM naar floormanager bij de Olympische Spelen; Niels Groen
- Vrijwilligersactiviteit 2021 vervalt
- Jurycursus
- Maand van het wandelen; Fotozoektocht 10 juli
- Beginnerscursus 2021
- Statiegeld op plastic flesjes
- Maand van de Bootcamp; spetterende actie op 18 september
- "Als elke seconde telt" - Meld je aan voor de reanimatietraining
- Maand van het wandelen; Waar is de Mol 16 juli
- Trash Walking / Natuurlijk opgeruimd
- GM-najaarswandeling op zaterdag 2 oktober
- Sponsorcommissie
- Help mee bij de WOC
- Vacature-overzicht vrijwilligers
- WhatsApp Klusjesgroep



van de redactie

Hierbij ontvang je weer een goed gevulde AVGM Nieuwsbrief, met zeer interessante en lezenswaardige artikelen. Dankzij de inzet van velen weten we elke 2 maanden weer de leden te informeren over wat ons bezig houdt en drijft. Als jij iets bijzonders hebt meegemaakt of een mooie prestatie hebt geleverd waar je trots op bent en dat je andere wilt laten weten stuur het aan ons door, we plaatsen het graag in de volgende editie van de AVGM Nieuwsbrief.

Veel leesplezier.

Paul van Bree

Kopij voor de volgende nieuwsbrief uiterlijk op **15 oktober 2021** versturen naar het volgende e-mailadres: nieuwsbrief@avgm.nl

van het bestuur

Woord van de secretaris

Jaarvergadering 25 juni 2021

De algemene ledenvergadering vond dit jaar plaats op vrijdag 25 juni 2021. Het bestuur gaf de voorkeur aan een fysieke vergadering boven een digitale vergadering. Zo'n vergadering is namelijk voor minder digitaal vaardige leden minder toegankelijk. Vanwege de corona-maatregelen vond de vergadering ook dit jaar later plaats dan GM gewend is en is er weer gekozen voor 't Tejaterke in plaats van ons eigen clubhuis.



Op 25 juni waren circa 50 leden aanwezig bij de jaarvergadering. Naast de standaard agendapunten (jaarverslagen, decharge bestuur en begroting lopend jaar) is ook de renovatie van de toiletten en kleedlokalen bij de hoofdingang van het clubgebouw besproken. Paul Hoen is herbenoemd als voorzitter. Er was geen kandidaat beschikbaar voor de functie van bestuurslid baanathletiek. Tom Lassing zal deze functie voorlopig op interim-basis invullen tot een nieuwe kandidaat is gevonden.



Cees van Laarhoven en Leo Spanjers zijn als jubilarissen gehuldigd. Beide heren zijn 50 jaar lid van GM. Wichard de Benis won de GM-beker, Irene van Asten de Jos Robben Trofee en Pieter van der Sanden de Bram Flierman Trofee. Martin Nijkamp werd, op voordracht van het bestuur, door de leden benoemd tot erelid. De vergadering verliep vlot, waardoor zelfs vóór 22 uur nog een

drankje kon worden genuttigd. Horecagelegenheden moesten namelijk in juni nog om 22 uur sluiten.

De concept notulen van de algemene ledenvergadering staan op de website:

[2021 - AVGM.nl](https://www.avgm.nl)

Vaststelling van de notulen vindt plaats op de volgende jaarvergadering, welke zal worden gehouden in 2022.

Tot nog toe werden jubilarissen gehuldigd bij een lidmaatschap van 25 en 50 jaar. Onze vereniging bestaat namelijk pas sinds 1957. Tijdens de jaarvergadering op 25 juni bleek dat in 2020 ons erelid Leo van der Staak 60 jaar lid was. Het bestuur heeft besloten om voortaan ook jubilarissen die 60, 70 of 75 jaar lid zijn

van GM te huldigen tijdens de jaarvergadering. Leo is in juli alsnog door onze voorzitter gehuldigd. Ook is er een uitgebreid artikel over Leo geplaatst in het Groeiend Best en op de website van GM. Binnenkort zal ook onze erevoorzitter Harry van de Sande, die in 2020 63 jaar lid was, in het zonnetje worden gezet.



Ingrid Wouters – de Haan
Secretaris

het potlood Wie schrijft ...?



Hoi ik ben Manou Boelens, 9 jaar en zit al 2 jaar op atletiek. Het leukste om te doen vind ik sprinten en duurloop. Ik heb 1 zus Aimee en 1 broertje Novri. Ik zit op de kiezels en ga naar groep 6 bij meester Wilco. Ik vind rekenen, gym, pauze, knutselen/tekenen leuk om te doen op school en verder vind ik diamond painting en spelletjes spelen heel leuk om te doen.

Ik heb de pen gekregen van Nyma en ik geef hem door aan Liza.

