



In dit nummer

- Van de redactie
- Woord van de secretaris
- Vrijwilliger in het zonnetje; Walter van Sluisveld
- Nieuwe kantinebeheerder
- Sportief wandelen/Nordic Walking/Powerwalking jaarprogramma 2023
- Trainer in het zonnetje; Bas Leermakers
- Knutselmiddag
- GM-voorjaarswandeling 1 april
- Bootcamp nieuws 7
- Schoolsportolympiade 2023
- 2^e Joe Mann Wandelevent
- AVGM Pubquiz 2023
- Clubactie
- Vacature-overzicht vrijwilligers
- WhatsApp Klusjesgroep



van de redactie

Nu iedereen weer uit zijn winterslaap ontwaakt en de zon weer voorzichtig komt kijken kunnen we weer plannen gaan maken voor een nieuw sportief seizoen. Voor nu trakteren wij jullie op een overvolle en lezenswaardige nieuwsbrief. Veel leesplezier.

Paul van Bree

Kopij voor de volgende nieuwsbrief uiterlijk op **15 april 2023** versturen naar het volgende e-mailadres: nieuwsbrief@avgm.nl

van het bestuur

Woord van de secretaris

Algemene Leden Vergadering 2023

Het bestuur van AV Generaal Michaëlis nodigt de leden en ouders van jeugdleden tot en met 14 jaar uit voor de Algemene Leden Vergadering voor het jaar 2023.

Deze wordt op **vrijdag 17 maart 2023** gehouden. De vergadering start om 20:00 uur in de kantine van ons clubgebouw D'n Opstap.

De agenda, bestuurswijzigingen, conceptnotulen van het jaar 2021 en jaarverslagen van 2022 vindt u op de volgende pagina: <http://www.avgm.nl/verening/jaarvergadering/2023>.

De vergaderstukken liggen vanaf 25 februari ter inzage in een map in de kantine van het clubhuis.

Het financieel verslag 2022 en de begroting 2023 liggen vanaf 8 maart 2023 uitsluitend in deze map ter inzage.

Pieter Grootes, secretaris

Vrijwilliger in het zonnetje

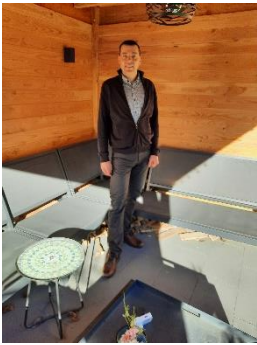
Walter van Sluisveld aan het woord.

Het leven bestaat uit meer dan alleen maar werken.....

“Toen mijn eerste dochter Iris (die nu zestien jaar oud is) destijds binnen enkele weken geboren zou worden, vond ik het tijd om iets aan mijn conditie te doen. Ik zag me al hijgend en puffend een paar keer per dag (en nacht) de trap oprennen. Ik begon met hardlopen bij GM in 2006 en trainde zelfs voor de halve marathon, die ik ook gelopen heb in (denk ik) 1 uur en 55 minuten. De basis voor mijn conditie heb ik uit door elke dag naar mijn werk bij ASML te fietsen en dat wil ik volhouden”. Aan het woord is Walter van Sluisveld, vrijwilliger bij de atletiekvereniging in Best. Later volgden nog de twee andere dochters, Gaby (15) en Joyce (13). Natuurlijk werden zij ook lid van de Bestse atletiekvereniging GM. Hun specialiteiten liggen behalve bij het hardlopen ook bij het hoogspringen. “Maar ik was niet helemaal tevreden over mijn bovenlichaam, met name mijn schouders moesten getraind worden. Daarom ga ik op dinsdagavond naar de “bootcamptraining”, zodat alle spieren van mijn lichaam een beurt krijgen. “Lachend vertelt Walter dat de spierkracht nog niet overal te zien is, maar dat heeft tijd nodig. De vrijwilliger begon als jurylid en werd later betrokken bij de opbouw van het parcours bij wedstrijden. “Natuurlijk onder leiding van Jozef van Stiphout. Die maakte de te-



