



Nieuwsbrief

1 maart 2022

In dit nummer

- ↻ Van de redactie
- ↻ Woord van de secretaris
- ↻ In memoriam: Harrie van de Sande
- ↻ AVGM 65 jaar jong
- ↻ GM-Voorjaarwandeling op zaterdag 9 april
- ↻ Sprint nieuws
- ↻ Bootcamp nieuws
- ↻ Informatie- netwerkvond communicatie
- ↻ Sportief wandelen/Nordic Walking/ Powerwalking jaarprogramma 2022
- ↻ Voorstellen, Emmy van Duijnhoven, nieuw contact inkoop en verkoop clubkleding
- ↻ Vacature-overzicht vrijwilligers
- ↻ WhatsApp Klusjesgroep



van de redactie

Het lijkt erop dat na, 2 jaar, de grootste corona beperkingen achter ons liggen en hebben we de eerste zonnestralen ook al mogen begroeten. Niets lijkt een mooi en sportief seizoen nog in de weg te staan.

De redactie dankt iedereen die een bijdrage geleverd heeft aan deze goed gevulde en zeer leeswaardige AVGM Nieuwsbrief, en voor de lezers veel lees plezier.

Paul van Bree

Kopij voor de volgende nieuwsbrief uiterlijk op **15 april 2022** versturen naar het volgende e-mailadres: nieuwsbrief@avgm.nl

van het bestuur

Woord van de secretaris

Herinnering algemene ledenvergaderingen 11 maart 2022

Op vrijdag 11 maart 2022 worden twee ledenvergaderingen gehouden in de kantine van ons clubgebouw D'n Opstap:

- Om 19:30 uur een extra ledenvergadering i.v.m. een statutenwijziging
- Om 19:45 uur de jaarlijkse algemene ledenvergadering

Kijk voor meer informatie op onze website: [jaarvergadering - AVGM.nl](http://jaarvergadering-avgm.nl)

Ingrid Wouters – de Haan
Secretaris

de pen

Wanneer schrijft jij ...?

Helaas we hebben geen bijdrage gekregen voor “de Pen”. Wie pakt de pen op? Laat ons weten wie je bent, wat je doet, waarom je lid bent evan AVGM en wat je verder kwijt wil. Stuur je bijdrage aan nieuwsbrief@avgm.nl en de volgende keer sta jij in de noieuwsbrief

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 nieuwsbrief@avgm.nl en we zorgen dat jouw stukje volgende keer in de nieuwsbrief staat.

In memoriam

Harrie van de Sande

Onze erevoorzitter Harrie van de Sande is op 7 februari op 93-jarige leeftijd overleden. Hij was als medeoprichter tien jaar lang de eerste voorzitter van AV Generaal Michaëlis. Bijna 65 jaar later was hij nog altijd erg betrokken bij "zijn" vereniging. Bij de jaarvergadering zat hij altijd op de eerste rij. Afgelopen jaar heeft Harrie de vereniging twee keer bezocht. Zijn ogen glinsterden dan vol trots als hij de kunststofbaan en accommodatie zag. Hij genoot ook toen hij zag hoeveel plezier de jeugd beleefde aan zijn sport: "Daar doe je het tenslotte voor." Met het overlijden van Harrie verliezen we een groot voorvechter voor de atletieksport in Best. We wensen de familie heel veel sterkte toe met het verlies van Harrie.



algemeen

AVGM 65 jaar jong

Op 15 april 1957 vond de oprichtingsvergadering van onze atletiekvereniging Generaal Michaëlis plaats. De rekenaars onder u weten dan al meteen dat het nu 65 jaar geleden is. Het antwoord staat overigens ook in de kop van dit artikel. Maar al met al toch alweer een respectabele leeftijd. In mensentijd zeggen we dan dat je de AOW-leeftijd hebt bereikt en dat het nu tijd wordt om het rustiger aan te gaan doen.

Maar onze atletiekclub voelt zich nog helemaal niet oud. Ze is springlevend, bruist van energie en is dominant aanwezig in de Bestse maatschappij. In het verenigingsleven is echter 65 jaar geen kroonjaar zoals 25, 50 of 100 jaar en eigenlijk helemaal geen reden om uitgebreid feest te gaan vieren. Toch wil het bestuur deze mijlpaal niet helemaal ongemerkt voorbij laten gaan. Via bestuurslid Tom Lassing is er in de vorige nieuwsbrief een oproep gedaan: wie heeft een idee om deze verjaardag samen te vieren?