De mens achter de trainer Stéphanie van Beers



Via een omweg is de pen voor dit terugkerend onderdeel bij mij terechtgekomen. Ik voel me vereerd ☺! Ik ben Stéphanie van Beers, 43 jaar, en in de dagelijkse omgang word ik ook wel Steef genoemd. Thuis word ik voornamelijk met 'mama' aangesproken, want samen met mijn man Dennis heb ik twee dochters, Sara (13) en Cato (8). Wij zijn een van de vele GM-gezinnen die rondlopen bij onze vereniging, want allemaal zijn we op één of andere manier met de club verbonden. Ik als assistent-hardlooptrainer, Dennis als trainer baanatletiek bij de A-pupillen,

Sara als D2-junior en Cato als B-pupil.

Zoals vele anderen voor en na mij, ben ik bij GM gekomen via het Start-to-Run-programma. Wat was ik trots toen ik in 2015 voor het eerst aan één stuk 5km en na de doorstarterscursus 10km kon hardlopen! Ik had toen niet durven bevroeden dat ik nu als assistent-hardlooptrainer samen met Gert-Jan van de Eerenbeemt een woensdagavond/zaterdagochtend-groepen zou begeleiden. En dat ik het nog leuk zou vinden ook! Sterker nog, in november start ik met de opleiding Basis Looptrainer 3 en daar heb ik ontzettend veel zin in.

In het dagelijks leven werk ik als Program Director bij Venga Global, een internationale dienstverlener op het gebied van vertalingen. Ik geef in deze rol leiding aan meerdere teams van projectmanagers en ben ik verantwoordelijk voor het succesvol volbrengen van grote vertaalprojecten. Wat we zoal vertalen? Je kunt het zo gek niet bedenken of het moet vertaald worden. Van verpakkingsteksten voor een haarföhn en software voor HR-management, tot volledige websites en marketingcampagnes in meerdere talen. Een drukke, maar erg leuke baan en omdat ik veel thuiswerk, goed te combineren met mijn gezin. Tijdens het werken willen onze katten Boef en Sushi nog wel eens komen knuffelen en dat is heel gezellig, maar niet altijd even handig als je in een online meeting zit. Het is dan ook wel eens voorgekomen dat er een kattenkont door het beeld liep.

Behalve hardlopen ga ik ook graag 1 of 2 keer in de week spinnen. Ik vind het een aangename afwisseling en vind het heerlijk om dan tot het gaatje te gaan en me helemaal leeg te fietsen. Die extra beweging is ook wel nodig want ik ben een echte Bourgondiër en houd van lekker eten en drinken. Met vrienden hebben we

onze sponsors



empuls
 m 06 112 315 95 boukje.scheepmaker@empuls.nl
 t 088 116 08 16 www.empuls.nl
 De Maas 9 Best
 Postbus 433 5680 AK Best
 KvK 17091414



Roijmans Rdk
 druk-en-kopie

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

安风酒家
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

een kookclub en eens in de zoveel tijd koken we uitgebreid voor elkaar. De kunst is dan om flink uit te pakken en proberen elkaar nét weer iets te overtreffen.

Ook ben ik lid van een officieuze wijnclub waarbij we iedere twee maanden een wijnproeverij organiseren, iedere keer met een ander thema en bijpassende hapjes. Doel is om nieuwe en aparte wijnen te proeven en ook echt iets te leren over de verschillende wijnsoorten. Zo hebben we proeverijen gehad met alleen dezelfde druifsoort, uit een specifieke streek, barbecue wijnen, blindproeverijen en de volgende keer gaan we wijnen van beroemdheden proeven. Over enkele weken zal ik jullie dus kunnen vertellen of de wijn van Gérard Depardieu, Sting of Andrea Bocelli aan te raden is.

Wat ik ook graag doe is festivals en concerten bezoeken. Jarenlang zijn Dennis en ik fervente Pinkpop bezoekers geweest. Niets heerlijker dan 3 dagen lang op een zonovergoten veld staand, dansend, springend of luierend in het gras naar muziek te luisteren. Lichamelijk is zo'n weekend een uitputtingsslag, maar mentaal ben ik daarna helemaal bijgetankt. Helaas is het door de coronapandemie alweer te lang geleden, hopelijk mag het volgend jaar weer (maar dat hoopten we vorig jaar ook al).

Zoals ik al zei, begin ik in november aan de opleiding BLT 3 en daarbij ga ik begeleid worden door Irmgard Goud. Met behulp van haar coaching en enthousiasme ga ik het zeker tot een goed eind brengen. Ik nodig Irmgard dan ook graag uit om de pen over te nemen en iets te vertellen over de mens achter de trainer Irmgard.