keningen/ontwerpen en ik zie me zelf meer als medewerker”, vertelt Van Sluisveld. Een leuke groep, waar ook op tijd gelachen wordt. In het gesprek bij hem thuis sta ik vol bewondering te kijken naar de kasten, tafels en verlichting boven de tafel die hij zelf gemaakt heeft. “Samen met mijn vrouw hebben we de grote kast in de huiskamer getekend. Voorwaarde: geen rechte, strakke hoeken met in het midden een soort nis, waarin van alles gezet kan worden. Dus met gebogen houtconstructies. Nadat de tekening was gemaakt ging ik aan de slag”. Veel steun heeft hij ondervonden van zijn vader die meubelmaker was en de ruimte had om met het fabriceren van kasten aan de slag te gaan. Ondertussen zie je in de huiskamer allerlei zelfgemaakte kasten, tafels en zelf een fraaie verlichting boven de tafel. “Het leven bestaat uit meer dan alleen maar werken. Nadat mijn vader in 2012 overleed, verdween die werkruimte bij hem thuis en legde ik me toe op andere, zinvolle vrijetijdsbestedingen. Achter in de tuin staat een fraaie, zelfgemaakte, overkapping waarin we regelmatig vertoeven met vrienden, kennissen of met het gezin”. Walter besteedt bovendien veel tijd aan het ondersteunen van de drie dochters bij hun studie. Daar maakt hij graag tijd voor en wanneer hij thuis is blijven zijn vingers “kriebelen”. Een volgend project is bijvoorbeeld de open haard en samen met zijn vrouw willen ze dat de kasten een ander kleurtje krijgen. Hij maakt dat eerst een “proef-exemplaar” en dat laten ze een tijdje naast de kast staan. Ideeën uitwerken, zijn dochters ondersteunen bij hun studie, zijn vrouw ondersteunen bij huishoudelijke karweitjes EN dan nog regelmatig als vrijwilliger aan de slag zijn bij de atletiekvereniging. Hij toont duidelijk aan dat het leven uit meer bestaat dan alleen maar werken.



Henk van den Heuvel

algemeen

Nieuwe kantinebeheerder

Na vele, vele jaren trouwe dienst, heeft Jan van Kasteren besloten om op 1 maart te stoppen als kantinebeheerder. Jan heeft veel tijd en energie gestoken in een goed functionerende kantine. Als bestuur zijn we hem daar heel erkentelijk voor en zullen daar te zijner tijd op terug komen. Jan blijft gelukkig als vrijwilliger aan onze club verbonden. Martin Nijkamp wordt zijn opvolger. Dit heeft wel tot gevolg dat Martin stopt met een aantal andere activiteiten. Materiaalbeheer en lid WOC worden bijvoorbeeld door Koen van den Boomen overgenomen.

Jan, nogmaals bedankt en Martin en Koen veel succes met jullie nieuwe functie.

Paul Hoen

wandelen

Sportief wandelen/Nordic Walking/Powerwalking, jaarprogramma 2023

Ja ja het lijkt erop: geen restricties meer qua corona. Heel fijn.

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

Voor 2023 zijn de data:

- * Zaterdag 1 april, voorjaarswandeling (Pieter).
- * Woensdag 10 mei, NW-tocht (Helly/Joke).
- * Zaterdag 30 september, najaarswandeling (Pieter).

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

Overige activiteiten waarbij we als wandelaars altijd goed zijn vertegenwoordigd:

- * Zaterdag 27 mei, Heilige Eik.
- * Zondag 8 oktober, marathon van Eindhoven.

Pieter, Helly, Joke.

De mens achter de trainer Trainer in het zonnetje

Tijdens deze editie van 'Bootcampnieuws' willen we stilstaan bij de bootcamptrainer zelf. Want, naast het schrijven van prachtige en informatieve teksten over de bootcamp, mag er ook wel eens geschreven worden over de persoon achter het nieuws.



Voor velen is hij niet onbekend en voor de meesten zelfs heel bekend: Bas Leermakers. Voor degenen die Bas nog niet zo goed kennen, een klein stukje geschiedenis:

Bas Leermakers is sinds 1984 al lid van GM. Hij begon als fanatieke polsstokhoogspringer, zette veel records op zijn naam, en werd later bekend als kogelslingeraar. Dat deze combinatie veel fitheid en

kracht vraagt, zie je nog steeds terug aan zijn postuur. In 1984 is Bas ook als vrijwilliger begonnen bij de marathon, en is jarenlang een grote hulp geweest voor de organisatie.