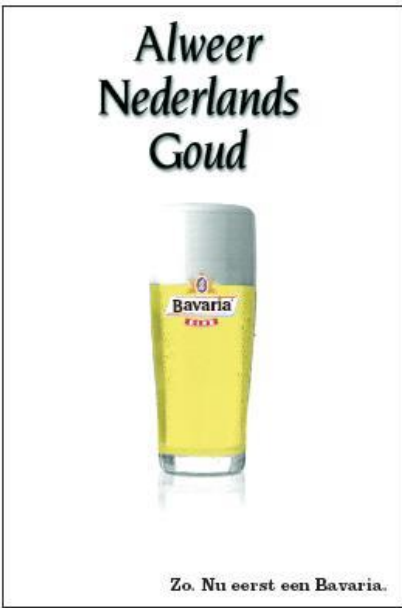
Ondergetekende had wel een idee om samen wat te gaan doen, nog nagenietend van de opschoonactie "Natuurlijk Opgeruimd" op van afgelopen september. 26 GM-leden hebben toen met hun aanhang een aantal uren de Sonse bossen geruimd van het zwerfafval. Een succesvolle actie in samenwerking met de Koninklijke Wandel Bond Nederland, waarmee we de landelijke en lokale pers hebben gehaald.

Zou het derhalve niet mooi zijn als wij een dag na onze verjaardag, namelijk zaterdag 16 april 2022, met minstens 65 GM-leden met aanhang of een veelvoud van dit aantal, minstens 65 straten in Best helemaal opschonen van zwerfafval door minstens 65 zakken vol afval te verzamelen. Het zal ons imago zeker versterken.

Het idee is door het bestuur omarmd en daarom doe ik een beroep op jullie om op zaterdag 16 april allemaal om 09.30 uur naar D'n Opstap te komen. Meld je dan eerst op de website aan als deelnemer. In D'n Opstap worden dan de benodigde materialen uitgereikt en instructies gegeven, zodat we om 10 uur kunnen starten. Rond 12.00 uur eindigen we weer bij ons clubhuis. Dan zal onder het genot van enige versnaperingen (gratis!) en wat vertier de actie geëvalueerd worden en het 65-jarig bestaan gevierd worden.

Kortom, voor alle leden een unieke gelegenheid om met een plandel- en ploggingactiviteit, zoals zwerfafval verzamelen officieel heet, te laten zien dat GM niet alleen een rookvrije accommodatie heeft, maar ook bereid is Best afvalvrij te maken en zo springlevend en duurzaam in de maatschappij staat.

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

Wijnhuis
BEST

Marius Notenshop
Gespecialiseerd in Noten & Zuidvruchten

Dus stel me niet teleur en meld je aan via de website AVGM. Ook ouders, zussen en broers zijn welkom, maar ook hen graag aanmelden in verband met de benodigde materialen.

Leo van Zeeland
namens de Trash Walkers

wandelen

GM-voorjaarswandeling op zaterdag 9 april

Begin april houden we traditiegetrouw de GM-voorjaarswandeling:

- Alle GM-leden (junior/senior, wedstrijdathlet/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.
- Bij elkaar komen vanaf 9.00 uur op de parkeerplaats bij GM.
- Vertrek om 9.15 uur met eigen vervoer (lees auto) naar Valkenswaard via de nieuwe N69.
- Verzamelen op de parkeerplaats gelegen nabij De Sil 17 te Valkenswaard.
- Details van de wandeltocht Hasselvennenroute:
 - De route gaat via het Leenderbos naar de Achelse Kluis en vanaf daar naar Schaft, naar Borkel en weer terug naar Valkenswaard.
 - De omgeving is eerst bosrijk dan landelijk. De wegen zijn afwisselend onverhard en verhard.
 - We starten om 10.00 uur.
 - We beginnen met 11 km, desgewenst in twee korte etappes opgeknipt, en vervolgens twee korte etappes (6,3 km & 5,5 km).
 - De eerste pauze begint na het middaguur bij de Achelse Kluis: koffie met vlaai.
 - Wil je dan al jouw boterham eten: dat mag. Wel graag de drank daar kopen.
 - De tweede pauze is omstreeks half drie. Al/nog honger: picknick is het plan.
 - Omstreeks half vijf zijn we weer terug bij GM.
- Voor de deeltijders onder ons: aanhaken/afhaken kan op 11 km (Achelse Kluis). En wat ook kan op een drietal plaatsen is afsnijden, interesse: laat het me weten.
- De route komt op GPS ter beschikking.

