



Nieuwsbrief

1 maart 2024



AV Generaal Michaëlis
Gildelaan 2
5684 EZ Best

www.avgm.nl
nieuwsbrief@avgm.nl

In dit nummer

van de redactie van het bestuur

Woord van de secretaris

de pen

Wie pakt de pen op ...?

het potlood

Wie schrijft ...?

lopen

Bevrijdingsloop 2024

wandelen

GM-voorjaarswandeling op zaterdag 20 april

algemeen

Reiniging atletiekbaan

onze sponsors

bootcamp

Nieuwsbrief 13

wandelen

Sportief wandelen/Nordic Walking/Powerwalking,
jaarprogramma 2024

algemeen

Schoolsportolympiade vrijdag 7 juni 2024!

wandelen

3^e GM (Joe Mann) Wandelevent; weer geslaagd!

baan

PR-Competitie eindstand seizoen 2023

algemeen

Onderhoud wedstrijdhorde

algemeen

Succesvolle Joe Mann bosloop en ander nieuws van de WOC!

algemeen

Een bezoek aan de sportmasseur of een bezoek aan
RUNNERSworld?

algemeen

Vacature Materiaalploeg

vacatures

Vacature-overzicht vrijwilligers

onze sponsors

Bericht van sponsor Ruud van Delft Kunststofvloeren

algemeen

WhatsApp Klusjesgroep

colofon

van de redactie

Na regen komt zonneschijn. Na zoveel regen in de afgelopen maanden kan het toch niet anders dan dat we een prachtig en zonnig voorjaar gaan krijgen. Ook weer een goed moment om de sportieve doelen voor het komende jaar te stellen. Elk doel dat je stelt is goed, zolang je er maar plezier aan beleeft.

Deze nieuwe editie van de AVGM-nieuwsbrief staat weer bomvol interessante en lezenswaardige artikelen. De redactie wenst je veel leesplezier.

Paul van Bree

Kopij voor de volgende nieuwsbrief uiterlijk op **15 april 2024** versturen naar het volgende e-mailadres: nieuwsbrief@avgm.nl

van het bestuur

Woord van de secretaris

Algemene Leden Vergadering 2024

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 is een week uitgesteld naar vrijdag 22 maart 2024.

De vergadering start om 20:00 uur in de kantine van ons clubgebouw D'n Opstap. De agenda, bestuurswijzigingen, concept-notulen van 17 maart 2023 en jaarverslagen van 2023 vindt u op de volgende pagina: www.avgm.nl/vereniging/jaar-vergadering/2024.

De vergaderstukken liggen vanaf maandag 26 februari ter inzage in een map in de kantine van het clubhuis.

Het financieel verslag 2023 en de begroting 2024 liggen vanaf vrijdag 8 maart 2024 uitsluitend in deze map ter inzage.

Pieter Grootes

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

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 bijdragen zijn 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 het blad staat.

lopen

Bevrijdingsloop 2024

Beste leden van AVGM,

AV Generaal Michaëlis haalt dit jaar weer het bevrijdingsvuur op in Wageningen.

Maar voordat we 'onze' bevrijding gaan vieren, wil ik eerst even stilstaan, bij waar bevrijding voor staat. Voor onze jongere generatie was leven in vrijheid een vanzelfsprekendheid tot voor kort. De oorlog in Oekraïne is toch wel heel dichtbij. Ook in Nederland worden Oekraïense vluchtelingen opgevangen, die alles hebben moeten achterlaten en soms ook echt niks meer hebben. Hun mannen en vaders zijn nog aan het vechten, als ze tenminste nog leven...

Daarom willen we dit jaar weer extra stilstaan bij de dodenherdenking en de bevrijding op 4 en 5 mei. Ook dit jaar zal AV Generaal Michaëlis aanwezig zijn bij de dodenherdenking op 4 mei in het Kruispark. Wij zullen hierbij ook onze jongere leden betrekken, omdat herdenken en bevrijden niet alleen voor de ouderen zijn. Wij willen ook hen een stukje bewustwording meegeven. Na deze herdenking in Best, zullen de lopers en begeleiders van AV GM vertrekken naar Wageningen, voor de ceremonie bij Hotel de Wereld, waar uiteindelijk de Duitse capitulatie werd ondertekend op zaterdag 5 mei 1945.

AVGM zal in 2024 voor de 15^e keer het bevrijdingsvuur vanuit Wageningen naar Best brengen. Op zondag 5 mei, brengen we het vuur in estafettevorm van Wageningen, over de Corridor route (de route die de geallieerden hebben afgelegd om tot Wageningen te komen, maar dan in tegengestelde richting) naar Den Bosch. In Den Bosch tijdens het bevrijdingsfestival, overhandigen we het vuur aan een bekende Nederlander, die dan het bevrijdingsvuur ontsteekt. Vervolgens gaat de route verder via Vught en Boxtel naar Best.

We komen rond 16:00 uur aan in Best bij het clubgebouw van AVGM. We zouden het heel fijn vinden als vele leden, **jong en oud**, ons hier verwelkomen en rond 16:30 uur samen met ons meelopen of fietsen naar het centrum, waar we het bevrijdingsvuur op het dorpsplein gaan ontsteken.