Vanaf 1996 geeft Bas trainingen binnen GM. Van sprinttrainingen en hink-stap- sprong tot aan het speerwerpen: Bas kan het allemaal. In 2013 startte hij de bootcampgroep.

Hij merkt dat er een kleine club atleten rondliep bij GM, die binnen hun eigen tak van atletiek toch net boven de rest uitsprongen. Sommigen zouden zeggen dat het natuurtalenten zijn, anderen zouden zeggen dat ze vooral snel afgeleid raken. Maar, dit weerhield Bas er niet van om deze groep atleten onder zijn vleugel te nemen. Hij kweekte een topgroep bootcampatleten die presteren op wereldniveau. Ze rennen marathons, doen mee aan Viking Runs en ook de USMC Fittests draaien deze atleten de hand niet voor om.



Naast zijn bekendheid als topatleet en trainer bij GM, is Bas ook in het onderwijs een bekendheid. Dat hij aanleg heeft voor sport en ontwikkeling, daar waren ze bij Fontys Hogeschool ook snel achter. Zodoende is Bas ook door de scouts van de hogeschool benaderd om zijn kennis daarin te zetten als Docent Mens en Techniek, Orthopedische Technologie. Mocht je willen weten wat dat precies inhoudt, neemt Bas graag de tijd om je dit uit te leggen tijdens een goede sportsessie.

Wij van de redactie vroegen ook nog aan Bas: 'Als jij een quote voor het leven zou hebben, wat zou die dan zijn?' Zijn antwoord? "Ik vind de dingen die net niet perfect zijn altijd mooier, want ze zijn veel interessanter."

Wat dat filosofisch gezien precies inhoudt, hebben wij ook nog niet ontrafeld.



Mocht je willen weten wat dat precies inhoudt, Bas neemt graag de tijd voor je om dit uit te leggen tijdens een goede sportsessie. Nu we een stukje achtergrondinformatie hebben van Bas als trainer en docent, is het ook interessant om iets over zijn passies te weten. Wisten jullie al dat Bas in zijn vrije tijd veel in de modder te vinden is? Hij heeft al meegedaan aan veel Obstacle Runs en

Mud Runs.

In zijn hoogtijdagen deed hij dit vooral om records te vestigen, en dat is hem ook gelukt! Helaas konden wij deze nergens meer terugvinden. Ze houden deze records schijnbaar pas bij sinds 2015.

onze sponsors



BALANS PODOTHERAPIE

Gelukkig rent Bas deze Runs nog steeds mee, op niveau, alleen nu om ook andere atleten te motiveren en helpen om deze bizar zware, modderige tochten af te leggen.

Nu vragen jullie jezelf natuurlijk af; “waarom wordt Bas nu dan toch in het zonnetje gezet?”.

Wij als atleten, welke al jarenlang ons inzetten onder Bas, vinden dat hij deze erkenning verdient.

Bas traint ons niet alleen om onze grenzen te verleggen, Bas coacht ons ook.

Voor Roy is Bas een leermeester geweest, waardoor Roy zijn opleiding en stage met een mooi punt heeft kunnen afronden. Thijs is inmiddels geslaagd voor zijn luchtmacht opleiding, hij wil hier ook zijn dankbaarheid naar Bas voor uitspreken. Bas heeft hem geholpen zijn grenzen mentaal en fysiek te weerleggen, wat hem heeft geholpen de zware oefenkampen te doorstaan. Bas was er toen Nick van de Worp een PR op de marathon wilde zetten, door eerst de ‘bedrijvenrun’ te lopen van 10km en daarna gelijk door te pakken op de halve marathon van 21,1km.

Bas was er voor Loek, toen hij de motivatie nodig had voor zijn 80km wandeling bij de Kennedy mars. Bas was er voor iedereen toen ze hun diverse ‘obstacle’ en ‘mudruns’ gingen lopen. Zoals je leest was Bas er op veel momenten voor zijn atleten.



Wat wij, de atleten, het fijnste en belangrijkste vinden, is dat Bas er ook was in de Corona-tijd. Vele zijn misschien vergeten dat we een lange periode niet gezamenlijk hebben mogen trainen, dat was voor de bootcamp. Bas zorgde er op zijn manier toch voor, dat iedereen een individuele training kon gaan doen

op de dinsdagen en donderdagen.