Aanmelden kan tijdens een training of via marionpieter@onsbrabantnet.nl of een belletje naar 0499-310263. Op de dag zelf ben ik bereikbaar op 06-30101844. Alvast: naderhand gaan Marion en ik bij Grand Café FF borrelen/eten. Wil je ook mee? In verband met het noodzakelijke reserveren graag uiterlijk 2 april aan mij doorgeven, wacht a.u.b. niet te lang want vol = vol.

met een zonnige wandelgroet, Pieter v.d. Sanden

baan

Sprint nieuws

Als sprintgroep willen we graag het goede voorbeeld van Bas en zijn bootcampgroep volgen door leuk nieuws van ons team te delen. Ondanks dat we geen gezamenlijke trainingsshirts hebben zijn we toch een hechte groep atleten die elke dinsdag weer de nodige meters sprinten. Dit allemaal onder begeleiding van Irmgard, onze betrokken en gezellige trainster die al jarenlange ervaring heeft met het geven sprintrainingen.

Trainingsstage Portugal

Een deel van onze atleten is zich de komende weken aan het voorbereiden op een trainingsstage in Portugal. Deze trainingsstage wordt georganiseerd ter nagedachtenis aan Theo de Koning. Theo ging regelmatig op trainingsstage en wilde 2 jaar geleden voor de laatste keer met zijn atleten gaan. Omdat Theo ook

trainingen gaf bij GVAC had hij hiervoor atleten van zowel GM als GVAC uitgenodigd. Alles was geregeld, maar 2 weken van tevoren werd de trainingsstage geannuleerd in verband met corona. Helaas heeft Theo niet meer kunnen gaan. Ter nagedachtenis aan Theo heeft een van de trainers van GVAC zelf een trainingsstage georganiseerd voor (oud-)atleten van GM en GVAC. Deze trainingsstage zal eind april plaatsvinden.

Manon Enting en Ilonka de Bresser

bootcamp

Bootcamp Nieuws!

Reacties op voorgaande schrijven.

Na het publiceren van de vorige nieuwsbrief zijn er veel positieve reacties gekomen op het artikel over de Bootcamp groep van Bas Leermakers, maar ook een aantal (kritische) vragen. Voor de positieve reacties: dank!

Voor de vragen: ik zal daar proberen antwoord op te geven. De eerste vraag die gesteld werd: “waar trainen jullie eigenlijk voor?”. De vragensteller zag de groep wekelijks flink afzien, maar vroeg zich af waar wij nu eigenlijk voor trainde. Voor de atletiek onderdelen (bijvoorbeeld hordenlopen of hoogspringen) is het meteen waartoe het moet leiden, maar aangezien er bijvoorbeeld geen onderdeel “zandzakjouwen” op een tienkamp is, lijkt al dat trainingsgeweld vrij zinloos.

Nu heeft iedere atleet een individueel doel waar naartoe gewerkt kan worden, maar algemeen gezien wordt er getraind om mee te doen aan verschillende obstacle runs. Voorbeelden van obstacle runs zijn de Army Urban Run in Oirschot, de Buffelrun in Boerdonk maar ook de Iron Viking (42km met meer dan 100 obstakels) waar verschillende atleten van de bootcampgroep aan mee doen. Naast hardlopen bestaat zo'n obstacle run ook uit (de naam zegt het al): obstakels. Deze obstakels zijn zeer divers van opzet: het klimmen en klauteren over een muur, maar ook het dragen van zware voorwerpen, zwemmen in koud water en kruipen door de modder (het schijnt goed voor de huid te zijn).

