



# Nieuwsbrief

1 november 2023



AV Generaal Michaëlis  
Gildelaan 2  
5684 EZ Best

[www.avgm.nl](http://www.avgm.nl)  
[nieuwsbrief@avgm.nl](mailto:nieuwsbrief@avgm.nl)

## In dit nummer

### van de redactie van het bestuur

Woord van de penningmeester

### de pen

Wie pakt de pen op ...?

### het potlood

Wie schrijft ...?

### Vrijwilliger in het zonnetje

Wanneer ik mijn scootmobiel heb gekregen, zien ze me weer vaker bij G.M.

### baan

Jeugdkamp 2023 – onder het motto: “Doen... Ge kunt ut mar gehad hebbe!”

### algemeen

Uitslag Rabobank ClubSupport 2023 bekend.

3<sup>e</sup> GM (Joe Mann) Wandelevent | zondag 28 januari 2024!

### lopen

Carla Bouwmans, mijn eerste Halve Marathon

### algemeen

Hele/halve marathon Eindhoven – ónze verzorgingspost

### bootcamp

Bootcamp nieuws 11

### baan

Kampioenschappen u14

### onze sponsors

### algemeen

Ledenaantal

### algemeen

Grote Clubactie 2023

### algemeen

Handleiding Communicatie

### cross

Crossen in de Joe Mann Bossen

### algemeen

Winactie in ons clubhuis

### vacatures

Vacature-overzicht vrijwilligers

### algemeen

WhatsApp Klusjesgroep

### colofon

## van de redactie

Als jullie dit lezen is de klok alweer verzet naar de wintertijd. Wanneer we 's avonds gaan lopen doen we verlichting aan, het cross seizoen is weer aangekondigd. We kunnen er niet meer onderuit, het is winter. Voor deze wintertijd hebben we weer een overvolle nieuwsbrief met hele interessante artikelen. Veel leesplezier.

Nieuwsbrief redactie

Kopij voor de volgende nieuwsbrief uiterlijk op **15 december 2023** versturen naar het volgende e-mailadres: [nieuwsbrief@avgm.nl](mailto:nieuwsbrief@avgm.nl)

## van het bestuur

### Woord van de penningmeester

#### Vaststelling Contributie 2024

Tijdens de laatstgehouden ALV (17-03-2023), is met toestemming van de ALV, per 1 januari 2024 een contributie verhoging van 5% vastgesteld.

Afgesproken met de ALV was wel de optie dat afhankelijk van de verdere kostenstijgingen in 2023 dit percentage aangepast kon worden.

Gezien het te verwachten financiële eindresultaat, zullen wij van deze optie geen gebruik maken.

Dit houdt in dat de contributieverhoging van 5% ondanks de sterk gestegen kosten in 2022/23 definitief is.

Wij hopen jullie hiermede van dienst te zijn.

Nico Leijtens

## de pen

### Wie pakt de pen op ...?



Met een grote vereniging zoals AVGM met zoveel leden verdeeld over veel disciplines zie en herken je veel mensen, maar je spreekt en kent er maar weinig. Op zich is dat niet raar omdat we op verschillende tijdstippen en dagen bezig zijn in verschillende disciplines. Om de herkenbaarheid te vergroten hadden we de rubriek "De Pen" waarin in leden zichzelf voorstelden. Deze rubriek willen we weer nieuwe leven inblazen, dus meld je aan. Vertel ons wat je bezighoudt bij AVGM, op sociaal gebied of je werk. Wat je aan ons wil vertellen mag je zelf bepalen, het enige wat we wel van je vragen dat als de Pen oppakt je hem overdraagt aan een ander die hem op haar/zijn/hen beurt ook weer oppakt en vervolgens overdraagt. Alleen dan kan het stokje telkens overgedragen worden voor een oneindige estafette. Wie pakt de Pen op? Stuur je bijdrage naar [nieuwsbrief@avgm.nl](mailto:nieuwsbrief@avgm.nl)

## 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](mailto:nieuwsbrief@avgm.nl) en we zorgen dat jouw stukje volgende keer in het blad staat.

**Vrijwilliger in het zonnetje****Wanneer ik mijn scootmobiel heb gekregen, zien ze me weer vaker bij G.M.**

Wanneer ik op bezoek ga bij Ton van de Sande voor de rubriek “Vrijwilliger in het zonnetje”, gaan we eerst gezellig buurten over “de Hei”(Wilhelminadorp) waar we allebei in de Drs. J.L. Moonenstraat zijn geboren. Hij noemt zonder moeite de namen van GM -ers op die in “onze buurt” zijn geboren of die getrouwd zijn met bewoners uit de straat. Vanzelfsprekend worden de verbindingslijnen tussen de familie Leijtens en van Kasteren besproken, ook vrijwilligers die zeer actief zijn binnen “onze GM-familie” zoals hij de samenhang binnen de atletiek noemt.



Hij woont nu in de Angoulemehof 21 in Eindhoven, vlak bij de Fransebaan in een appartement op de eerste verdieping. Kort hebben we de maand maart van dit jaar (2023), waarin hij de ene tegenslag na de andere te verwerken kreeg, besproken. Reumaverschijnselen die vaker en pijnlijker optraden, problemen met zijn hart, gevolgd door een openhartoperatie en tenslotte een hersenin-

farct. Daardoor lag hij een tijd in coma en waren de medici pessimistisch over zijn toekomst. “Maar ik ben een knokker en geef het niet snel op. Door mijn doorzettingsvermogen kan ik weer voorzichtig lopen en werken de fysiotherapeuten aan mijn herstel. “. Zelf wil Ton van de Sande niet te lang stilstaan bij die tegenslagen en zich weer richten op de toekomst. “Wanneer ik binnenkort (de aanvraag is goedgekeurd) mijn scootmobiel krijg, kan ik zelf mijn boodschappen gaan halen en mijn “tweede huis “, de atletiekclub, in Best gaan bezoeken. Nu ben ik nog bezig met mijn herstel, maar het komt goed...

*Gelukkig hebben we allebei N.A.H, zodat we mekaar sneller begrijpen en accepteren.*

**Wanneer Ton aan het woord is, hoef je niets te vragen, alleen maar te luisteren. Soms schakelt hij snel over van het ene moment naar een ander moment over, maar ja.....**

Ton is geboren in 1958 en werd op tienjarige leeftijd lid van GM. “We hadden een veld vlakbij zwembad de Dolfijn (waar nu de hockeyvereniging is gevestigd) en moesten de voorzieningen (veld, kantine) delen met korfbalvereniging de Kanaries. Die samenwerking verliep met ups en downs om het zomaar te zeggen” vertelt van de Sande met een glimlach. Ik heb veel geleerd van de trainer Frans Kuijs, die ons geweldig kon motiveren. Alle technieken binnen de atletiekwereld vond ik interessant, maar ik specialiseerde me vooral op het kogelstoten en het hoogspringen. “Op 14-jarige leeftijd werd ik Zuid-Nederlands kampioen kogelstoten en op 16-jarige leeftijd was mijn hoogtesprong van 1,60 meter goed voor een clubrecord” vertelt hij trots.