Per whatsapp kreeg iedereen een starttijd, route en zijn oefeningen door, waardoor wij allemaal onze motivatie in die lastige periode konden vinden. En wij fysiek en mentaal toch door konden gaan.



Daarbij heeft Bas wel vaker een uitdaging voor zijn atleten neergezet, denk hierbij aan de “dikke-bertha” training. Een ronde van 5km, gezamenlijk met je mede-atleten afleggen, terwijl je 4 autobanden aan elkaar vastgemaakt mee moet tillen. En als dat te licht was ook nog even twee 20kg schijven mee. Zo zie je maar, Bas is een onuitputtelijke bron voor training sessies.

Bas, wij zijn jou allen ontzeten dankbaar voor je jarenlange, zware, maar fijne training.

Bedankt voor je inzet, motivatie en inspiratie. Wij, redactie en tevens bootcampatleten, zijn Bas enorm dankbaar voor zijn inzet binnen én buiten de club.

Daarom willen wij het bestuur verzoeken, hem graag op de nominatielijst te zetten voor de titel ‘Ere-lid’. Iemand met zijn passie, motivatie en sportiviteit verdient niets minder dan die titel.

En een plek in het zonnetje in deze bootcampnieuwsbrief natuurlijk

Bedankt, namens de bootcampatleten

Inge, Roel, Brian, Bas T, Roy, Thijs, Loek, Kees, Lex, Nick en Menno



algemeen

Knutselmiddag



Hoi ik ben Giel de Ruiter een A pupil bij AVGM.

Naast atletiek houd ik ook van knutselen en daarom ben ik in de kerstvakantie op vrijdag 30 december schilderijtjes gaan schilderen in het clubhuis.

We werden gezellig ontvangen met een cakeje en iets te drinken daarna zijn we met z'n allen gaan schilderen. Als je klaar was met schilderen mocht je ook een spelletje doen. Na het schilderen en nadat we een spelletjes gespeeld hebben, gingen we een broodje met knackworst eten. En toen werden we

opgehaald. Al met al was het een ontzettend leuke middag geweest.

Giel de Ruiter

wandelen

GM-voorjaarswandeling op zaterdag 1 april

ÉÉN april (= geen grap) is 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 9.30 uur op de parkeerplaats bij GM.
- Vertrek om 9.45 uur met eigen vervoer (lees auto) naar Waalre - centrum. Op eigen gelegenheid komen: dat kan. De wandeling start om ca. 10.00 uur vanaf het parkeerterrein tegenover het pand Willibrorduslaan 19 - Waalre.
- Details van de wandeltocht "3 Brabantse beken" (20,3 km):
 - De wegen zijn veelal onverhard.
 - De route gaat vanaf Waalre onder Aalst door. Via bossen, langs de Tongelreep en enkele visvijvers richting het Philips de Jong wandelpark. Omstreeks het middaguur drinken we koffie/thee bij 't Oude Wandelpark, ruim 9 km hebben we er dan op zitten.
 - Na de pauze nog 2 etappes (6 km, 5 km).
 - De lunch is omstreeks twee uur langs de Dommel en/of de Keersop: picknick.
 - Omstreeks vier uur zijn we weer terug bij GM.
- Voor de deeltijders onder ons: aanhaken/afhaken kan op ca. 10 km (rand Valkenswaard).
- En op het eind is er een mogelijkheid om in te korten, dan in totaal bijna 16 km.
- 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.

Pieter v.d. Sanden

bootcamp

Bootcamp nieuws 7

Op dit moment zijn er weinig activiteiten waar de bootcampers aan mee doen en daardoor ook weinig nieuws uit de bootcamp hoek. Daarom gaan we een kijkje nemen achter de schermen bij de bootcamptrainingen.

Muziek tijdens de training? – antwoord uit de wetenschappelijke hoek

Velen vragen zich af of er met muziek getraind moet worden. Tijdens de bootcamptrainingen wordt er regelmatig met muziek getraind en soms is de muziek

zelfs leidend. Het idee erachter is dat er, naast genieten van de muziek, ook harder getraind wordt. Inmiddels is dit idee zelfs door de wetenschap opgepakt en onderzocht. Verschillende onderzoeken tonen aan dat het afleidt van vermoeidheid maar ook het uithoudingsvermogen verhoogt!