Stéphanie van Beers

achtergrond

Van materiaalman bij GM naar floormanager bij de Olympische Spelen

Stel, je zet als zevenjarig jochie - in navolging van je vader - je eerste stappen op een atletiekbaan. Je ontdekt dat het helemaal jouw sport is, door de diversiteit, de kracht, de snelheid. Stiekem droom je van een topsportcarrière. Totdat zes jaar later een paar onwillige knieën dat pad voorgoed blokkeren. Wat nu? Vrijwilliger dan maar? Nog twaalf jaar verder is GM'er Niels Groen (25) floormanager bij de Olympische Spelen van Tokio. "Het is een jongensdroom die uitkomt."



Niels Groen herinnert zich het keerpunt nog goed. Als zeventienjarige had hij bij zijn club AV Generaal Michaëlis al twee vrijwilligersbekers gewonnen. Hij was de man van het materiaal, tot ze hem tijdens de jaarlijkse Kermismeerkampen plots een microfoon in de handen duwen: "Doe jij dat maar!" Het gaat hem wonderwel af, krijgt de smaak te pakken en volgt de opleiding tot microfonist

bij de Atletiekunie. Als speaker worden zijn wedstrijden steeds belangrijker. "Na verschillende grotere wedstrijden, zoals de finales van de competitie, werd ik steeds vaker gevraagd voor NK's", glundert Niels. "Daarvan heb ik er de laatste jaren zo'n zeven gedaan."

Stap naar internationaal

Zo raakt Niels ook betrokken bij de organisatie van de EK Atletiek Amsterdam 2016. "Daar heb ik goede herinneringen aan: m'n eerste grote wedstrijd. Die sfeer was zó bijzonder, vooral ook omdat we met een klein team daar drie jaar lang naartoe geleefd hebben." Later, na de Fanny Blankers-Koen Games in Hengelo, wordt hij door Ellen van Langen, goudenmedaillewinnaar van Barcelona 1992, gevraagd als graphics operator voor de Diamond Leaguewedstrijden van 2018 in Shanghai en Rabat. Het is een van de functies die hij 'erbij was gaan doen'. "Als graphics operator zorg je voor de bediening van de scoreborden en beeldschermen in het stadion", legt Niels uit. Het was de start van een internationale carrière. "Blijkbaar heb ik dat goed gedaan, een jaar later vroegen ze me weer."

Event Presentation Team

Al twee jaar hoort Niels Groen bij het Event Presentation Team van World Athletics, voorheen het IAAF. “De internationale atletiekfederatie is de organisator van WK’s en Olympische Spelen voor de atletiek”, verduidelijkt Niels. “Als floormanager zorg je ervoor dat atleten op het juiste moment en in de juiste volgorde de baan opkomen. En na afloop weer terug, al wil dat laatste na ereronden wel eens chaotisch zijn.” Soms zijn er memorabele momenten. Twee jaar geleden tijdens de WK Atletiek in Doha verraste hij de winnares van de 100 meter sprint Shelly-Anne Fraser, door met haar zoontje in de arm de baan op te lopen. Die beelden gingen de wereld over.

Fenomenaal

In het dagelijks leven is Niels fysiotherapeut, een vak waarmee hij door zijn knieën voor het eerst in aanraking kwam. Dat leek hem wel wat. Nu valt dat nog goed te combineren met zijn hobby, want een ‘beetje’ wedstrijd kost al gauw vijf dagen. “Als ik eerlijk ben, ben ik het liefst floormanager”, zegt Niels. “Zoals tijdens de laatste WK Atletiek en de Spelen. Dan sta je het dichtst bij de atleten. Daar doe je het voor.” Nederland behaalde in Tokio maar liefst acht atletiekmedailles. Twee goud, drie zilver en drie brons. “Dat je er daarvan zeven, behalve de marathon dan, live meemaakt is in deze tijden gewoon fenomenaal”, sluit Niels twee weken in Tokio af. “Bij GM hebben we in coronatijd heel veel aanmeldingen bij de jeugd gehad, dus wie weet?”

Niels Groen

algemeen

Vrijwilligersactiviteit 2021 vervalt

Elk jaar organiseert het bestuur in het najaar een vrijwilligersdag of -avond. Voor deze activiteit worden de vrijwilligers uitgenodigd, die zich meerdere keren per jaar of zelfs meerdere uren per week inzetten voor onze vereniging. Denk hierbij aan commissieleden, trainers, juryleden, barpersoneel, schoonmakers, etc.

Helaas is de corona-crisis nog niet ten einde. Met enige creativiteit is bij mooi weer een activiteit te organiseren, maar bij slechter weer of lage temperaturen zijn de mogelijkheden binnen te beperkt. Hierom heeft het bestuur besloten om de vrijwilligersactiviteit 2021, net als in 2020, te laten vervallen. Het bestuur is onze vrijwilligers zeer dankbaar en zal hun dus op een andere wijze bedanken voor hun inzet. Wat dat bedankje gaat zijn, blijft nog even een verrassing.