Korte tijd bezocht hij de sportacademie, maar die studie vond hij maar niets. Hij ging de opleiding voor verpleegkunde volgen en op 18-jarige leeftijd ging hij aan de slag in Boxtel. “Door de onregelmatige dienst moest ik helaas stoppen met mijn atletieksport. Maar toen mijn jongste dochter, Yvonne, lid werd bij de atletiekclub, ging ik vaak kijken en je weet dan wat er volgt....”. Ton werd “de Sjaak” zoals hij het noemde. Ging de trainer meehelpen, volgde een Jeugd Atletiek Cursus, werd trainer, nam zitting in de jeugdcommissie, was mede-auteur van de beleidsplannen, werd coördinator en hielp bij de jeugdkampen.

Doordat hij niet meer, door ziekte, als verpleger kon werken, werd hij leraar verpleegkunde in Eindhoven en was hij vrij in de avonden. Werd gevraagd als bestuurslid, (commissie baan) en verzorgde mede de opleiding voor trainers. Nadat de artrose toenam, most Ton stoppen als trainer en werd hij jurylid bij de wedstrijden.

Wanneer je vraagt naar zijn bezigheden buiten de atletiek om, somt hij moeiteloos op: Bestuurslid Tweespan, personeelsfunctionaris, mede-oprichter vrijwillige terminale zorg (voorloper van “de Vlinder”), tuinieren en mijn kinderen...

Bij het afscheid nemen herinnert hij zich nog: "oh ja, ik ben ook jurylid, tijdwaarnemer geweest bij Conditio en hielp mee bij de Joe Mann Bosloop."

Maar hij belooft: "Nu kan ik even niets, omdat ik niet mobiel ben, maar met mijn scootmobiel..."

Een vrijwilliger die terecht in het zonnetje wordt gezet!

Henk van den Heuvel.

## baan

# Jeugdkamp 2023 – onder het motto: "Doen... Ge kunt ut mar gehad hebbe!"

Ter afsluiting van het zomerseizoen én als overstap-moment naar de volgende leeftijdscategorie organiseert de NACB (NevenActiviteitenCommissieBaan) ieder jaar rond het eerste weekend van oktober een kamp voor alle jeugdleden.

Na de succesvolle (Kerst)editie in 2022 op de nieuwe locatie moest er voor 2023 natuurlijk ook een thema bedacht worden. Hoe mooi was het dan ook dat Wichard, een van onze MILA-trainers, ditzelfde jaar Prins Carnaval van Best was geweest.

Gezien het grote succes van de Steekloop, zou een extra Carnaval in het najaar niet misstaan en de leiding is sowieso fan van een feestje!

De kampeerboerderij in Heeze wordt voor de gelegenheid omgedoopt tot Residentie Ferme de Jean en niets stond ons nog in de weg om de jeugdleden een ongekend kamp voor te schotelen.

Zogezegd, zo gedaan en na wat extra promotie rondom de trainingen welke tot bij de Plus Heivelden te horen is geweest werden de bijna 60 atleten vrijdag 29 september om 18:41 uur

welkom geheten door de kleurig aangeklede leiding en natuurlijk Mike.



Na de ontvangst, inclusief foto met Mike, snellen de atleten naar boven om te zien waar ze hun bed mogen opmaken. Grote slaapzalen voorzien van stapelbedden veranderen in korte tijd tot gezellige kamers met leeftijdsgenoten waar iedereen zich meteen thuis voelt.

De ouders, broertjes, zusjes etc zwaaien nog een laatste keer, en dan is het kamp écht begonnen.

We trappen af met ranja en cakejes, net zoals bij het Carnaval eerder in het jaar dient eerst de sleutel van Best overgedragen te worden door Burgemeester Hans Ubachs aan Prins Wichard d'n Urste.

Maar wat gebeurt er: de sleutel komt per ongeluk in de kluis terecht en ondanks diverse pogingen van Mike blijkt deze te stevig zodat het Carnaval op kamp nog niet kan beginnen...

Het goede nieuws is dat de atleten door middel van verschillende opdrachten én een serieus moeilijke som de code tot de kluis zouden kunnen kraken om op die manier Carnaval te redden.

De atleten worden in groepen opgedeeld en begeven zich naar het nabijgelegen bos om, al behoorlijk in het donker..., verschillende spellen te doen en hiermee de eerste aanwijzingen binnen te slepen.

Wat denk je van het verkleedspel, kruiwagenrace en andere onderdelen die jaarlijks tot grote hilariteit leiden. Het mooiste van deze eerste gezamenlijke activiteit is de band die al snel ontstaat tussen de verschillende leeftijden om toch met jÓuw team de beste prestatie neer te zetten.

**onze sponsors**



Terug in de residentie is er ranja en wat lekkers en storten de teams zich op de knutselopdracht: maak een carnavals "wagen" voor de grote optocht van zondag. Bijzonder om te zien hoe de verschillende groepen dit aanvliegen, de een gaat voor een traditionele wagen terwijl de andere groep zijn/haar abstracte kunsten laat zien.

Rond de klok van 23:11 uur maken de BCMini-pupillen zich klaar om naar bed te gaan en gaan de dapperste A-pupillen met de junioren terug naar het bos voor nog een nachtspel. Na nog paar uur rondrennen in het bos is het, na een warme chocomel, ook voor deze atleten bedtijd.

Evenals ieder voorgaand kamp moet de leiding deze eerste avond een paar keer aangeven dat het écht stil moet zijn, aangezien iedereen genoeg energie moet opdoen voor de drukke zaterdag....

Zoals iedere ochtend starten we met een lekker ontbijtje, en terwijl de een de verplichte corveedienst invult zijn anderen lekker buiten bezig in de speeltuin. Het weer dit jaar is schitterend, een lekker zonnetje en nog steeds een behoorlijke temperatuur.