Na een mooie ceremonie, eindigt de middag dan in een gezellig samenzijn op het Dorpsplein.



Ronnie van Dortmont
Teamcaptain
bevrijdingsloop@avgm.nl

wandelen

GM-voorjaarswandeling op zaterdag 20 april

In april houden we traditiegetrouw de GM-voorjaarswandeling:

- Alle GM-leden (junior/senior, wedstrijdleet/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 9.15 uur op de parkeerplaats bij GM.
- Vertrek om 9.30 uur met eigen vervoer (lees auto) naar Diessen. Op eigen gelegenheid komen: dat kan. De wandeling start om ca. 10.00 uur vanaf het parkeerterrein bij DAMB (Beekseweg 11A, Diessen).
- Details van de wandeltocht "Dal van de Reusel" (20,2 km):
 - De route gaat over goed begaanbare paden, wegen en karrensporen.
 - Onderweg komen we door het Diessens broek, een weide- en watervogelgebied.
 - In het bosgebied Annanina's Rust wandelen we over statige lanen.
 - En niet te vergeten het boerenlandschap, vele vergezichten en mooie doorkijkjes.
 - Net voor het middaguur drinken we koffie/thee bij Kerkzicht (Heuvelstraat 10, Diessen), ruim 9 km hebben we er dan op zitten.
 - Na deze pauze en onderbroken door de lunch (picknick) nog twee etappes.
 - Omstreeks vier uur zijn we weer terug bij GM.
- Voor de deeltijders onder ons:
 - Alleen de 1^e ruim 9 km kan, dan haak je af bij de koffie/thee.
 - Alleen de 2^e bijna 11 km kan, dan begin je met koffie/thee en doe je gezellig mee met de lunch.
- 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

algemeen

Reiniging atletiekbaan

Het is de meeste baanatleten niet ontgaan in week 50. In samenwerking met de gemeente Best is onze atletiekbaan volledig gereinigd. De gemeente Best is eigenaar van de accommodatie en heeft de uitvoering van het reinigen gecoördineerd. Als vereniging helpen we hierbij door bijvoorbeeld de witte goot te verwijderen, zodat het zand en het aangegroeide mos ook onder de goot verwijderd kan worden.

Met behulp van een tractor en aanhanger wordt de baan onder hoge druk gereinigd. Het losgekomen zand en mos wordt vervolgens opgezogen en afgevoerd, zodat dit niet in de goot terecht komt. De rondbaan, aanlopen en hoogspringsector worden in één grote oppervlakte tegelijk gereinigd. Dit in tegenstelling tot het reinigen van de rand langs de goot. Dit gebeurt met een smalle hogedrukreiniger, zodat de rand volledig wordt meegenomen.

Op de foto's is het verschil goed zichtbaar!

Komend voorjaar zal de baan nogmaals gereinigd worden. Dit is van belang omdat we tegelijkertijd ook de belijning opnieuw laten zetten. De exacte datum hiervoor is nog niet bekend, maar zal via de website en social media bekend worden gemaakt.

onze sponsors



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

Martin's Health Shop
 uw gezondheidswinkel

- Homeopathie
- Phytotherapie
- Voedingssupplementen
- Bach Bloesem therapie
- Natuurlijke huidverzorging van o.a. Weleda, Hauschka, Aubrey en Alqvimia
- Etherische oliën
- Massage oliën
- Groot assortiment thee- en Eko- en Demeter producten
- Suikervrije producten
- Glutenvrije producten
- Tarwenvrije producten
- Vers brood
- Zuivel
- Sportvoeding

Kap. J.A. Heerenstraat 11 Best
 0499-379901
www.mhsonline.nl



Marius Notenshop
 Gespecialiseerd in Noten & Zuidvruchten

HTB
 accountants & adviseurs



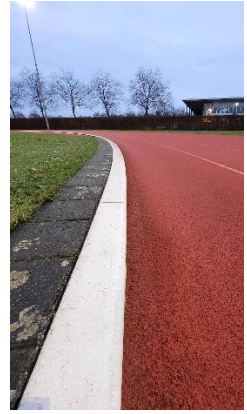
cyclepointbest
 fietsen • onderhoud • accessoires



Aangegroeid mos onder de gootdeksels



Reinigen onder de gootdeksels



Gereinigde baan

Koen van den Boomen

bootcamp

Nieuwsbrief 13

De periode met actieve deelname aan de verschillende loop-evenementen ligt achter ons en tijdens deze periode is er weinig nieuws te melden. De winter is over het algemeen de tijd om aan de conditie te werken en voor te bereiden op een nieuw seizoen!

Winter

Hoewel de winter als mild en nat te boek staat, heeft deze winter een aantal verrassingen in petto gehad! Een ervan is de plotselinge sneeuwval! Waarbij velen hinder ondervonden van de sneeuw, heeft de bootcampgroep dit aangepakt om sprint- en krachttraining te combineren. Hierbij wordt de slee gebruikt om de spieren flink te laten werken.