Verder wordt er ook getraind om stress kwijt te raken, na een hele dag achter de computer kan er even flink tekeer gegaan worden met rare oefeningen die trainer Bas verzonnen heeft. Hierbij wordt het materiaal wat beschikbaar is soms ingezet op een manier waarvoor het eigenlijk niet bedoeld is, maar wat wel een mooie trainingservaring oplevert.



Geurende gewichtsvesten

Een tweede vraag die binnenkwam was: “Hoe komt het met al die hevige trainingen, met zoveel zweet, dat jouw atleten toch zo fris ruiken?”. Ik heb aan de dame in kwestie maar niet gevraagd hoe ze tot deze conclusie was gekomen, maar op de vraag is een zeer simpel antwoord op te geven. Binnen de trainingen wordt er vaak gebruik gemaakt van gewichtsvesten om de oefeningen extra zwaar te maken. Deze gewichtsvesten bestaan uit een vest waarin zakjes met zand geplaatst kunnen worden. Het extra gewicht wat je dan meedraagt is ongeveer 10 kg. Nu worden deze vesten zeer intensief gebruikt en zijn ze na verloop van tijd niet zo fris meer. Hier is een prachtige oplossing voor gevonden: materiaalman Koen heeft alle vesten gewassen en schoon gemaakt zodat de atleten de beschikking hebben over lekker geurende gewichtsvesten. Dit is de reden dat de atleten zo fris ruiken, ook na een zware training.

Verdwenen materiaal!

Commotie binnen de club! Er is materiaal verdwenen! Binnen de bootcampgroep wordt er veel met materiaal gewerkt, gewichtsvesten, kettlebells, gewichten, sledes, battleropes en nog veel meer. Wat viel op tijdens coronatijd? Het bootcamp hok, waar alle materialen opgeslagen liggen, was verdacht leeg. Geen gewichts

onze sponsors



vesten, batteropes en bokspads te vinden! Zijn er sportieve aliens die het materiaal hebben laten verdwijnen? Zijn deze materialen gestolen door kwaadwillende? Zijn de mini pupillen er mee aan de haal gegaan?

Gelukkig niets van dit alles! Vanwege de beperkingen door corona is het lange tijd niet mogelijk geweest om op de baan te trainen en daardoor ook geen toegang te hebben tot het materiaal wat tijdens de trainingen zo fanatiek gebruikt wordt. In samenspraak met de belanghebbende heeft trainer Bas toen besloten om de kofferbak van zijn auto vol te gooien met materiaal en zo de atleten van zijn groep toch een aantal extra pittige trainingen te geven buiten de baan. Inmiddels zijn de beperkingen weer opgeheven en is het materiaal weer netjes terug waar het hoort.

Helaas is er ook materiaal verdwenen uit het krachthonk! Hierbij is zelfs sporenonderzoek gedaan, maar dit heeft nog niets opgeleverd.

Taalgebruik

Tijdens het trainen onder leiding van trainer Bas Leermakers worden er veel krachttermen gebruikt om de prestaties tot grote hoogte te krijgen. Naast deze krachttermen wordt er ook een heel ander lexicon gebruikt, waar voor een buitenstaander vaak geen touw aan vast te knopen valt. Toch hebben alle termen een betekenis, zodat de atleten weten wat ze te wachten staat. Om buitenstaanders toch een beetje op weg te helpen volgt hier een beknopte lijst met veelgebruikte termen.

- Amrap: As many repetitions as possible – zoveel herhalingen als mogelijk (vaak binnen een vastgestelde tijd)
- HIIT: High Intensity Interval Training: Intervaltraining (bepaalde tijd bewegen, gevolgd door bepaalde tijd rust) bij hoge intensiteit
- KvK: Kamp van Koningsbrugge: manier van training waarbij er geen rust mogelijk is
- Parcours/ parkoers: route die genomen kan worden met daarin een aantal obstakels
- Till death: oefeningen uitvoeren tot je niet meer kunt (zolang je nog kunt praten, kun je nog verder)

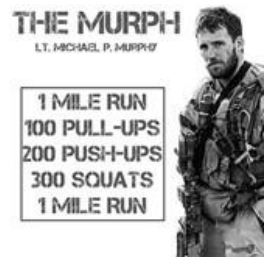
Na een zware training zijn er ook nog een aantal termen die gebruikt worden door de atleten om trainer Bas mee aan te duiden, maar die zullen we hier niet opschrijven omdat er ook kleine lezertjes zijn. Dus mocht je trainer Bas of zijn atleten horen, dan kun je nu een beetje volgen waar het over gaat.