De zaterdagochtend komen de Bootcamptrainers een speciale training verzorgen, na de gezamenlijke warming-up op het pleintje voor de accommodatie trekken we naar de sportvelden waar in 3 groepen een pittig programma wordt afgewerkt. Ook hier verdienen de atleten weer verschillende kaartjes, en dat is nodig want de sleutel tot Carnaval ligt nog steeds achter de gesloten kluisdeur.



De broodjes hotdog als lunch gaan er bij iedereen goed in en ondertussen wordt ook de aanmeldlijst voor de bonte avond steeds langer met dit jaar opvallend genoeg een 3-tal goochelacts.

In de middag werken de trainers een uitgebreide zeskamp af en deze zorgt voor behoorlijke verhitte gezichten, een enkeling zoekt zelfs verkoeling in de plas naast de sportvelden.

Aangezien het weer meewerkt worden de tafels naar buiten gesjouwd om daar te genieten van de uitgebreide barbecue, deze valt zo goed in de smaak dat iedereen zeker 2 volle borden weet weg te werken en een enkeling nog een paar borden meer...

Na de barbecue zie je her en der oefenruimtes/ groepen ontstaan waar nog even snel een laatste generale repetitie wordt afgewerkt voor het hoogtepunt van het kamp, namelijk de Bonte Avond.

Het is ook in deze periode dat er ineens een nieuwtje rondgaat: de code is gekraakt, de kluis is open en de sleutel (en dus Carnaval) is gered!!

Langzaam worden de stoelen en tafels herschikt, het podium opgebouwd en de ceremoniemeester neemt rond 20:11 uur het woord.

Allereerst wordt voor iedereen nogmaals uitgelegd hoe het raadsel opgelost is en de kluis wordt op professionele wijze open "gegoocheld" en de Sleutel wordt overhandigd aan Prins Wichard.

Na de installatie van de deskundige én onpartijdige jury met hierin Prins Wichard bijgestaan door the Masked Singer en Anna, is het tijd voor de Bonte Avond.

Een breed scala aan artiesten passeert de revue, zo is daar een carnavalsquiz, verschillende zang/dansacts, de al eerdergenoemde goochelacts, een breakdancer en als afsluiting een heuse Sing-off tussen een grote groep dames-junioren en de leiding.

Terwijl de juryrapporten worden doorgenomen vertelt Prins Wichard nog twee sprookjes welke erg in de smaak vallen, al moet er hier en daar wel wat toegelicht worden.

Na de uitreiking van de wisselbeker in de diverse categorieën is het tijd voor de altijd gezellige en luidruchtige disco-avond waar ook de leiding zich van de "beste" kant laat zien.

Als rustpunt is ondertussen buiten een mooi kampvuur gebouwd waar iedereen nog een lekkere marshmallow mag roosteren alvorens de pupillen weer moe maar voldaan naar bed vertrekken.

De junioren hebben dan voor de tweede nacht op rij een nachtspel te gaan. Een belangrijk verschil met de voorgaande nacht is dat bij dit spel zaklantaarns en telefoons ten strengste verboden zijn! Doel van het spel is zo veel mogelijk breeklichtjes te verzamelen en de zaklampen van de "jagers" te ontwijken. Na een tweetal rondes is het ook voor de junioren mooi geweest en zoeken zij na een kom soep de slaapzalen op.

Opvallend is wel dat het een stuk eerder rustig en stil is in vergelijking met de nacht ervoor....

En dan is het alweer zondag, terwijl een flink aantal atleten nog heerlijk in bed ligt gaat ineens het brandalarm af! Iedereen wordt snel naar de verzamelplek buiten geleid en ondanks de beschuldigingen dat bepaalde leden van de leiding hiervoor verantwoordelijk zouden zijn blijkt het gelukkig een vals alarm... De croissantjes in de oven blijken de schuldigen te zijn.

Voordeel is wel dat iedereen lekker op tijd wakker is en aan het ontbijt kan. Vervolgens pakken de atleten hun tassen in.

In de ochtend wordt iedereen weer naar het bos gedirigeerd en zien we dat langzaam maar zeker de vermoeidheid toch een rol gaat spelen, gelukkig is het weer nog steeds prachtig en kunnen we wederom buiten eten.

Er blijft zoals gewoonlijk kleding, sokken en andere losse zaken over dus

wordt een tafel met gevonden voorwerpen gecreëerd zodat de leiding ook alvast langzaam een start kan maken met de grote schoonmaak.



Tijdens de middagactiviteit waarin de laatste hand wordt gelegd aan de carnavalswagens blijkt dat sommige atleten niet eens een bed nodig hebben, slapen kan ook prima aan tafel...

Terwijl de ouders binnen druppelen en een korte samenvatting krijgen over de verhaallijn en spellen, stellen de atleten zich per groep op en komen zij geheel in carnavalsstijl, met luide muziek en achter elkaar met de zelfgemaakte wagens het terrein op.

Na een uitgebreide polonaise en de huishoudelijke mededelingen is het dan toch echt zover:

Jeugdkamp 2023 zit er weer op, de jeugdleden gaan moe, een beetje vies maar tevreden weer naar huis. De leiding veegt nog een laatste keer door de boerderij en zet de tafels weer op een nette rij.

TAFEL! TAFEL!

Via deze weg wil de NACB alle betrokkenen bedanken voor hun inzet, hulp en gezelligheid.

Baantrainers, Bootcamptrainers, Ouders, overige Leiding en natuurlijk alle atleten bedankt én tot volgend jaar!!

Er zijn ook nog een aantal leuke filmpjes gemaakt, [hier](#) kun je ze bekijken!

Dennis van Beers

**algemeen****Uitslag Rabobank ClubSupport 2023 bekend.**

Van 4 tot en met 26 september 2023 kon er gestemd worden voor de Rabo ClubSupport Campagne 2023.

Leden van de Rabobank konden in totaal 3 stemmen uitbrengen op verenigingen in de omgeving waar zij wonen.

De Rabobank geeft daarmee een deel van haar winst terug aan de maatschappij.

Op 5 oktober jl., werd in 't Tejaterke tijdens een feestelijke bijeenkomst de uitslag voor onze Rabobank regio bekend gemaakt.

Dit jaar leverde de actie voor AVGM €1.027,90 op; weer een heel mooi resultaat!

Bestemming: aanschaf van sport en spel materiaal voor onze jeugdafdelingen. Wij bedanken dan ook eenieder die aan dit mooie resultaat heeft bijgedragen.



**Rabo ClubSupport**  
Samen vieren we de winst

Rabo Coöperatiefonds

Vanuit het Rabo Coöperatiefonds ondersteunen ze verenigingen en stichtingen die een maatschappelijk project initiëren dat bij voorkeur aansluit bij één van hun thema's.