Naast een flinke training levert de sneeuw ook mooie plaatjes op van de atletiekbaan!



Avalon gaat naar Kenia!



Zoals in de voorgaande nieuwsbrieven te lezen is, wil bootcamp mini-beest Avalon met haar school naar Kenia om daar de handen uit de mouwen te steken en had daarbij hulp nodig! Avalon zamelde geld in om samen met stichting Global Exploration naar Kenia te gaan.

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.

Mede dankzij jullie hulp is haar inzamelactie een overweldigend succes geworden en heeft Avalon aangegeven dat ze haar streefbedrag gehaald heeft!!!

Via deze nieuwsbrief zullen we van de voorbereidingen en vorderingen verslag doen. Voor meer informatie: <https://www.global-exploration.nl/home>

Carnaval

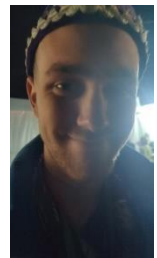
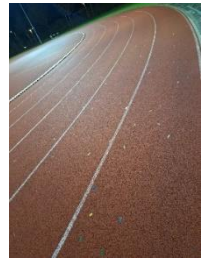
Ook dit jaar heeft de jaarlijkse carnavalstraining weer plaats gevonden. Hierbij waren we aangenaam verrast dat de baan al versierd was met confetti!

Dat dit de voorbode was van een speciale carnavalstraining zou worden konden we nog niet vermoeden, maar dit jaar waren we vereerd dat we een echte kroonprins onder de atleten hebben! Bootcamper Loek stond tijdens deze carnaval bekend als Kroonprins Loek d'n Urste van de Raad van Kwart vur Elluf!

Zoals hiernaast te zien is zijn alle goede kenmerken van Loek weergegeven. En zoals te zien is, is een ervan is de atletiekbaan van AVGM! Hier is Loek regelmatig te zien gedurende het jaar en, zoals velen zich zullen herinneren uit eerdere nieuwsbrieven, ook tijdens carnaval! Dit jaar zou Loek zelfs met zijn complete gevolg deelnemen aan de carnavalstraining!

Maar zoals we allen weten is planning niet een van Loek's goede kenmerken en straalde hij deze carnavalsstraining door afwezigheid!

Aangezien trainer Bas wel gerekend had op het enorme gevolg van Prins Loek, was trainer Bas daar niet zo blij mee, zoals te zien is op de foto. Dit had helaas geen effect op Loek, waardoor er maar met een kleine groep getraind werd.



Dit jaar helaas maar een groep van 5 (inclusief de trainer), maar met een gastoptreden van zanger Thomas! Helaas was hij niet zo goed meer bij stem waardoor er niet genoten kon worden van zijn wereldhits.

Tijdens de carnavalstraining zijn er verschillende oefeningen uitgevoerd, waarbij niet alle oefeningen even netjes uitgevoerd werden. Wat wel opmerkelijk is, is dat de vierkant-opdruk nu wel gelukt is, terwijl deze in volledig nuchtere toestand nog nooit gelukt is door de bootcampgroep.





En als klap op de vuurpijl is er ook een jarenlange vete uitgevochten op het rode kunststof! Hierbij heeft zanger Thomas onze eigen bootcamper Roy uitgedaagd voor een sprint-wedstrijd! Hierbij is 30 meter gekozen, aangezien Roy recordhouder op de 35 meter is.

Hierbij was helaas geen officiële tijdwaarneming, maar dat het er heftig aan toe ging staat vast. Het was een verbeterd wedstrijd tussen Thomas en Roy, waarbij beiden nek aan nek gingen!

Na lang beraad van de officials over de foto-finish-foto, was Thomas tweede en Roy 1 na laatste! Deze uitslag werd gevierd tot in de late uurtjes.

Hoe het met Kroonprins Loek vergaan is tijdens carnaval, is op dit moment van schrijven nog niet bekend.

Bas Leermakers – Bootcamp!

wandelen

Sportief wandelen/Nordic Walking/Powerwalking, jaarprogramma 2024

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

Voor 2024 zijn de data:

- * Zaterdag 20 april, voorjaarswandeling (Pieter).
- * Woensdag 15 mei, NW-tocht (Helly/Joke).
- * Zaterdag 7 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 25 mei, Heilige Eik.
- * Zondag 13 oktober, marathon van Eindhoven.

Groetjes namens alle trainers en dat het een fijn wandeljaar mag worden.

Pieter/Helly/Joke.

algemeen

Schoolsportolympiade vrijdag 7 juni 2024!

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

750 Leerlingen uit de groepen 6,7 en 8 van de Bestse scholen strijden op vrijdag 7 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 9.00 -14.00 uur. Heb je zin om deze scholieren een leuke dag te bezorgen? Je kunt je per mail aanmelden bij Monique van Sluisveld: schoolsportolympiade@avgm.nl Ook voor vragen kun je via dit e-mailadres terecht.



wandelen

3^e GM (Joe Mann) Wandelevent; weer geslaagd!