Wil je ook als vrijwilliger bijdragen aan onze mooie vereniging? Of heb je tijd om nog een andere taak op je te nemen? Neem dan contact met me op via vrijwilligers@avgm.nl.

Ingrid Wouters – de Haan
Secretaris en vrijwilligerscoördinator

baan

Jurycursus

Wil jij als ouder de wedstrijd van uw kind van zo dichtbij mogelijk meemaken? Of wil jij als (ex-)atleet (vanaf 16 jaar) ook bij wedstrijden, waar je zelf niet aan mee doet, helpen? Dan is wellicht de jurycursus iets voor jou! Het is alweer even geleden, maar AVGM gaat in Best een jurycursus organiseren. Wat houdt het in? De jurycursus bestaat uit 4 sessies van 3 uur waarbij u minstens 3 sessies aanwezig moet zijn. Je krijgt tussen de sessies door huiswerk, en op basis daarvan en van de cursus wordt beoordeeld of je wel of niet je wordt benoemd tot officieel jurylid algemeen, erkend bij de atletiekunie. Tijdens deze cursus komen alle onderdelen van de atletiek (vanaf de junioren) aan bod. Als je jurylid bent, kun je zelf aangeven welke wedstrijd je wilt jureren en ben je verder niks verplicht. Je hoeft geen herhalingscursus(sen) te volgen om officieel jurylid te blijven.

Bij een juniorenwedstrijd mag je als ouder niet meer op de baan staan tijdens de wedstrijd en dan is het een groot voordeel als u jurylid bent, want dan kunt u wel de wedstrijd van dichtbij meemaken.

Voor deze cursus hebben we gekozen voor 3 vrijdagavonden en één zondag(middag).

De cursusdata zijn **vrijdagavond 10, 17 en 24 september, van 19.00-22.00u en zondag 26 september vanaf ongeveer 12u** (tijdens de clubkampioenschappen) kan er al een keertje geoefend worden.

Het aanmelden van deze cursus gaat via de atletiekunie website, alleen daar staat momenteel de cursus nog niet op aangemeld. Als u zich aanmeldt voor deze cursus bent u verplicht om 3 van de 4 data aanwezig te zijn. Mocht u interesse hebben in deze cursus, meldt u dan alvast aan bij Ilonka de Bresser via luco@avgm.nl, aanmelden kan tot 1 september. Mocht de inschrijving via de atletiekunie open zijn zal ik de aangemelde hiervan op de hoogte stellen. Voor het aanmelden van deze cursus via de atletiekunie website heeft u een licentienummer nodig. Heeft u deze nog niet, geef dit dan zo snel mogelijk door aan mij via juco@avgm.nl, meldt daarbij uw Voornaam, voorletter(s), voorvoegsel, achternaam, geboortedatum, telefoonnummer en email-adres. Er wordt dan zo snel mogelijk voor u door AVGM een licentienummer aangevraagd bij de atletiekunie, mocht dit het enige zijn wat u binnen de club doet, dan betaald AVGM voor u deze licentie.

Bij vragen neem ook via bovenstaand mailadres contact met mij op!

Ilonka de Bresser
Jury Coördinator AVGM

wandelen

Maand van het wandelen

Fotozoektocht op 10 juli:

Op zaterdag 10 juli jl. hebben wij met z'n 5-en de fotopuzzeltocht gelopen. Normaal gesproken hebben we op woensdagavond tijdens ons Powerwalken het tempo er flink in zitten maar door de foto's die we onderweg moesten herkennen, zakte ons gemiddelde wel behoorlijk weg.

Na ruim 2 uur wandelen, we hadden uiteraard wel gekozen voor de lange route, en turen naar allerlei electriciteitskastjes, vogelhuisjes etc. was het ons gelukt om alle foto's te herkennen. Best een knappe prestatie vonden we zelf.

Maar toen moesten er nog enkele vragen beantwoord worden bij het clubhuis. Leeftijden raden, altijd gevaarlijk! We hebben er het beste van gemaakt en doordat er een totaalscore moest worden doorgegeven, hebben we hopelijk niemand persoonlijk beledigd 😊

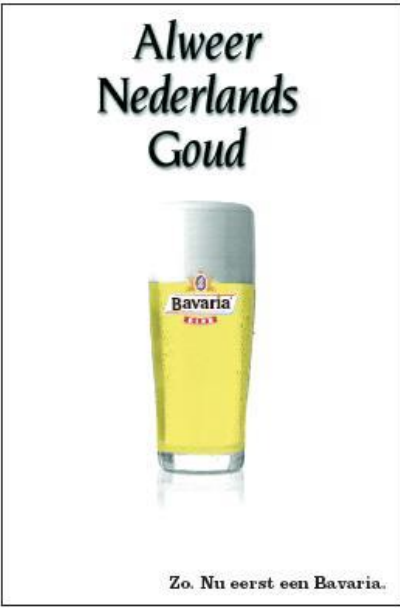


We hebben nog even nagekletst met een drankje en hadden een prima ochtend. Gezellig gewandeld, weer op paadjes gelopen waar we nog nooit waren geweest en heerlijk weer. Kortom goede start van het weekend.