Sinds enige tijd werken we aan de verduurzaming van onze accommodatie en hebben we intussen 2 projecten bij ze ingediend welke zijn goedgekeurd. Dit betekent dat de Rabobank een groot deel van de kosten met een financiële bijdrage voor haar rekening heeft genomen.

Deze succesvolle projecten (o.a. slimme thermostaatknoppen en aanpassing van de warmwater voorziening) werden geïnitieerd door onze vrijwilligers Dirk de Wit en Martin Nijkamp.

Wij bedanken beide heren dan ook voor de inbreng van hun expertise en afwikkeling van de aanvragen. Hopelijk zullen er nog meerdere volgen ..

Nico Leijtens

wandelen

**3<sup>e</sup> GM (Joe Mann) Wandelevent | zondag 28 januari 2024!**

Voor de 3<sup>e</sup> keer gaat GM een wandeltocht organiseren. Na de succesvolle edities in 2020 en 2023 (en helaas ook twee jaar een afgelasting door corona) wordt de 3<sup>e</sup> editie gehouden op zondag 28 januari 2024. Twee jaar is de naam Joe Mann



Wandelevent gehanteerd, deze editie zal als GM Wandelevent de boeken in gaan.

De wandelaars zullen wederom vertrekken vanaf het eigen clubhuis, d'n Opstap aan de Gildelaan. De route zal gaan over de karakteristieke wegen en paden van de Mortelen. Er is opnieuw gekozen voor 3 afstanden met ieder een eigen route.

De afstanden en starttijden staan hieronder. Afmelden voor alle afstanden is uiterlijk om 15:00 uur.

21 km:	08:30 uur - 09:30 uur
14 km:	08:30 uur - 10:30 uur
7 km:	08:30 uur - 11:30 uur

Er zijn voor de langste afstand (21 km) twee caférusten (de Vrolijke Jager en 't Zand Brabants Gastvrij) in de route opgenomen. De 14 km lopers buigen eerder

af om vervolgens alleen 't Zand aan te doen. De wandelaars op de 7 km lopen van en naar d'n Opstap.

Het inschrijfgeld voor alle afstanden bedraagt € 5,50 (inclusief consumptie) en leden van de KWBN krijgen € 1,00 korting (op vertoon van ledenpas). En uiteraard kunnen leden van GM gratis deelnemen.

De tocht is ook opgenomen in de wandelagenda van de KWBN:

[3e GM \(Joe Mann\) Wandelevent - Wandel](#)



Houd de in- en externe media goed in de gaten, maar wellicht al handig om dit wandelevent in je agenda te zetten. Wil je op voorhand al nadere informatie dan kun je contact opnemen met Henk Plasman, via [bestuurslidwandelen@avgm.nl](mailto:bestuurslidwandelen@avgm.nl). Hopelijk tot ziens op 28 januari 2024.

Foto's: Tiny Steenbakkers

Henk Plasman

**3<sup>e</sup> GM (Joe Mann) Wandelevent**

Schrijf je in!

Start/finishlocatie:  
Gildelaan 2, 5684 EZ, Best

**Wandelen in de omgeving van Best**  
Op 28 januari organiseren we het 3e GM (Joe Mann) Wandelevent in de prachtige natuur van Best. Aan het wandelevent kan iedereen deelnemen.

We starten vanaf 8:30u vanuit het clubhuis en de afstanden zijn 7, 14 of 21 kilometer.

Locatie: Gildelaan 2, 5684 EZ, Best  
Datum: 28 januari 2024  
Meer info: [www.avgm.nl/evenementen](http://www.avgm.nl/evenementen)

**lopen****Carla Bouwmans, mijn eerste Halve Marathon**8 oktober 2023: mijn eerste halve Marathon

Op 8 oktober 2023 was het dan eindelijk zover. De dag dat ik mijn eerste, officiële halve Marathon ging lopen. De dag waar ik al meer dan een jaar naar uitkeek. Vorig jaar had ik al mee willen doen, maar toen kwam het voor mij te snel. In 2022 was de Ten Miles in Tilburg mijn sportieve hoogtepunt. Maar dat was zo'n geweldige ervaring met zo'n fijne groep andere lopers van AVGM dat ik toen meteen 8 oktober 2023 in mijn agenda heb geblokt voor de halve marathon van Eindhoven.

Begin 2023 werden de plannen steeds concreter en in het voorjaar zijn we begonnen met trainen. Begin 2023 werd er in de loopgroep van maandagavond van Alex waar ik zelf ook in loop alweer uitgekeken naar de halve marathon van Eindhoven. Tijdens deze training en de woensdagavondtraining van Stephanie en Gert Jan spraken steeds meer mensen de ambitie uit mee te willen doen. In de weken die daarop volgden werd ook duidelijk dat we daar ook met een groep voor wilden gaan trainen. En dat zijn we volgens plan ook gaan doen. Op maandag- en woensdagavond hadden we de reguliere trainingen en vooral op zaterdag werd de afstand langzaam steeds verder uitgebreid richting ons uiteindelijke doel. Omdat ik op zaterdag vaak andere verplichtingen had (voetbal van onze zoon) en omdat de groep voor mij eigenlijk te hard liep, deed ik deze trainingen vooral zelf. Lekker een muziekje op en gaan.

In de laatste 2 maanden voor de marathon kwamen de twijfels. Was het wel verstandig om dit te doen? Moest ik niet eerst wat sneller worden? Daarom besloot ik op een zondagochtend deze afstand zelf te lopen. Als dat goed zou voelen, zou ik mij definitief gaan inschrijven. En gelukkig ging het goed! Per toeval kwam ik de laatste kilometers Toon Frieling tegen, die toen hij dit hoorde, besloot de laatste paar kilometers mee te lopen. Na deze ervaring wist ik het zeker: ik ging dit gewoon doen.

Toen ik besloten had mij in te gaan schrijven, bleek dat het was uitverkocht. Alle startbewijzen waren uitverkocht. Wat een teleurstelling was dat. Maar ook nu gaf ik niet zo makkelijk op. Dankzij goede tips kon ik mij op een interesselijst laten plaatsen in de hoop alsnog een startbewijs te kunnen krijgen.

Uiteindelijk mocht ik het startbewijs van een andere loper van AVGM overnemen. Gieljan, ook een loper van AVGM, liet mij weten dat ik het startbewijs van zijn dochter over mocht nemen. Daar was ik natuurlijk echt ontzettend blij mee! Maar gelukkig ook andere lopers die eerst te laat waren met inschrijven, hebben gelukkig op het laatste moment nog een startbewijs kunnen bemachtigen.