Onder stralende weersomstandigheden is op 28 januari de 3^e editie van ons wandelevent gehouden. 237 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.

Na de edities van 2020 (start bij het Boshuys) en 2023 (start bij GM) was dit dus de 3^e editie. In de jaren 2021 en 2022 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....

De voorbereidingen die bij zo'n event komen kijken zijn o.a.: 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 (via Martin), 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 27 januari.

De routes voerden net zoals een jaar eerder naar en 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. Er waren dit jaar 42 personen die zich vooraf (inclusief betaling) hadden ingeschreven. Van deze wandelaars lag het inschrijfformulier al klaar, de overige moesten het nog even invullen. Fijn was, dat dit jaar meer personen die contactloos betaalden dan die contant hun bijdrage afrekenden.



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. Er si immers gepijld.

Bij het afmelden werd menig compliment gemaakt (en dankbaar ont-

vangen) over de mooie route en/of de goede bijpijling en/of de prima organisatie. Alle deelnemers kregen na afloop nog een consumptiebon ter besteding bij d'n Opstap.

Om 15:00 uur waren alle wandelaars, én ook de pijlophalers, terug en kon er worden opgeruimd. De balans was 237 deelnemers, waarvan 29 GM'ers. En daarmee hadden we iets meer deelnemers dan in 2023.



Deelnemers

	GM	KWBN	Geen	Totaal
7 km	8	6	32	46
14 km	15	26	49	90
21 km	6	64	31	101
Totaal	29	96	112	237

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

Er zijn wat punten die (nog) beter kunnen. Deze evaluatiepunten zijn al bekend en zullen in 2025 in de voorbereiding worden meegenomen. Want dan gaan we voor de 4^e editie.....

Voor overige foto's kun je terecht op de site van onze vereniging; [3e \(Joe Man\) Wandelevent 28-1-2024. - AVGM.nl](https://www.avgm.nl)

Henk Plasman

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 & Co
 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



baan

PR-Competitie eindstand seizoen 2023

Nog even terugkijken naar de PR-competitie van vorig jaar. Tijdens de bingo-feestavond voor de pupillen en senioren wordt ook altijd de PR-competitie uitgereikt. Bij deze competitie gaat het erom dat je persoonlijke records worden verbroken. Deze competitie laat niet zien wie de beste atleet is, maar wie zich dit seizoen het beste heeft verbeterd.

Met vergelijking van het vorige seizoen zijn de winnaars bij de Junioren CD (Tess Aerts) en U18 en ouder (Nick van Bree) hetzelfde gebleven. Bij de pupillen heeft Bauke Smits van een derde plaats in seizoen 2022 dit jaar de titel kunnen overerven. Nick heeft dit jaar maar liefst 33 verbeteringen van zijn persoonlijke records gedaan, terwijl Bauke en Tess 24 keer boven zichzelf uitgestegen zijn.

Binnen alle categorieën is er in totaal meegedaan aan 57 verschillende wedstrijden. Zowel indoor als outdoor wedstrijden. De uitslagen van wedstrijden worden dit jaar ook weer bijgehouden, zodra er een aantal buitenwedstrijden zijn geweest zal er een tussenstand gepubliceerd worden.

Pupillen		
#	Naam	pnt. cat.
1	Bauke Smits	655 JPB
2	Katie van den Heijkant	600 MPA
	Pepijn de Wit	600 JPA
4	Evi de Bresser	590 MPC
	Kate van Wanrooij	590 MPB
6	Elise van Delft	550 MPA
7	Carlo Laaper	520 JPA
8	Cato van Beers	515 MPA
9	Julian Suurmond	500 JPB
10	Manou Boelens	495 MPA
	Thijs Franssen	495 JPC
12	Jens Vink	490 JPA
13	Abel Jonker	485 JPB
14	Lisa Deij	475 MPA
	Tim van Grinsven	475 JPB
16	Nyma van Agt	465 MPA
17	Damian van Delft	450 JPC
18	Thijs Bakker	440 JPA
19	Evi van Ingen Schenau	435 MPB
20	Maartje Vink	430 MPA
	Maud de Ridder	430 MPA
22	Kato van den Heijkant	425 MPB
23	Elena Vink	400 MPB
24	Evin Smits	380 JPB
	Jim Broers	380 JPM
26	Thirza van Agt	375 MPA
27	Iris de Wit	370 MPB
28	Nova Molenaar	365 MPC
	Tein Serkel	365 JPB
	Yenthe Smits	365 MPA
31	Tom van den Heijkant	350 JPC
	Vera Deij	350 MPB
33	Lenne Molenaar	335 MPA
34	Sanne van Tongeren	320 MPB
35	Mick-ryan Van Hamond	310 JPA
36	Jasper van Geffen	290 JPC
37	Olivia Nieuwenhuijsen	285 MPM
38	Giel de Ruiter	280 JPA
39	Bram Aanraad	245 JPA
40	Esmee van Delft	240 MPC
41	Max Hendriks	220 JPC
42	Jasper van Meer	210 JPC
43	Roos van Haendel	205 MPA
44	Celeste Welten	195 MPA
	Joshua Gullick Fernandez	195 JPA
46	Gabor Peeters	190 JPA
47	Evy Kastelijn	185 MPB
48	Thies Bekkers	180 JPA
49	Fiene van Summeren	170 MPC
50	Jelte Wouters	140 JPB
	Julia Rijk	140 MPC
	Mayra van Gulik Fernandes	140 MPB
53	Katie Fioole	105 MPA
54	Art de Wit	65 JPC
55	Robin Kastelijn	50 MPA
56	sebastiaan reijmer	40 JPM
57	Amy van Meerten	25 MPC
	Emma Sanders	25 MPA
	Esmee van Delft	25 MPM
	Fleur Spaan	25 MPA
	Josi Verhappen	25 MPA
62	Daan Anker	15 JPM