Er gaat een positief effect uit van muziek, wat zowel voor uithoudingsvermogen als kracht geldt. En het mooie is dat we beiden aanspreken bij de bootcamptrainingen.

Nu is de vraag welke muziek het meest geschikt is voor de trainingen. Wanneer we de onderzoeken erop naslaan blijkt dat mensen onbewuste een voorkeur hebben voor ritmes op ongeveer 120 beats per minuut (bpm), oftewel twee beats per seconden. Verder blijkt uit een analyse van meer dan 74.000 populaire liedjes, welke gemaakt zijn tussen 1960 en 1990 dat hiervan het gemiddelde tempo op 120 beats per minuut ligt. Dus liedjes met 120 beats per minuut zouden het meest voor de hand liggen en het grootste deel van de liedjes ligt rond dit tempo. Er zijn natuurlijk een aantal uitschieters naar boven, maar die worden gebruikt als het tempo omhoog moet. Deze worden bijvoorbeeld gebruikt tijdens het boksen op snelheid.

Maar het liedje waar de bootcampgroep het meest naar uitkijkt is Flower van Moby met slechts 81 bpm, een erg traag liedje dus. Het mooie van dit liedje is niet het trage ritme, maar het gaat hier voornamelijk om de tekst "Sally up" en "Sally down".

Deze tekst wordt gebruikt tijdens opdrukken of tijdens buikspieroefeningen, waarbij je bij Sally up omhooggaat en bij Sally down omlaag. Mocht je een keer een buikspier of opdruk oefening willen doen, dan is Flower aan te bevelen! En laat even weten hoe het gegaan is.



Vorbereiding Training

Na jaren training gegeven te hebben blijft het voorbereiden van een training altijd een hele klus. De globale opzet van de training is vaak hetzelfde: opstart (warming up), middendeel en afsluiting. Maar de mogelijkheden daarbinnen zijn eindeloos. De bootcampers beginnen vaak te zuchten wanneer de trainer weer met een nieuwe invulling komt: "Hij heeft weer iets nieuws bedacht". Vaak pakt dit goed uit, zoals bij de "HARDEST WORKOUT EVER???" van YouTube. Hier worden vier oefeningen gedurende 20 seconden uitgevoerd, waarna er 10 seconden rust is. Deze sessie duurt 2 rondes van vier oefeningen en duurt uiteindelijk 4 minuten. De eerste gedachte was "dat valt wel mee", totdat je de oefeningen daadwerkelijk doet. De oefeningen zijn achtereenvolgens: "jump lunges", "lizard hops", "handstand kick up" en "high knee jump squat". Wanneer deze oefeningen goed zijn uitgevoerd, ben je na deze vier minuten aardig vermoeid, dus deze wordt vaak herhaald!



Ook zijn er oefeningen die na één keer niet meer terugkomen: tijdens de 90's top 538 van dit jaar werd "Thunderstruck" van AC/DC gedraaid, waarbij er een beeld in mij op kwam om op de maat mee te drummen met zware stokken. Het doel hiervan was om de armen flink te trainen. Omdat er geen zware stokken voorhanden waren, zijn oefeningen gebruikt. Een van de kasten is gebruikt om op te trommelen. Het enige wat het heeft opgeleverd is gelach uit de groep van Irmgard, maar helaas geen spierpijn. Van een afstand zal het er ongetwijfeld grappig hebben uit gezien.

Tijdens de trainingen kunnen specifieke spiergroepen getraind worden. Hierbij moet opgepast worden dat de verschillende spiergroepen niet overbelast worden, waardoor het trainingsrendement achteruitgaat. Door de oefeningen af te

onze sponsors



**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




Coppelmans
TUINCENTRUM VOL GROENE IDEEËN

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

NXT FYSIO
Op weg naar herstel.

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@onsmail.nl
www.samenspel.nl

wisselen kan dit voorkomen worden. Richting de zomer wordt er vaak om buikspieroefeningen gevraagd, om de zogenaamde “summerbody” te behalen. Tijdens de winter wordt er meer op uithoudingsvermogen getraind om voldoende warm te blijven.