En 's middags kwam het leuke bericht dat we de tweede prijs hadden gewonnen. Bedankt voor de organisatie, was superleuk!

Sportieve groetjes, Wendy, Sabrina, Peggy, Annelies en Suzanne

onze sponsoren



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

HTB
accountants & adviseurs



Marius Notenshop
Gespecialiseerd in Noten & Zuidvruchten

lopen**Beginnerscursus 2021**

Nadat een aantal cursussen door het Covid-19 virus geen doorgang konden vinden, hopen wij in september weer een beginnerscursus te organiseren. Er is besloten om dit niet meer onder de vlag van Yakult-start-to-run te doen, maar net als voorheen in eigen beheer. Wij volgen dan ook weer de "oude" opzet: in 3 maanden van 0 naar 5 km en vervolgens als doorstarter van 5 naar 10 km, waarna men kan aansluiten bij de reguliere groepen. Dit omdat de Yakult-cursus weinig toegevoegde waarde meer kent

Omdat de meeste lopers die doorgaan vaak blijven lopen op de dagen dat zij de starterscursus volgen is ook besloten de komende cursus te starten op de woensdag en daar na een paar weken de zaterdag bij te voegen. Dit om deze groepen een keer een impuls van nieuwe lopers te geven. Mogelijk is het lastig assistent trainers hierbij mee te laten lopen. Maar als iedereen één of twee keer meeloopt, en meerdere keren mag natuurlijk ook, moet dit in te plannen zijn. Voor de cursus 2022 wordt opnieuw bepaald op welke dag(en) de cursus gegeven zal worden.

Startdatum is op woensdag 29 september. Op woensdag 22 september houden we dan de z.g. proeftraining. De opzet van de proeftraining blijft ongewijzigd. Aanmelden kan al starten via looptrainers@avgm.nl.

Kortom:

- Lopers en trainers geef zoveel mogelijk bekendheid aan deze cursus.
- Trainers en assistent-trainers kijk vast of jullie één of meerdere keren beschikbaar zijn.

Immers:

- Starters zijn allen toekomstige leden. En deze hebben wij als vereniging hard nodig.

Kathinka van Dijk

algemeen**Statiegeld op plastic flesjes**

Om de grote hoeveelheid zwerfafval tegen te gaan wordt er vanaf 1 juli 2021 statiegeld op kleine plastic flesjes ingevoerd. Op elke frisdrank- en waterfles onder de 1 liter zit 15 cent statiegeld. Bij GM geldt dit voor de flesjes met (bruisend) water en energiedrank in de kantine. De oude voorraad mag eerst worden verkocht. Zodra deze voorraad op is worden flesjes met statiegeld verkocht en worden de betreffende consumpties 15 cent duurder. Uit

praktische overwegingen is ervoor gekozen dat deze statiegeldflesjes niet kunnen worden ingeleverd bij de bar van de kantine met retour van 15 cent. In plaats daarvan kunnen statiegeldflesjes worden gedeponereerd in een verzamelbak. Dit geldt ook voor statiegeldflesjes die vanuit huis worden meegebracht naar onze accommodatie. Hiermee steun je GM en draag je bij aan een beter milieu. Wil je de 15 cent zelf houden? Neem dan je flesje mee naar huis en lever deze zelf in.

Paul Hoen
Voorzitter



bootcamp**Maand van de bootcamp
Spetterende actie op 18 september**

Na de maand van het wandelen (juli) met 3 activiteiten en de maand van de vakantie (augustus) met de zomer foto-uitdaging zal de komende maand in het teken staan van bootcamp.

Niet iedereen weet het, maar bij GM kun je ook terecht voor bootcamptraining. De trainingen worden elke dinsdagavond en donderdagavond gehouden op de atletiekbaan van GM. De bootcamptrainingen zijn geschikt voor zowel baanatleten als voor recreant lopers. Een basisconditie en de motivatie om bij de oefeningen alles te geven is voldoende. Wij zorgen ervoor dat je algehele conditie en spierkracht zal verbeteren. De trainingen bereiden je voor op een urban run, survival run, obstacle run of mud race. Het is een zeer goede aanvulling op de andere trainingen en prima te combineren met bestaande trainingsschema's.



Tijdens de trainingen wordt er meestal in tweetallen of groepjes gewerkt aan het versterken van je spieren, zoals bijvoorbeeld de core, buikspieren, beenspieren en borst- en rugspieren. We doen afwisselend loopscholing, kracht- en behendigheidsoefeningen. Daarbij maken we gebruik van diverse trainingsmaterialen die wij bij GM hebben, maar ook wat we in de omgeving om ons heen aantreffen, bijvoorbeeld een leuk obstakel onderweg of een trap.

