



# Nieuwsbrief

1 juli 2025



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 aan de voorzitter

### de pen

Wie pakt de pen op ...?

### het potlood

Wie schrijft ...?

### algemeen

Oproep door de voorzitter voor vrijwilligers

### algemeen

Loop mee met mijn estafette-marathon voor KiKa – vrijdag 15 augustus bij AVGM

### algemeen

Wel of niet lopen bij hoge temperaturen en wat te doen bij warmteletsel?

### vacatures

Vacature-overzicht vrijwilligers

### colofon

### algemeen

WhatsApp Klusjesgroep

## van de redactie

De zomer is begonnen, en dat betekent dat je het wat rusiger aan doet en denkt aan een lekkere vakantie.

In deze zomereditie doen wij voornamelijk een oproep, een oproep voor meer vrijwillers bij de vereniging. Het is nu belangrijker dan ooit. We doen ook een oproep aan jullie inzet voor een sponsorloop. Ook nu is het erg belangrijk dat dit initiatief slaagt. Als laatste doen we een oproep om je hoofd koel te houden. Heb je zelf iets leuks te delen, een sportief verhaal of een mooie foto? Stuur het vooral in! Deze nieuwsbrief is er van en voor jullie allemaal.

We wensen iedereen een sportieve, zonnige en inspirerende zomer en veel leesplezier toe.

Redactie

Kopij voor de volgende nieuwsbrief uiterlijk op **15 augustus 2025** versturen naar het volgende e-mailadres: [nieuwsbrief@avgm.nl](mailto:nieuwsbrief@avgm.nl)

## van het bestuur

### Woord aan de voorzitter

Wat is atletiek toch een fantastische sport om te zien en om te doen. Topatletiek is natuurlijk fenomenaal met indrukwekkende prestaties van de Femke's en Si-fan's. Maar ook onze bambie atleetjes zijn boeiend en inspirerend om bezig te zien. Mijn actieve wedstrijdperiode ligt al lange tijd achter mij en de weinige bekers die ik eraan over heb gehouden moet ik eens weer ontdoen van het stof maar de herinneringen aan die tijd zijn onvergetelijk. In die tijd kostte het moeite om fatsoenlijke hardloepschoenen te vinden en van carbon plates hadden we nog nooit gehoord. Ja als doorslag bij een typemachine (zoek maar eens op Gen Z en millennials). Ook de vriendschappen uit die tijd blijven bestaan en zo ook de waardering voor elkaars prestaties. Dat zie je bijvoorbeeld ook terug bij de competitiewedstrijd op onze baan afgelopen zondag. Elkaar aanmoedigen en steunen en daarna gezellig napraten bij de barbecue. Na mijn wedstrijdperiode heb ik training gegeven aan D meisjes, de wegatletiek en de "start to run" lopers en ook dat is leuk om mensen sportief te zien ontwikkelen tot een niveau wat zij vooraf eigenlijk niet van zichzelf hadden verwacht. Atletiek zit toch op een of andere manier in het hart en daarom aanvaard ik graag mijn nieuwe taak om samen met jullie het sporten nog leuker te maken.

Huub van den Elzen

## 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)

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



**Marius Notenshop**  
 Gespecialiseerd in Noten & Zuidvruchten



**cyclepointbest**  
 fietsen • onderhoud • accessoires

## 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.

## algemeen

### Oproep van de voorzitter voor vrijwilligers

Beste leden en ouders,

Onder jullie zijn er vast wel mensen die handig zijn met tekst of systemen en ons als bestuur kunnen helpen. Wij zijn op zoek naar een penningmeester en een secretaris. Natuurlijk kost het wat tijd maar ook weer niet zoveel dat het gaat wringen. Veel van de werkzaamheden kunnen ook op afstand worden gedaan in de vrije uurtjes. Graag willen wij dit toelichten en als je denkt, ook ik draag mijn steentje bij, neem dan contact op met een van onze bestuursleden of met mij.

Huub van den Elzen

## algemeen

### Loop mee met mijn estafette-marathon voor KiKa – vrijdag 15 augustus bij AVGM

Hoi allemaal,

Op vrijdagavond 15 augustus organiseer ik op onze AVGM-atletiekbaan een bijzondere estafette-marathon. Het doel? Samen 42,2 kilometer rennen in estafettevorm, en daarmee geld inzamelen voor KiKa.