Daarnaast wordt er rekening gehouden met de doelen van de verschillende bootcampers. Wanneer er bijvoorbeeld een obstacle run op het programma staat wordt er meer getraind op het nemen van een obstakel. Ook nieuwe lopers die aan een obstacle run willen deelnemen worden daarin begeleidt. Al met al is het opstellen van een training een hele klus, waar met veel verschillende factoren rekening gehouden moet worden. Vaak werkt de training zoals bedacht, maar soms gaat het (letterlijk) met vallen en opstaan. En soms werkt de training bij anderen op de lachspieren.

Afsluiting van de training

Na de training wordt er nog gezamenlijk opgeruimd en alle gebruikte (en soms ook ongebruikte) attributen weer opgeborgen waar deze thuis horen. Bij zowel de start van de training als bij het opruimen is één van de bootcampers verantwoordelijk voor het verzamelen en ook weer opruimen van de materialen. Naast dat het mij ontlast als trainer, leren de bootcampers ook samenwerken en correct communiceren naar elkaar. Door dit als trainer steevast aan het begin en einde van de training te doen is er een goed geoliede machine ontstaan en staan alle materialen binnen de kortste keren paraat voor de training en voelen de bootcampers zich gewaardeerd doordat ze aan dit succes hebben bijgedragen.

Wanneer alles opgeruimd is, wordt er met de bootcampers nog even nagebabbeld over de training en wordt er alvast vooruit gekeken naar de volgende training. Hierna kan ik nog even napraten met andere trainers onder het genot van een kopje thee.

Pechvogel van de maand

Afsluitend wil ik nog de pechvogel van de maand bekend maken. In dit geval bootcamper Roy (rechts op de foto). In de vorig editie van bootcamp nieuws werd er nog uitgebreid ingegaan op zijn bootcamp avonturen. De afgelopen tijd is het wat minder goed gegaan met Roy na een ernstig verkeersongeluk. Hierbij is hij, onder andere, gewond geraakt aan zijn ribben, waardoor hij pijn heeft bij het lachen, maar ook ernstig gehinderd wordt tijdens de trainingen. Maar Roy zou Roy niet zijn als hij aanwezig is bij de trainingen en ook zijn uiterste best doet. Hierbij is hij een voorbeeld voor andere bootcampers!



Bas Leermakers

algemeen

Schoolsportolympiade 2 juni 2023!

Bezorg je kinderen graag een sportieve, gezellige dag? Kom helpen bij de begeleiding/jurering van diverse atletiekonderdelen! (Jury-ervaring is niet bij elk onderdeel vereist.)

900 Leerlingen uit de groepen 6,7 en 8 van de Bestse scholen strijden op vrijdag 2 juni a.s. bij diverse sporten om de grote schoolbeker tijdens de Schoolsportolympiade. Atletiek is één van die sporten. Ruim 100 kinderen doen mee met atletiek op onze baan met de onderdelen estafette, hoogspringen, verspringen, hurk-hoog, medicienbal stoten, vortexwerpen, sprint en de 4-minuten duurloop. Om deze dag goed te laten verlopen, zijn er ca. 30 vrijwilligers nodig bij de begeleiding/jurering van de onderdelen. Het is van 8.15 -14.00 uur. Heb je zin om deze scholieren een leuke dag te bezorgen? Je kunt je per mail aanmelden bij Monique van Sluisveld of José van Bree: schoolsportolympiade@avgm.nl Ook voor vragen kun je via dit e-mail adres terecht.

Graag tot ziens op vrijdag 2 juni!



Monique van Sluisveld

wandelen

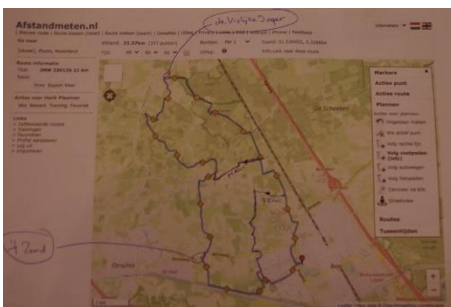
2^e Joe Mann Wandelevent; weer geslaagd!

We hebben er door corona 3 jaar op moeten wachten, maar op zondag 29 januari was het dan eindelijk zover: de 2^e editie van het Joe Mann Wandelevent. 231 wandelaars wisten de weg naar d'n Opstap te vinden en konden na de inschrijving genieten van hun tocht over 7, 14 of 21 km.