En toen was het zover: de dag waar ik zo lang naar uit had gekeken

Ik werd al wakker met een kriebeltje in mijn buik. Na een rustige ochtend namen wij om 11:58 uur met een grote groep van AVGM de trein naar Eindhoven. De trein zat erg vol en wij pasten er gelukkig allemaal nog net in. Aangekomen in Eindhoven gingen we op weg naar de Technische Universiteit voor de laatste voorbereidingen (tasafgifte, shirt ophalen, laatste keer naar toilet etc.) en van daaruit richting de start op de Montgomerylaan.



Om 14:15 uur mochten we vertrekken

De start was echt ontzettend druk. Maar uiteindelijk kwam er steeds meer ruimte. Vanaf de start moest ik even zoeken naar het juiste tempo en ondanks alle waarschuwingen begon ik te hard, maar na een paar kilometer liep ik eigenlijk wel lekker. En kon ik echt genieten van deze mooie ervaring.

Voor ik het wist, zaten de eerste 5 km er al op

De kop was er nu echt af. Leuk ook om te zien hoe de bordes waarop het aantal kilometers stond vermeld tot de finish aftelden. Van 21 naar 20 etc. En bij iedere kilometer stond een leuke, motiverende quote met als belangrijkste boodschap om vooral niet op te geven.

Ik keek er vooral naar uit mijn man en kinderen te zien rond het 13 kilometerpunt

Mijn gezin, ouders en schoonouders zouden ter hoogte van de Shell pomp op de Anthony Fokkerweg staan. Het stukje marathonloop en daarna Anthony Fokkerweg vond ik saai en daardoor zwaar. Maar het zien van mijn familie en kinderen was voor mij het allermooiste moment van de halve marathon. Ze waren trots en stonden met een spandoek op mij te wachten waarop stond GO Carla! Dat vond ik zo bijzonder. Na een snelle knuffel ging ik verder, maar het raakte mij zoveel meer dan ik had verwacht. Daar had je naartoe geleefd en moest mij de kilometers daarna echt herpakken.

Eenmaal bij Strijp S ging het, mede door het publiek en muziek, langzaam weer beter

Ook het idee dat de finish steeds dichterbij komt, hielp daar natuurlijk ook bij. Vanuit Strijp langs PSV, door het centrum (met opnieuw de aanmoedigen van Emmy en Ilse) en vervolgens richting het Stratumseind. Dat was echt genieten! Daarna nog een klein bochtje en toen had ik de finish in mijn vizier!



Na 2 uur en 31 minuten kwam ik over de finish

En was mijn doel bereikt! Ik had de halve marathon uitgelopen en heb ervan genoten. Bij de finish was het ontzettend druk en duurde het lang voordat ik de medaille kreeg. Toen die eenmaal rond mijn nek hing, ging ik op zoek naar de andere lopers van AVGM. Helaas kon ik niemand vinden en na lang zoeken, besloot ik terug te lopen naar de Technische Universiteit. Het teruglopen duurde lang en vond ik onplezierig.

Misschien is dit een verbeteringsuggestie voor de volgende editie?

Bij de Technische Universiteit kwam ik gelukkig de andere lopers van AVGM weer tegen

Superleuk om even bij te praten en te horen hoe het bij iedereen was gegaan. Natuurlijk nog even tijd gemaakt voor een fotomomentje met de medaille. En daarna was het tijd voor een welverdiend drankje!



Dankjewel alle lopers en trainers van AVGM!

Wat hebben jullie het allemaal fantastisch gedaan! Dank voor al jullie steun, tips en mooie woorden. Ook dankzij jullie is deze ervaring er een om nooit te vergeten. Dit was mijn eerste halve marathon maar zeker niet de laatste. Ik hoop samen met jullie nog veel mooie kilometers te mogen maken!

Carla Bouwmans

**onze sponsors**



**BESTION**  
MAKELAARS & ADVIESGROEP

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

**bel Bestion!**  
0499-373113

ALLES IN HUIS



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

...en geld verdienen voor je club!



klik hier

**ONZECLUBWINKEL.NL**

**RAAIJMAKERS BEST**  
GRONDVERZET & CULTUURTECHNIEK




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

**algemeen****Hele/halve marathon Eindhoven – ónze verzorgingspost**

Zondag 8 oktober: een mooie en gelukkig droge dag om de vele duizenden hardlopers van water en sportdrink te voorzien; en ook dit jaar geen fruit. En tegelijk voor de lopers van de halve, die 's middags starten, eigenlijk al te warm. Al maanden van tevoren begint het werk: zorgen dat we een voldoende grote bezetting hebben. Met een vaste kern en via mond-op-mondreclame met diverse nieuwkomers – Lenie, Betsy, Martin, Rick, Corine, Arienne, Ingrid, Mike – zijn we dit jaar met zijn zevenendertigen. Ook wel nodig; ten slotte komen er op onze post ca. 3.500 lopers van de hele marathon voorbij en ca. 10.000 lopers van de halve marathon. Ook GM'ers komen langs: Wichard, Ronnie, Frank, Jeroen, Dennis en vele anderen. Vaak ontsnappen ze aan onze aandacht, druk als we zijn om eenieder een niet-alcoholische versnapering aan te bieden. Gelukkig weten onze hardlopers ons te vinden: net als de laatste jaren staan we wederom op de Anthony Fokkerweg, zo'n 7 km voor de finish oftewel 35 km na de start van de hele en 14 km na de start van de halve.



Hoe ziet zo'n dag voor ons als vrijwilligers van GM eruit? Op hoofdlijnen:

- Opstaan met goede zin en het weer speelt daarbij een belangrijke rol.
- Zorgen voor koffie/thee en iets lekkers als begin van een enerverende dag.
- Op de fiets vanuit Best/GM/Eindhoven/Dommelen naar onze post (nr. 12).
- Na ontvangst van het crew-T-shirt en lunchpakket en (dit jaar) sportsokken gaan we als groep op de foto.
- Dan begint het echte werk: het vullen per kraam van honderden bekertjes met water of de sportdrink AA: 7 kramen links van het parcours en 7 kramen rechts van het parcours waarbij telkens de traytjes in 2 of 3 of zelfs 4 lagen hoog worden gestapeld. Aan de fietspadzijde zijn daarvoor emmers met water gevuld die vervolgens over de kramen worden verdeeld en van grof naar fijn van emmer naar grote/kleine maatbeker en uiteindelijk naar het finale product: het felbegeerde bekertje met water/AA.
- Tegelijkertijd bemensen we een zestal tafels voor de top- en koplopers en de lopers die strijden om het Belgische kampioenschap: deze hebben hun eigen drankjes voorzien van prestatie-verhogende toevoegingen. Ra ra wat zal dat zijn?
- Omstreeks de laatste lopers van de hele en de kopgroep van de halve, dat is omstreeks kwart voor drie, is het wat rustiger en kunnen we een boterham eten.
- En dan vooral een grote en zeer noodzakelijke voorraad aanleggen. Namelijk vanaf een uur of drie is er circa een uur lang een continue stroom dorstigen die aan ons voorbij trekt. Dan is het alle hens aan dek: uitreiken van bekertjes, be-

kertjes en nog een bekertjes. Dan nog bijvullen lukt slechts mondjesmaat; er voor zorgen dat de bekertjes onder handbereik blijven is het devies.