Om de bootcamp verder te promoten zullen wij (de vier bootcamptrainers) een (extra) interessante training geven. Dat doen we op zaterdag 18 september en plaats van handeling is het Wilhelminapark. Daar zullen wij 3 sessies van ca 1 uur gaan begeleiden en wel om 10:00 uur, om 11:30 uur en om 13:00 uur. Alle leden van GM, maar ook niet leden zijn van harte welkom om aan deze activiteit deel te nemen. We verwachten wel dat de deelnemers enige mate van getraindheid hebben (dat je ca 2-3 km kunt hardlopen).

Wil je graag meedoen, meld je dan – uiterlijk 15 september - aan via onze website en kom tijdig (ca 10 minuten voor aanvang) [in sportkleding](#) naar het Wilhelminapark. We verzamelen bij de brug midden in het park. Wij zorgen voor iets gezonds na afloop en uiteraard zijn we dan beschikbaar om vragen van je te beantwoorden.

Zien we je op 18 september?

Bas, Harm, Marcel en Nicolai

algemeen**“Als elke seconde telt” - Meld je aan voor de reanimatietraining**

Wekelijks worden alleen in Nederland ruim 200 mensen buiten het ziekenhuis getroffen door een hartstilstand. De meeste mensen worden thuis, op het werk of op straat getroffen door een hartstilstand en vaak is dit geheel onverwacht.

Blijf niet langer een hulpeloze toeschouwer, maar wordt een geoefende hulpverlener!

In deze basiscursus reanimatie leert je:

- hoe je een hartstilstand herkent en wat je als eerste moet doen
- hoe je borstcompressies en mond-op-mondbeademing geeft
- hoe je een AED gebruikt

Je oefent samen met andere cursisten op reanimatiepoppen en je leert hoe je een AED bedient. Na afloop krijg je een officieel certificaat van de Hartstichting.

UITNODIGING

In samenwerking met Huub Oomes wordt op **zaterdag 16 en op zaterdag 23 oktober*** de jaarlijkse reanimatie cursus voor beginners en herhalers gegeven. Ook onze jeugd, vanaf 12 jaar, is van harte uitgenodigd om aan deze cursus deel te nemen, zij zijn immers het meest op de baan te vinden. Trainers hebben voorrang bij de aanmelding.

Er zijn op iedere zaterdag twee groepen, één om 12.30 uur en één om 14.30 uur. Beginners worden zoveel mogelijk om 12.30 uur geplaatst. Uiteraard proberen we rekening te houden met voorkeuren, maar vol is vol. Indien er meer aanmeldingen zijn dan plaatsen, dan zal er mogelijk nog een datum in november ingepland worden.

** Mocht vanwege corona de cursus onverhoopt niet door kunnen gaan, dan zullen nieuwe data ingepland worden.*

Aanmelden kan door een mail te sturen naar: Nathalie Crüts jawmrobbe@onsbrabantnet.nl

Vermeld in de mail de datum en het tijdstip van je voorkeur en geef aan of je beginner bent of voor de herhaling komt.

Nathalie Crütz

Red een leven
Reanimeer!



wandelen

Maand van het wandelen

Waar is de Mol op 16 juli

Op vrijdagavond 16 juli hebben er 29 wandelaars met 6 begeleiders deelgenomen aan het 2^{de} evenement in het kader van de maand van het wandelen bij GM. Een mooie opkomst en goed verdeeld over de 3 afstanden: 5, 7 en 11 km. Na het openingspraatje van Pieter vertrokken de wandelaars van de kortste en langste afstand om 19.30 bij ons clubhuis. De middellange afstand vertrok om 20.00 uur. Onderweg vertelden de begeleiders een en ander over de kunstwerken. Door deze uitleg zijn sommige kunstwerken ineens wel te begrijpen.

Tussen de kunstwerken door was er ruimschoots de tijd om gezellig samen te kletsen en herinneringen op te halen aan hoe Best er op bepaalde stukken tientallen jaren geleden uitzag. De groep van Joke en Francien was volgens verwachting als eerste terug net na 21.00 uur. Het was op dat moment heerlijk vertoeven op het terras.

Iets na 22.00 uur kwamen ook de overige groepen terug voor een drankje en een hapje in het clubhuis. Het was een geslaagd evenement met speciale dank aan het barpersoneel, de begeleiders van de groepen en uiteraard Pieter voor het voorbereiden en uitzetten van de routes.

Indien je was verhinderd

Indien je 16 juli niet hebt kunnen deelnemen, maar wel graag alsnog de route wil lopen? Dat kan! Je vindt alle informatie om de route(s) alsnog uit te kunnen voeren op onze site.

<https://www.avgm.nl/evenementen/18-evenementen/wandelen/3342-wandeling-waar-is-de-mol>



Werkgroep ledenontwikkeling

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

...en geld verdienen voor je club!