Op 26 januari 2020 was de 1^e editie van het wandelevent. In de jaren daarna werden wel steeds de voorbereidingen opgestart, maar werd 2 maanden (2021) en zelfs twee weken (2022) voorafgaand het besluit genomen om de tocht niet te houden. We weten allemaal de reden....

Gelukkig kon de editie van dit jaar wel doorgaan en waren de voorbereidingen niet voor niets. Dat zijn overigens heel wat zaken, even de belangrijkste:

- opnemen van de tocht in het landelijk wandelprogramma van de KWBN
- afspraken maken met de beheerders van de rustplaatsen,
- maken én beschrijven van de drie routes,
- aanvragen van vergunningen bij de gemeenten,
- werven van vrijwilligers (kantine, startbureau, pijlencontroleurs, ophalers van de pijlen, fotograaf),
- zorgen voor voldoende materiaal (pijlen, elastieken, geldkist, routebeschrijvingen, inschrijfformulieren, pennen, stempel, wisselgeld e.d.).
- maken van voldoende PR, dus zorgen voor flyers, posters, nieuwsbericht etc,
- en - last-but-not-least - uitpijlen van de route op zaterdag 28 januari.



Op bovenstaande foto zijn de diverse routes zichtbaar. Zoals je kunt zien was de start vanaf d'n Opstap en voerde de tocht door de Mortelen. De langste afstand had 2 rustlocaties (de Vrolijke Jager en 't zand Gastvrij), de 14 km boog al eerder af en had alleen 't Zand als rustlocatie. De 7 km had een leuke route van en naar d'n Opstap.

Vrij snel nadat het startbureau was geopend en de routecontroleurs op pad waren, meldden zich al de eerste wandelaars. Nieuw dit jaar was dat er de mogelijkheid was gegeven om een voorinschrijving te doen. Van deze wandelaars lag het inschrijfformulier al klaar, de overige moesten het nog even invullen. GM gaat ook met de tijd mee; het was ook mogelijk om het inschrijfgeld via sum-up te voldoen.

Kort na acht uur was het al een gezellige drukte in ons clubhuis. De al aanwezige wandelaars wachtten geduldig tot ze om 08:30 uur konden starten, dit vaak onder genot van een kopje koffie of thee. Om 08:30 werden de 1^e routebeschrijvingen uitgedeeld, die als het goed is niet nodig zijn.



Bij het afmelden werd menig compliment gemaakt (en dankbaar ontvangen) over de mooie route en/of de goede beprijing en/of de prima organisatie. Alle deelnemers kregen na afloop nog een consumptiebon ter besteding bij d'n Opstap.



Om 14:30 uur waren nagenoeg alle wandelaars, én ook de pijlophalers, terug en kon er worden opgeruimd. Met een tevreden gevoel toog ik huis-

waarts. De balans was 231 deelnemers, waarvan 28 GM'ers. Weliswaar minder dan in 2020, maar nog steeds zeer de moeite waard.

Deelnemers				
	GM	KWBN	Geen	Totaal
7 km	6	5	4	15
14 km	16	73	56	145
21 km	6	38	27	71
Totaal	28	116	87	231

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

En uiteraard zijn er wat punten die (nog) beter kunnen, Deze evaluatiepunten zijn reeds bekend en zullen in 2024 in de voorbereiding worden meegenomen. Want dan gaan we voor de 3^e editie....

Voor overige foto's kun je terecht op de site van onze vereniging; [Foto's - AVGM.nl](https://www.avgm.nl)

Henk Plasman

onze sponsor



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



Rooijmans 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



algemeen**AVGM Pubquiz****It's quiz time!**

Strijd op zaterdag 15 april 2023 met jouw team mee voor de winst! We organiseren, onder leiding van Cor Bressers, een pubquiz. De quiz is voor leden en gezinsleden van leden, van 16 jaar en ouder.

De deur is open vanaf 19.30 uur. De quiz zelf start om 20.00 uur.

Teams

Er is ruimte voor 16 teams, van maximaal 6 personen. Meld je snel aan, want vol is vol.

Quiz en prijzen

De pubquiz bestaat uit verschillende rondes, met diverse vragen over allerlei verschillende onderwerpen. Op het eind van de quiz zijn enkele prijzen te verdienen.

Aanmelden

Deelname is gratis. Aanmelden dient per team te gebeuren, via het [digitale inschrijfformulier](https://www.avgm.nl/aanmelden-pubquiz) (<https://www.avgm.nl/aanmelden-pubquiz>).