Junioren C D		
#	Naam	pnt. cat.
1	Tess Aerts	625 MD
2	Silke Wouters	530 MD
3	Bram van Tongeren	505 JD
4	Lana van den Heijkant	495 MD
5	Stijn Pero	445 JC
6	Esmee Reker	440 MD
7	Casper Deij	425 JD
8	Thomas van den Berg	380 JD
9	Dani Pesuwarissa	345 MD
10	Eline de Laat	295 MD
11	Olivia van Diessen	255 MD
12	Stan Beenker	225 JC
13	Emmely van Delft	200 MD
14	Veroline Sanders	185 MC
15	Levi van Schalen	130 JD
16	Romein Geijsels	110 JD
17	Anna Lemaire	95 MC
	Avalon Sanders	95 MC
19	Jelle Vink	90 JD
	Thijn Looman	90 JD
21	Nilley Hermans	45 MC
22	Joyce van Sluisveld	40 MC
23	Jurre van de Wiel	35 JD
24	Rowan Hamhuis	25 JC
25	Stan Beenker	20 JD
26	Jochem van Ijzendoorn	15 JD
	Mila van de Ven	15 MC
28	Niek Hoogland	10 JD
29	Mats Holman	5 JD
	Wouter Obbema	5 JC

U18 (junior B) en ouder		
#	Naam	pnt. cat.
1	Nick van Bree	910 JB
2	Mathies van Laarhoven	365 JA
3	Robin Haywood	360 Man S
4	Bart Quadflieg	250 Man S
5	Simone Weijers	125 Vrouw S
6	Channelyn Ambrosiussen	120 Vrouw S
7	Stijn Groen	115 Man S
8	Matthijs van den Broek	105 Man S
9	Carlijn van Erp	100 Vrouw S
10	Lotte Aerts	95 MB
11	Luc Geeris	70 Man S
12	Rik van Laarhoven	65 Man S
13	Sanne Kastelijn	40 Vrouw S
14	Kees Langeveld	30 Man M
15	Lianne Verloop	25 Vrouw M
16	Marcel Vis	20 Man M
17	Gijs Tops	5 Man S
	Ilonka de Bresser	5 Vrouw S
	Millou Keultra	5 MB
	Paul Hanique	5 Man M
	Ronnie van Dortmont	5 Man M
	Veerle van Erp	5 MA

Stijn Groen

algemeen**Onderhoud wedstrijdhor-**

Een tijdje terug hebben we groot onderhoud uitgevoerd aan onze wedstrijdhor-

den. De eerste horden zijn aangeschaft in 2008 waarbij de gewichten, door het gebruik, erg stroef verschoven konden worden. De gewichten waren erg vervuild met zand, opgedroogd smeervet en roest door het regenwater.

In totaal hebben we alle 88 wedstrijdhor-

den uit elkaar geschroefd en hebben we alle 176 gewichten schoongemaakt. De gewichten hebben we voorzien van een nieuw laagje smeervet. Op de laatste foto is het verschil goed te zien!

Tijdens de Kermismeerkampen werd het onderhoud al snel opgemerkt door een extern jurylid die meehielp bij het verplaatsen van de horden. Dank aan Carlo Flapper, Harm Kuiper, Bart van den Heijkant en Martin Nijkamp voor het meehelpen!



Heerlijk buiten in het zonnetje!



Schoongemaakte ge-
wichten



Vies t.o.v. schoon

Koen van den Boomen

algemeen**Succesvolle Joe Mann bosloop en ander nieuws van de WOC!**

Ruim 400 voorinschrijvingen beloofden veel goeds voor de 66^{ste} Joe Mann Bosloop. Onze materiaalploeg had voor een alternatief parcours gezorgd aangezien sommige delen van de originele route onbegaanbaar waren door de vele regen. Na de nodige voorbereidingen op zaterdag, begonnen zij om 8 uur 's morgens met het startklaar maken van het parcours, de tenten van de tijdwaarneming, EHBO, het wedstrijdsecretariaat en de verkoopkraam werden opgebouwd terwijl het zonnetje langzaam tevoorschijn kwam.