- Vanaf een uur of vier wordt het rustiger en verschuift beetje bij beetje onze taakverdeling van het uitreiken van water/AA naar het opruimen. De aangeleverde 30.000 bekertjes worden door de hardlopers zelf al mondjesmaat in de diverse klike's gegoooid; echter het over grote gedeelte belandt op straat. Met vegers, harken en sneeuwschuivers verzamelen we dit lege goed. Vele klike's vol om uiteindelijk een spik-en-span verzorgingspost achter te laten.
- Omstreeks half vijf zijn we moe en voldaan en verlaten we onze post. Sommigen gaan rechtstreeks naar het thuisfront; anderen gaan nog naar D'n Opstap voor een borrel en hapje en een praatje pot onderling of met de hardlopers van GM. Gezellig en een goede traditie.



En hoe zag zo'n dag voor ons als vrijwilligers van GM er vroeger uit, bijv. in 2009? Niet veel anders dan nu. Voorheen waren we ook als verkeersregelaars actief; nu niet meer. En ook toen reikten we water en sportdrink uit; en zelfs banaan. En stonden we bijvoorbeeld in de buurt van de schouwburg.

De 2023-versie zit erop; wel diverse hardlopers afgevoerd via het Rode Kruis en zelfs één naar het ziekenhuis maar gelukkig geen calamiteiten. Voor 2024 wordt de voorbereiding pas weer in het tweede kwartaal opgepakt. Hopelijk zijn ook dan de diverse nieuwkomers weer present, graag! En ook welkom zijn de 20/30/40-jarige leden van onze club en ook het thuisfront en de diverse loopmaatjes van de GM'ers die zelf meedoen.

Groetjes & hopelijk tot 2024,

Pieter v.d. Sanden

## bootcamp

### Bootcamp nieuws 11

#### Buffelrun

Jaarlijks staan een aantal obstakel runs op het programma voor de bootcampers. De run waar de meeste deelnemers vanuit de bootcampgroepen aan meedoen is de Buffelrun. Dit jaar namen op zondag 27 augustus weer veel atleten uit beide bootcampgroepen van AVGM-deel aan deze run en ondanks dat er geen tijdswaarneming is, is de onderlinge strijd hevig!

Zo heeft bootcamper Kees zijn zinnen gezet op verbetering van zijn eigen record van vorig jaar (zie bootcamp nieuws 5). Na een intensieve voorbereiding is Kees volop de strijd aangegaan. En hoewel hij in een later startvak startte, heeft hij het peloton van bootcampers bij het derde grote obstakel al ingehaald en voorbijgestreefd. Uiteindelijk is het peloton bootcampers Kees nogmaals tegengekomen bij de start van de tweede ronde. Kees had op dat moment de complete afstand al afgelegd! De vastberadenheid is op het gezicht van Kees te lezen.



Een nieuwkomer in de obstakelruns is bootcamper Roel. Een jongeman die niet vaak op de voorgrond treedt, maar door zijn daden des te opvallender is. Hij heeft de taak op zich genomen om de route te verkennen en de obstakels te testen door aan de tocht op zaterdag 26 augustus deel te nemen. Door zijn informatie en tips heeft het peloton bootcampers de run als een geoliede machine beleefd. Roel gaf na de run aan dat hij het erg tof vond en in de toekomst vaker zal deelnemen aan deze obstakel runs.



Op zondag 27 augustus komt het peloton bootcampers bij elkaar bij het clubhuis waarvandaan de caravaan richting Boerdonk gaat. Waar iedereen zich omkleedt en voorbereid voor de run.



Naast de bekende deelnemers is hier ook een speciale gast loper: Roy van Gestel (tussen Bas en Marcel). Roy heeft de taak op zich genomen om als haas te fungeren voor het peloton, waarbij hij het tempo aangeeft en het peloton zich aan kan optrekken.

De run zelf wordt gestart met een uitgebreide warming up, waarbij de spieren onder luide, opzweepende muziek worden losgemaakt en je jezelf geestelijk voorbereid op de start!



Tijdens de run wordt er samen gewerkt om de obstakels te kunnen overwinnen. Hieronder staan diverse actiefoto's weergegeven.



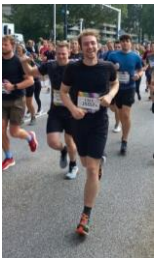
Uiteindelijk is er onderweg niemand afgehaakt en zijn er slechts kleine blessures te betreuren. Na finish wordt het edelmetaal (of in dit geval het edelhout) omgehangen en is het tijd voor de after-finish party, waar de drank rijkelijk vloeit en de spijzen de magen van de hongerigen vinden.



Tijdens de hele run heeft een miljoenen publiek genoten van de vele lopers. Gelukkig hebben de bootcampers hun eigen supporters, welke niet alleen aanmoedigen, maar ook fantastische actiefoto's maken. Speciale dank aan Nicolai en Joep!

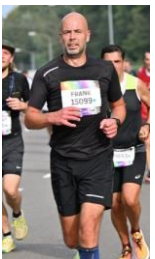
### Marathon

Naast de buffelrun hebben een aantal bootcampers deelgenomen aan de marathon van Eindhoven.



Hierbij heeft bootcamper Loek deelgenomen aan de halve marathon en is gefinisht in een tijd van 02:00:13.

De oplettende kijker herkent meteen achter Loek de oud-bootcamper Thomas. Deze heeft de halve marathon afgelegd in een tijd van 02:07:14.



Nu hebben meerdere oud GM'ers deelgenomen, waaronder Frank. Die met een tijd van 01:47:03 over de finish is gekomen. Frank heeft ook samen met de bootcampers deelgenomen aan de Buffelrun.