[klik hier](http://www.onzeclubwinkel.nl)

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 (18), Best - T: 0499 37 37 57 - www.apkvanrijssel.nl

M
NOTARIS
JAN VAN DE MEULENGRAAF

Klompfabriek 18 | 5684 NB Best | T 0499 334 334 | notaris@inbest.nl

Samenspel 

SPORTPRIJZEN & RELATIEGESCHENKEN

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

algemeen**KWBN X NATUURLIJK OPPERUIMD = PLANDELEN**

Deze artikelkop verdient enige uitleg. De Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN) roept verenigingen op tot actie op zaterdag 11 september 2021 om in een natuurgebied of park samen met de leden het zwerfvuil te gaan verzamelen zodat na afloop de natuur er weer natuurlijk en opgeruimd uitziet. Zie ook onderstaande link.

<https://www.kwbn.nl/bondsagenda/actie-natuurlijk-opgeruimd>



Ze hebben daar ook een werkwoord voor verzonnen: plandelen. Het woord komt oorspronkelijk uit Zweden en is afgeleid van plogging: tijdens het joggen zwerfafval rapen. “Plocka upp” is Zweeds voor oprapen. Zodoende ontstaat tijdens het wandelen zwerfafval verzamelen het nieuwe woord plandelen.

Het bestuur van onze atletiekvereniging heeft besloten na mijn tip om hieraan deel te nemen en heeft mij als ervaringsdeskundige verzocht hier mede vorm aan te geven.

Ik wil je daarom ook oproepen om hieraan deel te gaan nemen. Je kunt je aanmelden op de website van AVGM. Wij zorgen voor de benodigde materialen zoals grijpers, ringen, zakken, hesjes en handschoenen, welke na afloop weer ingeleverd dienen te worden.

De opzet is als volgt:

De datum is 11 september en het beoogde natuurgebied is de Nieuwe Heide. De deelnemers komen op eigen gelegenheid naar paviljoen Joe Mann om 09.00 uur. Daar worden na een kopje koffie/thee de materialen uitgedeeld en in tweetallen een deel van het gebied toegewezen. Om 11.00 uur is de actie ten einde en is iedereen weer met de volle zakken bij paviljoen Joe Mann en worden de materialen ingezameld. Het bestuur roept vervolgens de deelnemers op om de actie Natuurlijk Opgeruimd te evalueren in de kantine D'n Opstap van de atletiekclub onder het genot van een gratis hapje en een drankje.



Voor alle duidelijkheid men hoeft geen lid te zijn van AVGM: iedereen kan deelnemen maar men moet zich wel opgeven in verband met de hoeveelheid benodigde materialen.

Ik hoop daarom ook op een grote respons en zeg nou zelf: wat is er leuker dan te wandelen in een schone en opgeruimde Nieuwe Heide. Doe mee en geef je op.

Leo van Zeeland, Trash Walker (engelse naam voor plandelaar).

wandelen**GM–najaarswandeling op zaterdag 2 oktober**

Begin oktober houden we traditiegetrouw de GM-najaarswandeling:

- Alle GM-leden (junior/senior, wedstrijdatleet/recreant, dame/heer, wandelaar/Nordic walker/Power walker, et cetera) zijn welkom; ervaring met de afstand is welkom.
- Wederom is een introducee welkom. Voldoende wandelervaring is op zijn plaats.
- Verzamelen vanaf 9.30 uur bij 't Zand Brabants gastvrij (Bestseweg 52).
- Vertrek om 9.45 uur.

- Details van de wandeltocht:
 - We blijven dicht bij huis en volgen grotendeels de historische voetspooren van Giovanni Castione.
 - Drie etappes van circa anderhalf uur, soms een Brabants kwartiertje meer of minder. Met het gebruikelijke tempo is het resultaat ca. 21 km.
 - De omgeving is landelijk en ook bosrijk. De wegen zijn afwisselend verhard en onverhard en voeren ons door Oirschot en langs Tregelaar, De Mortelen, Beerendonken, Piekenhoek en Kasteren.
 - Na 7 km is er tijd voor koffie/thee bij restaurant Dokk.
 - Omstreeks kwart voor twee pauzeren we voor de lunch; een picknick.
 - We eindigen de wandeling omstreeks 16.00 uur daar waar we begonnen.
- Voor de deeltijders onder ons: aanhaken/afhaken kan op 7 km (restaurant Dokk) en op 10,5 km (Cafe Vingerhoeds) en op ca. 13 km (nabij Herberg De Schutskuil).
- De route komt op GPS ter beschikking.



Aanmelden kan tijdens een training of via marionpieter@onsbrabantnet.nl of een belletje naar 0499 - 31 02 63. Op de dag zelf ben ik bereikbaar op 06 - 30 10 18 44.