Een aanmelding is definitief na bevestiging door de organisatie.

Vragen of meer informatie

Heb je vragen? Mail dan naar pubquiz@avgm.nl.



AVGM-pubquiz
15 april - Clubhuis d'n Opstap



Meld je aan via:
www.avgm.nl/aanmelden-pubquiz



It's quiz time!
Strijd met jouw team mee voor de winst. In april organiseren we, onder leiding van Cor Bressers, een pubquiz. De quiz is voor leden en gezinsleden van leden, van 16 jaar en ouder.

Er is ruimte voor 16 teams van max. 6 personen per team (minder dan 6 personen mag, meer niet). Vol is vol, dus meld jouw team snel aan!

Locatie: Clubhuis d'n Opstap
Datum/tijd: Zaterdag 15 april, inloop vanaf 19.30. Start quiz om 20.00.



Martin Nijkamp

algemeen

Clubactie 2022



Afgelopen september hebben we de clubactie campagne afgetrapt met een gezamenlijke verkoopactie met een aantal atleten. Aan het eind van deze middag hebben we frietjes en hamburgers gegeten in het clubhuis met de atleten en begeleiders. Tot en met eind november hebben 58 pupillen en junioren in totaal 1.543 loten verkocht. Dit heeft geleid tot een recordopbrengst van € 3606,48. In 2022 bestond de Clubactie 50 jaar, zij stelden medailles beschikbaar voor alle verkopers die 25 of meer loten hebben verkocht. Bij onze vereniging waren dat 24 atleten, een aantal van hen was aanwezig op 31 december tijdens het olieballen eten. Nadat de medailles omgehangen waren, is daar een groepsfoto gemaakt. Deze groepsfoto is gedeeld op social media met de tag #vierhetsucces. Wij behoorden door het delen van deze foto tot de 1 van de gelukkige winnaars van €250,00 extra voor de clubkas. Het team van de clubactie is deze prijs op 25 januari aan ons uit komen reiken. Wij bedanken alle verkopers, kopers en vrijwilligers die bijgedragen hebben aan deze TOP opbrengst!



Wij bedanken alle verkopers, kopers en vrijwilligers die bijgedragen hebben aan deze TOP opbrengst!

Koen van den Boomen, Martin Nijkamp, Petri van Horrik

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.

- Trainers Nordic Walking**
- Bestuurslid afdeling Lopen**
- 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](#)

colofon

Corrector: Henk van den Heuvel
Eindredactie: Paul van Bree

algemeen

WhatsApp Klusjesgroep

A promotional banner for a WhatsApp work group. At the top, a white eagle logo is set against a blue background. Below this, 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 central image shows a dirt path on a sports field with a red running track in the background. Overlaid on this image is a large green WhatsApp icon with a white telephone handset, and a pair of yellow-handled pliers. In the bottom right corner of the image area, there is a QR code with the text 'Scan mij om lid te worden:' above it. At the bottom left, there is a circular logo for 'ATLETIEKVERENIGING G M' with 'GENERAAL MICHAËLS - BEST' written around it. To the right of the logo, there is a paragraph of text explaining the group's purpose and how to join. At the bottom right, there is a line of text providing a link to the group: 'www.bit.ly/KlussenAppAVGM'.

WhatsApp Klusjesgroep

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



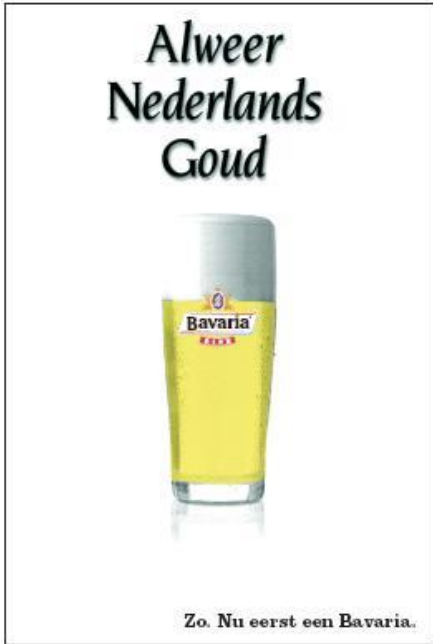
Scan mij om lid te worden:



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



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

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