Om 9:50 was de eerste start, de specials. Vervolgens was het de beurt aan de recreanten, lange cross, korte cross en tot slot finishte rond 14.00 uur de Pupillen. Er zijn in totaal 401 deelnemers over de finish gekomen. Het alternatieve parcours viel erg in de smaak bij de deelnemers. Voor herhaling vatbaar en leuk om eens een ander rondje te lopen. We nemen deze feedback uiteraard mee in de evaluatie.

De atleten en het publiek waren ook zeer te spreken over de verkoopkraam, waar men terecht kon voor warme en koude dranken, soep, broodjes, snoep en koek. Mede dankzij het lekkere weer was de sfeer uitstekend, de EHBO-ploeg heeft enkel wat pleisters hoeven plakken en extra hulp bij het opruimen zorgde ervoor dat we mooi op tijd terug waren bij GM, voor een afsluitend hapje en drankje in ons clubhuis.

We hadden dit mooie evenement natuurlijk niet neer kunnen zetten zonder de hulp van veel vrijwilligers; materiaalploeg, juryleden, EHBO, cateringmedewerkers, secretariaat bedankt voor jullie inzet!

De wedstrijdorganisatie commissie is inmiddels al druk bezig met de laatste loodjes van het winterseizoen; de indoorclubkampioenschappen in samenwerking met AV Oirschot en de finale van de Broos van Erp competitie met de Blokhutcross op 17 maart. Daarnaast is de planning voor het zomerseizoen rond, waarbij we op onze baan pas wedstrijden plannen vanaf 1 mei, omdat er nieuwe belijning op de baan nodig is voor we officiële wedstrijden mogen organiseren.

Naam	Dag	Datum	Inschrijflink
Indoor clubkampioenschappen	zaterdag	09-03-24	Indoor CK
Blokhutloop	zondag	17-03-24	Blokhutcross
Competitie U14/U16	zaterdag	18-05-24	
Circuit 14 Trackmeeting Best	vrijdag	24-05-24	C14 Best
	Vrijdag	05-07-24	
Ben Saris Meerkampen	zaterdag	06-07-24	
	zondag	07-07-24	
BK A/C Teams	zaterdag	14-09-24	
Clubkampioenschappen	Zondag	22-09-24	

Petri van Horrik

algemeen

Een bezoek aan de sportmasseur of een bezoek aan RUNNERSworld?

Geschiedenis van massage

De oudste melding van massage komt uit China van circa 2700 voor Christus. De therapie bestond naast massage ook uit oefeningen voor ademhaling en handen en voeten. Ook toen gingen de Chinezen al uit van een balans tussen de tegenpolen yin en yang. In de daaropvolgende eeuw werd in India massage beschreven als een "gezondheid bevorderende behandeling". Daarnaast zijn uit het oude Egypte afbeeldingen afkomstig waarop massages worden getoond. Terwijl in het oude Griekenland massages werden gegeven bij sportwedstrijden om blessures en vermoeidheid te voorkomen; een voorloper van de sportmassage zoals we die nu kennen. De beroemde Griekse arts Hippocrates gaf bij allerlei aandoeningen zelf ook massagebehandelingen. In het Romeinse Rijk was al bekend dat door massage schadelijke stoffen worden verwijderd en dat kneding van de spieren een goede warming up of cooling down is bij actieve inspanning. De Zweed Per Ling (1776-1839) is de grondlegger voor de moderne massage. Naast therapeutische oefeningen (gymnastiek) voor allerlei ziekten bedacht hij ook handbewegingen bij massage. Daarna verspreidde dr. Mezger (1838-1909) massage onder de hogere kringen in Europa. Deze handgrepen worden nog steeds gebruikt tijdens een klassieke massage en bij sportmassage. Er zijn veel nieuwe technieken bijgekomen en ook de visie op masseren is verder ontwikkeld. Wat nooit zal veranderen is het effect van massage: een weldaad voor lichaam en geest.

Mens sana in corpore sano

Het is een vaak aangehaald citaat uit een van de satire van de Romeinse dichter [Juvenalis](#) en komt uit de volledige zin: Orandum est ut sit mens sana in corpore sano, wat zoveel betekent als "Men moet bidden om een gezonde geest in een gezond lichaam." Tegenwoordig worden er verschillende interpretaties aan de uitspraak van Juvenalis gegeven: de ironische, dat het prettig zou zijn als er in dat gezonde lichaam nu ook eens een gezond verstand zat; of dat een gezonde geest alleen kan huizen in een lichaam waar heel goed voor gezorgd wordt. De meest voorkomende interpretatie is wel dat "men moet streven naar een gezond evenwicht tussen lichaam en geest", en die komt waarschijnlijk aardig dichtbij wat Juvenalis bedoelde.

Wat betekenen de AVGM sportmassieurs in het bevorderen van lichamelijke- en geestelijke gesteldheid van onze atleten?:

Bevorderen van samenwerking en korte lijnen met fysiotherapeut en podotherapeut in het AVGM sportmedisch team,

Zonder verwijzing van een arts direct toegankelijk,
Gericht onderzoek (sportanamnese) voor een effectieve behandeling,
Snelle behandelstart door gediplomeerde sportmassieurs.