Op 13 september doe ik mee aan de halve triatlon in Almere voor KiKa. Om te mogen starten, moet ik een bepaald bedrag aan sponsorgeld ophalen. Ik heb al de nodige donaties ontvangen, maar ben er nog niet. Wat is nu een betere manier om dat laatste gedeelte bij elkaar te krijgen dan met een sportieve, gezellige avond samen op de baan?





#### Hoe werkt het?

We lopen de totale marathonaftand van 42,2 km in rondes van 400 meter. Iedereen die meedoet loopt een of meerdere rondes, afhankelijk van hoeveel mensen zich aanmelden en wat voor jou een leuke afstand is. We kunnen natuurlijk ook met meerdere atleten tegelijkertijd lopen. We geven een estafette-stokje met GPS door zodat we de afstand nauwkeurig bijhouden – tot we de finish bereiken!

#### Wanneer en waar?

 Atletiekbaan AVGM

 Start: 19:00 uur

 Verwachte eindtijd: tussen 21:45 en 22:15

Het maakt niet uit of je één rondje loopt of er tien loopt, elke bijdrage telt. Jong, oud, snel of rustig, iedereen is welkom. Er is iets te drinken, een gezellige sfeer, en hopelijk een mooie opkomst.

### **Aanmelden**

Binnenkort komt er op de AVGM-website een inschrijfformulier. Houd dus even de site in de gaten als je mee wilt doen! Ook kan je op de website aangeven of je snel of recreatief mee wilt doen.

Inschrijfkosten bedragen 10 euro en gaan rechtstreeks naar KiKa. Wil jij nou ook familie vragen om jou bijvoorbeeld te sponsoren per gelopen rondje kan dit natuurlijk ook! Alle extra moeite en donaties worden zeer gewaardeerd!

### **Liever doneren?**

Kun je er niet bij zijn, maar wil je me toch steunen? Dan kun je via onderstaande QR-code of via [tinyurl.com/robinvoorkika](https://tinyurl.com/robinvoorkika) een donatie doen. Alles gaat rechtstreeks naar KiKa.



Alvast superbedankt en hopelijk tot 15 augustus op de baan!

Sportieve groet,  
**Robin Heywood**

## **algemeen**

### **Wel of niet lopen bij hoge temperaturen en wat te doen bij warmteletsel?**

Ook dit jaar worden we een aantal keren geconfronteerd met hoge erg temperaturen. En altijd komt de vraag weer op: moet je nu wel of niet gaan lopen?

#### **Wat gebeurt er in je lichaam bij hoge temperaturen?**

Met hoge temperaturen is het lastig om de geproduceerde hitte kwijt te raken. Hierdoor stijgt de temperatuur van het lichaam, en als deze boven de 37<sup>o</sup> komt, functioneert het lichaam minder. Een mens kan de temperatuur van 42<sup>o</sup> bereiken zonder in levensgevaar te komen, daarna wordt het levensbedreigend. Mensen kunnen dicht tegen de bovengrens functioneren. De allereerste keer dat het warm wordt is het belastender voor je lichaam omdat het nog niet is aangepast aan de hoge temperaturen. Realiseer je ook dat ook onder normale temperaturen je lichaamstemperatuur omhoog gaat met hardlopen.

Het lichaam zal er alles aan doen om de kerntemperatuur van 37<sup>o</sup> te behouden. Je lichaam werkt hard om de hitte kwijt te reiken. Het lichaam levert dus bij hardlopen in hoge temperaturen als het ware een dubbele inspanning: de inspanning van het hardlopen en de inspanning van het adequaat koelen.

Als het heel warm is, is het moeilijk om de warmte kwijt te raken via de normale processen. Het verdampen van zweet is dan de enige mogelijkheid om te koelen. Als je voldoende water drinkt, wordt het vocht dat je verliest weer aangevuld. Dit voorkomt uitdroging. Als het vocht niet aangevuld wordt, kunnen er diverse fysieke klachten ontstaan. Deze klachten kunnen leiden tot warmteletsel.