MURPH

Naast het aparte taalgebruik zijn er nog meer termen die voor een buitenstaander abracadabra zijn, maar voor de atleten helder en duidelijk zijn. Een van die termen is "Murph". Murph is een workout genoemd naar de gesneuvelde Amerikaanse militair: Michael P. Murphy. Veel overleden Amerikaanse militairen krijgen een workout naar zich vernoemt als eerbetoon, zo ook Lt. Murphy. In dit geval is het een pittige workout: 1 mijl hardlopen, 100 Pull-ups, 200 Push-ups, 300 Squats en nogmaals 1 mijl hardlopen. Dit alles met een gewichtsvest van 10 kilo.



Zoals je je kunt voorstellen is Murph een term waar het lood bij de meeste atleten in de sportschoenen zakt, maar niet bij bootcamper Menno. Als aangegeven wordt dat Murph weer op de planning staat, is Menno niet meer te houden. Menno is binnen de club ook recordhouder op dit onderdeel: 47 minuten en 36 seconden! Mocht je deze term horen en de behoefte hebben om je te meten met Menno, ben je van harte welkom!



Wie is de trainer?

We hebben het al een aantal keren over trainer Bas gehad, maar wie is dat eigenlijk? Een aantal van jullie kennen hem al, hij loopt inmiddels al een flink aantal jaren rond binnen de club. Op het smoelenboek van AVGM staat hij onder de

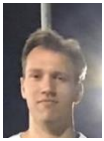
looptrainers, terwijl hardlopen niet zijn specialiteit is. Bas heeft zich de afgelopen 10 jaar beziggehouden met bootcamp training, zodoende dat Bootcamptrainer beter past bij hem. Hierbij is trainer een breed begrip is. Naast het voorbereiden en geven van de trainingen vindt Bas het van belang dat de zware oefeningen op de juiste manier uitgevoerd worden. Eerst moet de oefening goed uitgevoerd worden met laag gewicht, voordat er verzwaaard gaat worden. Hierbij wordt rekening gehouden met de fysieke gesteldheid en met de mogelijk- en onmogelijkheden van de atleet. Een goede uitvoering van de oefening is van belang voor het voorkomen van blessures en vooruitgang in de training. Hierbij worden niet alleen zijn atleten, maar ook andere trainers zorgvuldig begeleid bij het correct uitvoeren van de verschillende oefeningen.



Naast het fysieke heeft een goede trainer ook aandacht voor het psychische aspect van zijn atleten. Heeft een atleet iets vervelends heeft meegemaakt, vervult trainer Bas ook wel eens de rol als welzijnswerker of psycholoog. Ook het groepsgevoel is iets waarop ingespeeld wordt. Veel oefeningen worden met elkaar uitgevoerd, waarbij elkaars hulp vaak van belang is. Zo zie je maar dat de trainer die op dinsdag en donderdag zijn atleten luidkeels aanmoedigt om tot grote hoogten te komen, meer is dan alleen een brulaap.

Meet en greet

Een laatste vraag die is binnengekomen: "Ik wil eigenlijk wel een keer mee doen, het lijkt me heel leuk, maar ik weet niet of het iets voor mij is. Ik durf niet zo goed". Hiervoor is, in overleg met de bootcampgroep, een hele leuke oplossing voor bedacht: Na iedere training is er een "Meet en Greet" mogelijk met zowel de trainer als de atleten. Hierbij kunnen de atleten in levenden lijve aanschouwd en bevraagd worden.



Menno



Roy



Brian



Nick



Bas



Inge



Bas



Kees



Loek



Roel

Dus mocht je twijfelen of het bij je past, kom naar de meet en greet en praat met de atleten. Ze bijten niet!

Bas Leermakers

algemeen

Informatie- en netwerkvond communicatie.

Hoe zorgen we ervoor dat GM zichtbaar is voor potentiële nieuwe leden en informeren & verbinden we onze huidige leden en commissies binnen de vereniging?