Hoe verhoudt (sport)massage zich nu tot het bevorderen van lichamelijke- en geestelijke gesteldheid?:

Massage verbetert het immuunsysteem

Er wordt veel onderzoek gedaan naar het effect van massage op de gezondheid. Zo blijkt dat na een massage de hoeveelheid witte bloedcellen in het bloed verhoogd is. Deze witte bloedcellen helpen om infecties en virussen te bestrijden. Ook verlaagt een massage het stresshormoon cortisol. Als cortisol te lang in het lichaam aanwezig is, is dat ongunstig voor de weerstand. Door de diepe ontspanning schakelt het zenuwstelsel over op een modus van herstel. Door regelmatige massages wordt je weerstand tegen ziektes beter. Hierdoor word je immuunsysteem versterkt.

Massage verbetert de bloedcirculatie

Massage activeert de bloedsomloop. De bloedcirculatie is van vitaal belang voor ons lichaam. Via het bloed worden voedingsstoffen naar de cellen vervoerd en afvalstoffen afgevoerd. In de spieren is een goede doorbloeding ook van belang. Hierdoor krijgen de spieren, organen, botten en huid meer verse voedingsstoffen. De energiedoorstroming wordt bevorderd, waardoor het lichaam nieuwe energie krijgt.

Het verwijdert afvalstoffen

Doordat de bloedcirculatie en de lymfevaten worden geactiveerd, kunnen afvalstoffen het lichaam sneller verlaten. Een spier maakt bij het bewegen melkzuur aan, dit is een afvalstof. Normaal wordt dit melkzuur goed afgevoerd door de bloedvaten in de spier, maar soms kunnen er zogenaamde 'knopen' ontstaan. Een knoop, ook wel triggerpoint genoemd, is een bundeltje spiervezels wat als het ware aan elkaar blijft plakken en niet meer soepel in en uit elkaar beweegt. In zo'n knoop hoopt melkzuur zich op, wat een dof zwaar en moe gevoel in de spier geeft. Die knopen zorgen ook dat de spier op sommige plekken wat korter is en daardoor kan trekken aan het uiteinde ervan. Door middel van massage worden deze knopen uit de spieren gehaald, waardoor het melkzuur goed weg kan.

Minder stress

Massage zet je gedachten even stil. Je zit minder in je hoofd, en zakt in je lijf. Bezorgdheid, slapeloosheid en depressie worden minder. Massage is een heel doeltreffend middel bij spanningsklachten en stress. Dat komt omdat massage de productie van stresshormonen vermindert, zodat het lichaam de kans krijgt zich te ontspannen en te herstellen van grote inspanning.

Je slaapt beter

Massage zorgt ervoor dat je sneller in slaap valt, en dat de slaap zelf dieper is. Tijdens massage wordt namelijk serotonine geproduceerd, dat ervoor zorgt dat je beter slaapt. Je wordt zo fris wakker.

Het gelukshormoon komt vrij

Massage bevordert de aanmaak van serotonine en oxytocine, beide feelgoodhormonen die rust, ontspanning en een fijne gemoedstoestand opleveren. Massage kan zorgen dat je je lichaam beter voelt waardoor malende gedachtes steeds meer op de achtergrond raken.

Je zit beter in je vel

Massage bevordert een gezonde huid: je huid wordt elastischer doordat spanningen in het bindweefsel worden los gekneet. Ook de doorbloeding in de huid wordt beter. Hierdoor krijgt de kleur en de uitstraling van je huid een enorme boost. Als je regelmatig laat masseren ga je ook op langere termijn beter in je vel voelen. En dit straal je ook uit naar andere mensen!

Gespannen spieren worden soepel

Massage verzacht pijnlijke en stijve spieren. Er komt ruimte en ontspanning in spier- en bindweefsel, omdat blokkades en spanningen los gekneed worden. Massage houdt de spieren soepel en preventieve (en tijdige) massage voorkomt blessures.

Betere ademhaling

Massage brengt je ademhaling tot rust. Mensen gaan vaak dieper ademen, waardoor er meer verse zuurstof naar longen en hart gaat. Na het sporten wordt een snelle ademhaling vertraagd, zodat deze normaliseert.

Betere concentratie

Massage kalmeert je geest, waardoor je helderder kunt nadenken. Een heel goed idee om je eerst te laten masseren voordat je een belangrijke beslissing moet.

Huisregels AVGM-sportmassage:

Afspraken telefonisch of mondeling inplannen met je sportmasseur (naar voorkeur),

Geen massages aan huis maar in de EHBO/massageruimte van ons clubhuis D'n Opstap,

Douchen voor je massage behandeling,

Schone handdoek meenemen naar de behandeling,

Persoonlijke aandacht, warmte en een respectvolle aanraking,

Vertrouwelijke- en professionele massage omgeving,

Gereduceerd tarief voor AVGM-atleten.

Afsluiting

Met een beetje bewegen ben je er nog niet. Gezond en vitaal leven is meer dan dat. We worden overstelpt met tips over gezond eten, voldoende beweging, tijd om te plannen en reflecteren, omring je met vrienden, gun jezelf rust, durf nee te zeggen, wees tevreden met jezelf, slaap genoeg, verminder stress en balans in je leven.