Met een zonnige wandelgroet,
Pieter v.d. Sanden

algemeen

Sponsorcommissie

Onze sponsorcommissie bestond tot voor kort uit Nico Leijtens en Paul Hoen. Door combinatie met de normale bestuursactiviteiten was er te weinig tijd om op een goede wijze inhoud te geven aan onze relaties met de sponsors. Het bestuur is daarom al geruime tijd bezig de sponsorcommissie uit te breiden en is erg blij dat dit nu is gelukt. Op dinsdag 10 augustus is de eerste bijeenkomst geweest van de nieuwe sponsorcommissie. Voorzitter is Bert van Drunen, overige leden zijn Ad van Kollenburg, Ben Saris, Bas van Hoof, Pieter Grootes en onze penningmeester Nico Leijtens. Deze commissie gaat ons nieuw sponsorplan uitwerken. Ik wens hun veel succes.

Paul Hoen

algemeen**Help mee bij de WOC**

De WOC is de Wedstrijd Organisatie Commissie van onze vereniging en organiseert de baanwedstrijden op onze eigen accommodatie en crosswedstrijden in het bos. Wil jij het organiseren van wedstrijden bij GM mede mogelijk maken? We kunnen nog hulp gebruiken!

Wedstrijdsecretariaat

Ben jij degene die affiniteit heeft met een administratieve taak en/of baanatletiek? Vind jij het ook belangrijk dat wij als GM-baanwedstrijden blijven organiseren? Wil jij deel uitmaken van een gedreven en dynamisch team? Dan zijn we op zoek naar jou!

Niet iedere wedstrijd hoeft je aanwezig te zijn binnen het secretariaat, dat gaat in overleg.

Wel heb je voor en tijdens een wedstrijd ruimte om op atletiek.nu te vullen in samenwerking met de wedstrijdleader en je maatjes binnen de WOC.

Voor meer info: mail naar wedstrijden@avgm.nl

Karin Waterkamp of Ingrid Brekelmans neemt dan contact met je op.

Jurylid

Wil jij als ouder de wedstrijd van zo dichtbij mogelijk meemaken? Of wil jij als (ex-)atleet (vanaf 16 jaar) ook bij wedstrijden, waar je zelf niet aan mee doet, helpen? Meld je dan aan als jurylid!

Het is alweer even geleden, maar AVGM gaat in Best een jurycursus organiseren. De cursusdata zijn vrijdagavond 10, 17 en 24 september, van 19.00-22.00 uur. Op zondag 26 september vanaf ongeveer 12 uur

kun je vervolgens in praktijk oefenen tijdens de clubkampioenschappen.

Voor meer info: zie het [nieuwsbericht op de website](#), of mail naar juco@avgm.nl
Ilonka de Bresser neemt dan contact met je op.

Materiaalploeg

Vind jij het niet erg om voor, tijdens, of na een wedstrijd de handen uit de mouwen te steken? Meld je dan aan bij onze materiaalploeg. Jij zorgt er dan voor dat wedstrijden worden opgebouwd, dat tijdens de wedstrijd de juiste materialen bij de juiste onderdelen terecht komen maar ook dat het veld na de wedstrijd weer netjes wordt opgeruimd. Natuurlijk kun je ook een deel van de wedstrijd meehelpen. In de winter

bouwen we crosswedstrijden op.

Voor meer info: mail naar materiaal@avgm.nl

Carlo Flapper neemt dan contact met je op.

vacatures**Vacature-overzicht 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 Ingrid Wouters vrijwilligers@avgm.nl. Ook voor algemene vragen of opmerkingen over vrijwilligerstaken binnen de vereniging kun je bij haar terecht.

Bestuurslid baanatletiek**Kandidaten voor opleiding looptrainer****EHBO-ers****Parcoursopbouwer****Trainer voor C-junioren****Sponsorcommissie****Huishoudelijk werk clubgebouw****(Assistent) trainer voor de jeugd****Juryleden****Medewerker Bar****Onderhoud accommodatie**

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

algemeen**WhatsApp Klusjesgroep**


The flyer features a blue header with a white eagle logo. Below the header, the text 'WhatsApp Klusjesgroep' is written in a large, bold, blue font. Underneath, it says 'Meld je vrijblijvend aan en help mee wanneer het jou uitkomt!' in a smaller blue font. The main image shows a green field with a red running track and a stone wall, with a large WhatsApp logo and a wrench icon overlaid. A QR code is located in the bottom right corner, with the text 'Scan mij om lid te worden:' above it. At the bottom left, there is a circular logo for 'ATLETIEKVERENIGING AVGM' with 'GENERAAL MICHAELIS - BEST' written around it. The bottom section of the flyer contains text in white on a blue background, explaining the club's reliance on volunteers and providing a link to join the WhatsApp group.

WhatsApp Klusjesgroep
Meld je vrijblijvend aan en help mee wanneer het jou uitkomt!

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

onze sponsors