Dit zijn belangrijke vragen om de samenhang en samenwerking te versterken. Essentiële elementen hierbij zijn natuurlijk de promotie en communicatie. De web-commissie, pr, social media en de werkgroep ledenontwikkeling, nodigen alle geïnteresseerde commissie leden en vrijwilligers uit voor een informatie-avond. Tijdens deze avond willen we laten zien wat onze vereniging aan promotiemiddelen heeft, wie de gezichten daarachter zijn en hoe we met elkaar op een

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

efficiënte manier gebruik kunnen maken van deze bestaande kennis en middelen. Deze informatieavond inclusief netwerkmogelijkheden) vindt plaats op maandag 14 maart vanaf 19:30 tot 21:30.

We heten jullie dan ook van harte welkom om onder het genot van koffie, thee en iets lekkers aanwezig te zijn bij deze eerste fysieke netwerkbijeenkomst in ons clubhuis. Inschrijven kan via deze link: <https://www.avgm.nl/aanmelden-voor-informatie-en-netwerkavond-communicatie>

Tot dan!

René Uijthoven
Herman Wester
Paul van Bree
Pieter Grootes
Koen van den Boomen
Werkgroep ledenontwikkeling

wandelen

Sportief wandelen/Nordic Walking/Powerwalking jaarprogramma 2022

Behalve de vaste ochtenden/avonden worden er elk jaar door ons ook een aantal langere tochten georganiseerd.

Voor 2022 zijn de data:

- Zaterdag 9 april, Voorjaarswandeling (Pieter)
- Woensdag 11 mei, Nordic Walking dagtocht (Helly/Joke)
- Zaterdag 1 oktober. Najaarswandeling (Pieter)

Alle wandelaars en ook andere GM-leden zijn van harte welkom om deel te nemen.

algemeen

Voorstellen nieuw contact inkoop en verkoop clubkleding

Hoi! Ik ben Emmy van Duijnhoven (40 jaar). Vanaf februari ben ik het nieuwe contact voor de inkoop en verkoop van de clubkleding. Voorheen was Patty Kanits-Frencken hiervoor verantwoordelijk. Paul Hoen de voorzitter, heeft me gevraagd om deze taak over te nemen. Uiteraard wil ik op deze manier iets voor de club betekenen. We zijn met het hele gezin actief binnen GM; onze twee dochters Olivia en Jolijne bij de baan-athletiek, Ralph bij de bootcamptraining en ikzelf ben te vinden bij de intervaltraining op maandag en bij de donderdag-avond hardlooptroep. Helaas zijn er door Corona veel wedstrijden en clubkampioenschappen niet door kunnen gaan voor de pupillen en junioren. We hopen dat er komend jaar meer evenementen zullen zijn, zodat ik waar nodig jullie kan voorzien van wedstrijd-kleding. Via clubkleding@avgm.nl kun je kleding bestellen. Ik zal dan contact met je opnemen. En als er kleding gepast moet worden kunnen we een afspraak maken bij het clubgebouw van GM. Naast wedstrijd-kleding voor de pupillen en junioren is er ook een mooi aanbod GM-kleding voor recreanten. Eerlijk gezegd was ik ook niet op de hoogte van deze mooie kwaliteit running shirts voor dames en heren. Dus ik ga zelf ook zeker een exemplaar aanschaffen! En wie weet? "doet goed voorbeeld volgen..." Hoe mooi is het om samen voor eenheid en uitstraling van de club te zorgen. Mocht ik iets voor je kunnen betekenen, neem dan gerust contact op. Gezellig in beweging blijven en mijn steentje bij dragen aan de club lijken mij een mooi begin van 2022!



Groetjes Emmy

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.

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 banner features a blue background at the top with a white eagle logo. Below the logo, the text 'WhatsApp Klusjesgroep' is written in a large, bold, blue font. Underneath, a smaller line of text reads 'Meld je vrijblijvend aan en help mee wanneer het jou uitkomt!'. The main image shows a dirt track with a red running lane, overlaid with a large green WhatsApp icon and a yellow and grey wrench. In the bottom right corner, there is a QR code with the text 'Scan mij om lid te worden:' above it.

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

Scan mij om lid te worden:

ATLETIEKVERENIGING
AVGM
GENERAAL MICHAËLIS - BEEST

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

colofon

Corrector: Henk van den Heuvel

Eindredactie: Paul van Bree

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

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 (018), 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