Vandaag de dag wordt massage erkend als een waardevolle vorm van aanraking en ontspanning, [die vele voordelen kent](#) en helpt bij het bevorderen van fysiek-, mentaal- en spiritueel welzijn, zorgt voor een goede algehele gezondheid, verbeterde fitheid en een gelukkiger leven.

Massage heeft zoveel raakvlakken met het herstellen van de geestelijke- en lichamelijke balans van atleten dat een bezoek aan een sportmasseur even voor de hand liggend zou moeten zijn als de aanschaf van een paar nieuwe hardloopschoenen en bezoek aan RUNNERSworld.

Tot ziens op de massagebank.

AVGM-sportmassieurs

Monique Schippers – 0638764485

Toon Frieling – 0653180867

Floris Robben – 0639770052

Bron: IVS-opleidingen en Wikipedia

algemeen

Vacature Materiaalploeg

Wie komt onze materiaalploeg versterken?

Bij elke wedstrijd en veel andere activiteiten en evenementen hebben we een groot aantal mensen nodig voor de opbouw op onze accommodatie of in het bos. Onze materiaalploeg bestaat uit ongeveer 8 mensen, maar heeft dringend uitbreiding nodig. Hoe meer mensen er in de ploeg zitten, hoe minder vaak er een beroep op je wordt gedaan.

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



Coppelmans
TUINCENTRUM VOL GROENE IDEEËN

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

NXTFYSIO
Op weg naar herstel.



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

Wat doe je zoal in de materiaalploeg:

Opbouw:

- We starten 2 uur voor de aanvang van de wedstrijd
- We zetten het parcours uit bij de crossen in het bos, op de baan zetten we sectoren uit, horden op de baan en spullen klaar voor de overige onderdelen
- Daarnaast kleden we de omgeving aan met (beach)vlaggen, reclaimedoeken en als het podium voor de prijsuitreiking

Tijdens de wedstrijd:

- Keuren en wegen van materialen
- Uitgifte van materialen aan jury
- Startblokken, horden verzetten
- Hand en span diensten indien nodig voor jury en scheidsrechters

Afbreken en opruimen:

- Als onderdelen afgelopen zijn worden deze zo snel mogelijk opgeruimd
- Alle materialen schoonmaken en opbergen

Tijdens de wedstrijden krijg je vanuit de vereniging koffie en thee, consumptiebonnen voor de lunch en na afloop een hapje en drankje. Bij enkele wedstrijden sluiten we gezamenlijk af met een maaltijd voor een schappelijke prijs.

Het is uiteraard niet nodig om de hele dag aanwezig te zijn, alleen met opbouw en/of afbreken is ook al fijn.

Heb jij tijd om onze ploeg te versterken, wil je een keer meelopen met de ploeg om te ervaren hoe het werkt of heb je vragen. Neem dan contact op met Carlo Flapper 06-13612304 of per mail carlo.best@gmail.com.

Carlo Flapper

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.

Voorzitter

Trainers Nordic Walking

Kandidaten voor opleiding looptrainer

EHBO-ers

Materiaalploeg

Parcoursopbouwer

Trainer voor A-junioren

Sponsorcommissie

Huishoudelijk werk clubgebouw

Juryleden

Medewerker Bar

Onderhoud accommodatie

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

onze sponsoren**Bericht van sponsor Ruud van Delft
Kunststofvloeren**

Met Ruud van Delft Kunststofvloeren v.o.f. uit Best heeft onze club - vanaf 1 januari 2024 en voor tenminste 3 jaar - een nieuwe doeksponsor langs de atletiekbaan weten te strikken, daar zijn we natuurlijk ontzettend blij mee!

Binnen GM is Ruud, samen met zijn zoon en mede-eigenaar Rens, absoluut geen onbekende, omdat zij, met de door hun strak aangelegde smeervloer, bijgedragen hebben aan de broodnodige renovatie van ons clubhuis.

Tijdens het gemoedelijke gesprekje, bij het ondertekenen van de sponsorovereenkomst, gaf Ruud aan, dat hij het mooi vindt om een (financiële) bijdrage te leveren aan diverse, Bestse sportverenigingen. Zo is Van Delft o.a. al jarenlang shirtsponsor van voetbalvereniging Wilhelmina Boys en tegenwoordig ook van handbalvereniging Aristos, daarnaast is hij bordsponsor bij Best Vooruit en op verschillende manieren, zowel zichtbaar als onzichtbaar, als donateur of sponsor verbonden aan het verenigingsleven en goede doelen. Zelf is Ruud, vaak in het gezelschap van zijn even zo fanatieke dochter Josje, een trouwe supporter van PSV.

Ruud en Rens, bedankt voor jullie bijdrage!



Namens Sponsorcommissie AVGM,
Perry van Vught

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


colofon

Corrector: Henk van den Heuvel
 Eindredactie: Paul van Bree

onze sponsoren



BALANS PODOTHERAPIE