Als laatste bootcamper komt Nick kijken. Hij is gefinisht in een tijd van 4.30.00, maar heeft daarbij wel een héle marathon gelopen. Wat hij met uitermate veel plezier heeft gedaan, onder het genot van zijn eigen muziek!



Avalon

Naast de deelname aan diverse runs, vinden we het mooi als bootcampers zich inzetten voor het verbeteren van de wereld. Mini Beest Avalon (bekend van bootcamp nieuws 6, waarbij ze de hoogste score had op de USMC-fittest) gaat samen met haar school naar Kenia om daar de handen uit de mouwen te steken en heeft daarbij hulp nodig! Hieronder het verhaal van Avalon.

Eckart gaat naar Kenia!



Hallo, ik ben Avalon en ik ga dit jaar met Global Exploration naar Kenia voor drie weken. In de meivakantie van 2024 gaan we daar leren over de cultuur en de mensen helpen. Om deze reis mogelijk te maken heb ik jou hulp nodig!

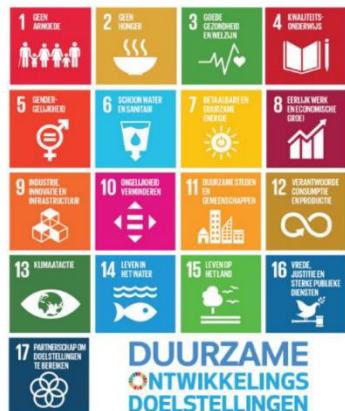
Global Exploration

Stichting Global Exploration is opgericht met het doel om jongeren over heel de wereld met elkaar in contact brengen en te laten leren van elkaars cultuur. Sinds 2006 gaat Global elk jaar met leerlingen naar ontwikkelingslanden over de hele wereld.

Wat doet deze organisatie?

Binnen de organisatie staan er zeventien doelenstellingen centraal. Deze thema's zijn de doelen die nagestreefd worden en waarnaar toe gewerkt wordt. Bij alle aangeboden programma's en activiteiten staat altijd het motto "Together one World" centraal. Dit houdt in dat Global overal waar ze komen, de wereld een stukje beter probeert te maken. Tijdens de reizen doen ze met de leerlingen vrijwilligers werk en laten ze hen zien hoe de wereld er écht uit ziet.

Ter plekke steken de Nederlandse jongeren, samen met hun lokale leeftijdsgenoten, de handen uit de mouwen. De keuze van klussen



waar de jongeren aan mee kunnen werken komt altijd voort uit de vraag van onze lokale partners. Zo helpen onze jongeren met het verzorgen van leprapatiënten in de Village of Hope (India), het pimpen van een speeltuin bij een school in Arusha (Tanzania) of het aanleggen van irrigatiekanalen bij een ecologisch centrum (Nepal). Ieder jaar staat er per land weer een nieuw project centraal. Wat we daar gaan doen is voor ons ook een verrassing, maar zal zeker bijdragen aan het verbeteren van de wereld!

Voor meer informatie: <https://www.global-exploration.nl/home>

### De reis van dit jaar!

Nu je weet wat de organisatie doet voor de wereld is het tijd om in te zoomen op de reis van dit jaar: Kenia! Vanuit het Eckartcollege ga ik met nog dertig leerlingen en een paar begeleiders mee. Uiteindelijk zal de reis drie weken duren. Reizen is helaas duur en een deel ervan betalen we zelf. Maar ook moeten alle leerlingen 1950 euro ophalen via sponsors.

### Sponsoren?



Kan jij wat missen voor onze reis? Elk bedrag wordt gewaardeerd en bij een bijdrage van over de honderd euro komt jouw naam of bedrijfsnaam in het fotoboek te staan dat na de reis gemaakt wordt. Scan de QR code links, of gebruik de link! <https://donatie.global-exploration.nl/sponsor/SGE-1003?back=true>  
Heel erg bedankt, ook namens Kenia!

Namens de bootcamp groep hopen we dat Avalon het geld bij elkaar krijgt en de wereld in Kenia kan verbeteren!

Bas Leermakers.

## **baan**

### **Kampioenschappen u14**

'S ochtends verzamelde we allemaal op de atletiekbaan en toen heeft Patrick ons met een busje naar de competitie gebracht. Het was heel gezellig in het busje. We hadden hele leuke muziek. In Spijkenisse hebben we onze tent geplant, en toen zijn Esmee en Tess gaan inlopen. Na het inlopen gingen we een vlaggenparade lopen en we namen onze geliefde mascotte Mike Jr. mee en onze zelfgemaakte vlag. Het eerste onderdeel was speer waar Esmee Rekers aan mee deed en volgens haar ging het niet zo goed. Tess deed het tweede onderdeel hoog daar had ze een PR gehaald. Als derde onderdeel hadden we de estafette met de atleten: Lana, Olivia, Eline en Silke, Lana moest 2 keer starten want de starter was te vroeg gestart maar voor de rest waren de wissels en de start goed gegaan. Als vierde onderdeel hadden we de kogel met Tess en dat ging ook goed maar ze had het wel beter gehoopt. Als vijfde onderdeel hadden we 60m horden met Esmee, Silke en Tess en dat ging ook goed Esmee had hier een PR gehaald. Als zesde onderdeel was verspringen met Dani en dat ging ook goed. Als zevende onderdeel hadden we de 600m met Silke, Dani en Eline en dat ging goed. Als achtste onderdeel hadden we speer met Lana en dat ging minder goed. Voor het negende onderdeel hadden we hoog met Olivia en dat ging wel goed maar helaas geen PR. Als tiende onderdeel hadden we kogel met Emmely en dat ging goed maar helaas geen PR. Als elfde onderdeel hadden we Esmee met verspringen en dat ging ook goed. En het twaalfde onderdeel was 60m met Dani, Eline en Emmely en dat ging het ging goed en Emmely had een PR. We gingen aan het eind weer terug met het busje en toen gingen we in het clubhuis pizza eten en bleven de meiden nog even verstoppertje spelen in het donker op de atletiekbaan. En dat was heel onze dag kort het was heel gezellig en we hebben er enorm van genoten.

Groetjes de meiden u14



LIESHOUT SINDS 1719  
**Bavaria 0.0** 0% ALC. / 0 VOL.