#### **Wat doe je in geval van warmteletsel?**

Warmteletsels zijn te verdelen in drie gradaties:

1. Hitte kramp
2. Hitte uitputting of hittestuwing
3. Hitteberoerte

## 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)

### 1. Hittekramp:

**Wat zie of hoor je?** Iemand heeft plotseling (heftige) pijn in een hele spier. Bij hardlopers is meestal de grote kuitspier verkrampd. Het slachtoffer kan ook spierkrampen in rug, buik of armen hebben. De spier zelf voelt bij het aanraken strak en hard aan. Soms is het slachtoffer misselijk en duizelig.

#### Wat doe je?

- Laat het slachtoffer zich minder inspannen
- Breng hem/haar naar koele plaats
- Zorg dat hij/zij extra drinkt, bij voorkeur sportdrank (zeker geen alcohol) en laat hem iets zouts eten, bijvoorbeeld chips. Er is bij hittekramp vaak geleidelijk een tekort aan zout ontstaan
- Stretch de spier voorzichtig tegen de kramprichting in. Je kunt de spier ook koele en/of masseren

### 2. Hitte-uitputting of stuwing:

**Wat zie of hoor je?** Iemand is bleek, het slachtoffer heeft een klamme, koude huid door hevig zweten. Hij /zij heeft hoofdpijn en is misselijk.

#### OF

Iemand heeft een warme, droge, rood gestuwde huid. Het slachtoffer kan zijn warmte niet kwijt. Hij/zij heeft hoofdpijn en is misselijk. Hij voelt zich erg moe, slap en benauwd. Hij klaagt soms over een snelle hartslag. Zodra hij/zij zijn inspanning staakt en naar een koelere plaats wordt gebracht begint hij/zij te zweeten.

#### Wat doe je?

- Breng het slachtoffer naar een koele plaats
- Verwijder overbodige kleding
- Zorg dat hij/zij iets koels drinkt, bij voorkeur sportdrank (zeker geen alcohol)
- Laat het slachtoffer liggen wanneer hij/zij duizelig is
- Bel huisarts of huisartsenpost als het slachtoffer misselijk blijft of om een andere reden niet kan drinken of niet opknapt.

### 3. Hitteberoerte

**Wat zie of hoor je?** Iemand heeft een hete, droge huid, maar zweet niet meer. Hij klaagt soms over een snelle hartslag. Het slachtoffer gedraagt zich eerst verward, onrustig of zeer verward. Daarna wordt hij/zij steeds slijmer. Dit is een teken dat hij snel bewusteloos zal raken. Het slachtoffer kan toevallen/trekkingen krijgen, die lijken op een epileptische aanval. Uiteindelijk is er een stilstand van circulatie.

#### Wat doe je?

- Bel 112
- Breng het slachtoffer naar een koele plaats
- Koel het slachtoffer onmiddellijk actief af op een of meer van de volgende manieren:
  - Maak de huid van het slachtoffer vochtig en zet dan (indien mogelijk) een ventilator aan
  - Besproei het slachtoffer met koud water of spons hem af met koud water
  - Wikkel het slachtoffer in een laken of handdoeken die in ijswater gedompeld zijn
  - Leg ijs of coldpacks (in een doek) op het lichaam van het slachtoffer vooral in nek, liezen en oksels.

### Wat doe je als je persé wilt hardlopen bij hoge temperaturen?

Sommige mensen hebben een sterke drang om te presteren en moeten van zichzelf lopen. Loop dan in de vroege morgen of late avond, zeker nooit tussen 11 en 15 uur (between eleven and three please be seated under a tree = Australische wijsheid). Pas je tempo aan, pas de afstand aan. Drink voldoende. Kijk op je hartslagmeter of je hartslag net buiten proporties raakt. Loop niet alleen, mocht je in de problemen komen kan er alarm geslagen worden.

**Kortom:** Leer bovenstaande uit je hoofd, wees verstandig en negeer geen signalen. Luister naar je lichaam en let op je medelopers!!

**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.

**Penningmeester**

**Trainer voor C-junioren**

**Vrijwilligerscoördinator**

**Trainers Nordic Walking**

**Parcoursopbouwer**

**Juryleden**

**EHBO-ers**

**Kandidaten voor opleiding looptrainer**

**(Assistent) trainer voor de jeugd**

**Huishoudelijk werk clubgebouw**

**Sponsorcommissie**

**Onderhoud accommodatie**

**Medewerker Bar**

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

**colofon**

Corrector: Henk van den Heuvel

Eindredactie: Paul van Bree

**onze sponsors**



**BALANS** PODOTHERAPIE



**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)



**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



**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**