**Martin's Health Shop**  
 onze opvoedingsspecialisten

- Homeopathie
- Phytotherapie
- Voedingssupplementen
- Bach Bloesem therapie
- Natuurlijke huidverzorging van o.a. Weleda, Hauschka, Aubrey en Alqvimia
- 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](http://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](http://www.refen.nl) info@refen.nl

**Marius Notenshop**  
 Gespecialiseerd in Noten & Zuidvruchten



## algemeen

### Ledenaantal

 <b>Totaal aantal leden per 15 oktober 2023: 603</b> 					
				 	
Baanatletiek	Wandelen			Lopen	Juryleden en vrijwilligers
	Sportief	Nordic	Power		
<b>193</b>	<b>49</b>	<b>44</b>	<b>17</b>	<b>255</b>	<b>45</b>

René Schenk

## algemeen

### Grote Clubactie 2023

Dit jaar doen we uiteraard weer mee met de clubactie! Op woensdag 20 september kregen de atleten na de training hun verkoopboekjes. Voor de atleten die dat leuk vonden, zijn we gestart met een verkoopactie op zaterdag 23 september, de eerste dag dat loten verkocht mochten worden. Om 9 uur verzamelden 4 junioren, 2 pupillen en een enthousiaste vader bij GM. Na een glaasje ranja met een plak cake gingen de atleten op pad om zoveel mogelijk loten te verkopen.



Het was prima weer om te verkopen, om 12 uur kwamen de atleten dan ook enthousiast terug, een aantal al met volle boekjes. Zij hebben een extra boekje meegenomen zodat ze nog meer kunnen verkopen. Martin had voor de atleten en vrijwilligers een 12 uurtje klaar staan zodat er gezamenlijk nog even nagepraat kon worden en er werd natuurlijk een groepsfoto met Mike gemaakt. We hebben dit jaar het doel gesteld op €3.500 (1458 loten) dit bedrag willen we gebruiken voor nieuw trainings- en wedstrijdmaterialen voor de jeugd en om jeugdactiviteiten te organiseren. Inmiddels staat de tussenstand op 1109 verkochte loten en zitten we op 77% van de opbrengst.

Help jij om ons doel te bereiken? Je kunt nog loten kopen tot **13 november 2023**. Een lot kost € 3,-. Hiervan gaat 80% (€ 2,40 per lot) direct naar onze clubkas. Je kunt loten kopen bij onze jeugdleden, zij verkopen loten via hun lotenboekje en/of persoonlijke verkooplink. Daarnaast kun je ook loten kopen via het boekje in de kantine of op onze [online verkooppagina](#). Koop loten en steun onze vereniging! Je maakt daarbij ook nog eens kans op mooie prijzen.



Petri van Horrik

**algemeen****Handleiding Communicatie**

Vorig jaar is er een avond belegd om binnen AVGM te praten over de communicatie-hulpmiddelen die gebruikt kunnen worden om allerlei activiteiten onder de aandacht te brengen van mensen binnen en buiten onze vereniging.

Inmiddels is er een [korte handleiding](#) gemaakt en op de website gezet (onder 'Vereniging'). We hebben geprobeerd daarin aan te geven waarvoor de verschillende middelen geschikt zijn/ingezet kunnen worden en ook wie je daarvoor moet hebben.

Willen jullie er eens naar kijken en eventuele opmerkingen aan ons doorgeven?

Herman Wester

**cross****Crossen in de Joe Mann Bossen**

De WOC nodigt jullie van harte uit om mee te doen met de Broos van Erp competitie. Om mee te strijden voor de podiumplaatsen en de eretitel "Crosskampioen van GM", moet je lid zijn van GM én aan minimaal 2 van de 3 crossen meedoen. Niet-leden mogen ook meedoen, tegen een kleine vergoeding (€ 2,00 per cross voor de Putjesbergen en Blokhutcross), zij krijgen bij deelname aan 2 van de 3 wedstrijden ook dé felbegeerde GM-gadget.

De wedstrijden:

**Putjesbergencross** 5 november 2023

**Joe Mann Bosloop** 28 januari 2024 (telt 2x mee voor de einduitslag)

**Blokhutcross** 17 maart 2024

Klik [hier](#) voor meer informatie en de inschrijfformulieren

Zijn 3 crossen voor jou niet genoeg? Schrijf je dan in voor de Kempische Cross Competitie. Kijk voor meer informatie op [atletiekregio14.nl](http://atletiekregio14.nl)

**algemeen****Winactie in ons clubhuis**

Bij de inkopen voor ons clubhuis ontvangen we regelmatig gratis artikelen, of doen we mee aan spaaracties. In september hebben we met deze artikelen een winactie georganiseerd. De te winnen prijzen waren:

Grote zak houtskool

Een flesje cava

Een flesje (alcoholvrije) Martini

Tweemaal restaurantvouchers t.w.v. €30,-

Meedoen was eenvoudig: bestel iets aan de bar, reken af, vraag om een bonnetje en door de bon vervolgens in te leveren deed je mee.

**Trekking:**

Begin oktober zijn door Sjannie en Marion de gelukkige prijswinnaars getrokken.



Je kunt de trekking terugkijken in dit filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=WxlIzwGM-LoY>



## Broos van Erp Crosscompetitie



Schrijf je in!



### Drie keer cross in het Joe Mann bos!

Word jij crosskampioen van AVGM tijdens de Broos van Erp Crosscompetitie? In plaats van de Vijverloop is dit jaar de Joe Mann Bosloop onderdeel van de Broos van Erp Crosscompetitie.

Ga jij ook voor een toffe GM-gadget? Loop dan minimaal 2 van de 3 crossen.

Meer info: [www.avgm.nl/evenementen](http://www.avgm.nl/evenementen)

Kosten: Gratis voor leden van GM

€ 2,00 per cross voor niet-leden (Joe Mann Bosloop vanaf €4)

**De winnaars:**Houtskool:

Ine Meeuwis, die de prijs teruggegeven heeft, waarna Jeroen Bijnen de gelukkige was. Inmiddels heb ik begrepen dat Dennis van Beers meedeelt in de prijs.

Flesje Cava:

Petri van Horrik, die de fles direct weer ter beschikking heeft gesteld, waarna Nancy Booij na een nieuwe trekking de fles gewonnen heeft.

Flesje (alcoholvrije) Martini:

Joep Goossens

Restauranbonnen t.w.v. €30:

Sabrina Vlemminx

Joke Peters



Martin Nijkamp  
clubhuiscommissie

**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](mailto:vrijwilligers@avgm.nl). Ook voor algemene vragen of opmerkingen over vrijwilligerstaken binnen de vereniging kun je bij haar terecht.

**Voorzitter****Trainers Nordic Walking****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



# 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](http://www.bit.ly/KlussenAppAVGM)

**colofon**

Corrector: Henk van den Heuvel  
Eindredactie: Paul van Bree

**onze sponsors**



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



**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 **RUIE 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**

