



# Nieuwsbrief

1 september 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 van de voorzitter

### de pen

Els van Hapert-Gortemuller schrijft ...

### het potlood

Wie schrijft ...?

### algemeen

GEZOCHT: 10 paar behulpzame handjes AVGM Verzorgingspost  
Marathon Eindhoven Zondag 12 oktober 2025

### wandelen

GM-najaarswandelingen op zaterdag 27 september

### algemeen

“Leer reanimeren” - Meld je aan voor de reanimatiecursus

### algemeen

Arromanches tocht 2025 beleefde een gezellige avond in D'n  
Opstap.

### vacatures

Vacature-overzicht vrijwilligers

### colofon

### algemeen

WhatsApp Klusjesgroep

## van de redactie

De zomer ligt achter ons en in de komende maanden breekt een nieuw sportief seizoen aan. Voor velen was de vakantie een moment van ontspanning, maar nu staan de banen en paden weer vol enthousiaste atleten die toewerken naar nieuwe doelen.

Daarnaast starten we met nieuwe trainingsgroepen en ontvangen we weer een lichter nieuwe leden die kennismaken met de veelzijdigheid van atletiek. Een bijzonder welkom aan hen! Wij hopen dat iedereen zich snel thuis voelt binnen de vereniging.

Wij wensen alle leden een sportieve en inspirerende herfst toe, met veel mooie prestaties én gezelligheid op en naast de baan.

Nieuwsbriefredactie

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

## van het bestuur

### Woord van de voorzitter

Het zal u niet verbazen als ik zeg dat ik de laatste maanden met een ander oog naar de vereniging kijk. Nu meer met een blik van: hoe de organisatie in elkaar zit en welke activiteiten er allemaal zijn. Dat is best wel complex en het kost even tijd om te snappen hoe het werkt. Dus ga ik graag met mensen in gesprek om te horen hoe het loopt en ook wat er niet loopt. Ook belangrijk want hierover praten is het begin van de oplossing. Destijds als trainer had ik iets van een vanzelfsprekendheid "dat het er allemaal wel was" maar zo simpel is het niet. Een loopje over de baan die keurig onderhouden is, het terras met fraaie bloembakken, het clubhuis met een gezellige ontvangst en een lekker drankje maken het beeld compleet. De goed georganiseerde wedstrijden leveren veel deelnemers maar ook eindeloos veel complimentjes op. Leuk om te horen toch? Zeker als je weet dat de organisators hiervan, naast een gezin en baan met veel liefde voor de club soms tot diep in de avond en complete weekenden aan onze club besteden. Dat dwingt veel bewondering af. Uiteindelijk levert het ook veel op. Ik kan bijvoorbeeld met plezier kijken naar de jeugdtrainingen met veel speelsheid en nog meer plezier. Ook de ouders die vertellen dat hun kinderen het heel goed naar hun zin hebben geeft voldoening. Zoals gezegd, niets is vanzelfsprekend, het moet allemaal maar gedaan worden dus als u denkt...het lijkt mij leuk om een bijdrage te leveren en ik heb nog wel tijd? U weet mij te vinden.

Huub van den Elzen

## de pen

### Els van Hapert-Gortemuller schrijft ...



#### Mijn Reis in Hardlopen

In 2010 ben ik lid geworden van atletiekvereniging "Generaal Michaelis" te Best. Mijn sportieve reis begon echter al veel eerder. Op mijn achtste levensjaar werd ik lid van PSV turnen, waar ik 25 jaar met veel plezier aan heb deelgenomen. Naast turnen heb ik ook aan Jazzballet gedaan.

In 1990 begon ik met sporten bij sportschool Kees Tempel, een gezellige club. Vanuit daar zijn we onder leiding van Andre Trines met een groep, vooral vrijgezellen, be-

gonnen met hardlopen.

**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
- Tarwevrije 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

**HTB**  
 accountants & adviseurs



**cyclepointbest**  
 fietsen • onderhoud • accessoires

Dit was een opbouw zoals nu bekend als Start To Run. Zo raakte ik, net als zoveel andere lopers, verslaafd aan hardlopen.

Mijn eerste halve marathon liep ik in 1992 in Eindhoven. Daarna volgden er nog vele, ook in andere delen van het land, zoals in Egmond aan Zee. Dit was een mooie uitdaging met vaak lage temperaturen, koude wind en opkomende ijschotsen vanuit de zee. Maar ook bij de 10 miles in Tilburg, de Dam tot Dam loop, en de Zevenheuvelenloop was ik van de partij.

In 2000 liep ik mijn eerste hele marathon. Het was een prachtige ervaring en een mooie uitdaging waar ik met trots op terugkijk, maar die ik nooit meer zal lopen. Het trainen kost veel tijd en de afstand is behoorlijk.

Vanwege een verhuizing van Eindhoven naar Best en de uitbreiding van de (snelle jonge) Triotters in onze loopgroep, maakte ik in 2010 de overstap naar atletiekvereniging "Generaal Michaelis".

In 2018 werd bij mij chronische eosinofiele pneumonie gediagnosticeerd, een zeldzame longziekte wat leidt tot ontsteking en zwelling van het longweefsel. Dit betekende in eerste instantie voor mij een abrupt einde aan het hardlopen. Dit nieuws kwam hard aan. Na een hoge dosis prednison, die ik twee jaar heb gebruikt, kon en mocht ik het hardlopen van de longarts drie maanden na de uitslag weer oppakken. Weliswaar in een langzamer tempo en met een aangepaste afstand, want de opkomende ademhalingsproblemen kunnen nog steeds opkomen.

Inmiddels ben ik zover dat ik kijk naar wat ik nog wel kan en niet naar wat ik niet meer kan. Ik loop nog steeds met heel veel plezier in mijn groepje bij GM. Hardlopen blijft mijn passie!

Els van Hapert-Gortemuller

## 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

### GEZOCHT: 10 paar behulpzame handjes AVGM

### Verzorgingspost Marathon Eindhoven

### Zondag 12 oktober 2025

Al vele jaren staat een groot aantal enthousiaste vrijwilligers van AVGM klaar om tijdens de Marathon Eindhoven aan de Anthony Fokkerweg een verzorgingspost te bemensen. Vele bekertjes sportdrink en water worden uitgereikt aan de tienduizenden lopers die onze post passeren. Dit jaar wordt het wederom EXTRA druk op onze post – **15 km na de start** – omdat de halve marathon, maar net als vorig jaar ook de hele marathon aan de noordzijde van Eindhoven CS start.



**onze sponsoren**



**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 & 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**



Wil je dit jaar ook meehelpen en de marathon eens van een andere kant bekijken? Ben je in ieder geval ouder dan 14 jaar? Wil je samen met een enthousiaste ploeg je beste beentje voorzetten? Wil je jouw hardlooptmaatje een steun in de rug bieden? En ben je op zondag 12 oktober beschikbaar tussen ongeveer 8 en 16 uur? **We horen graag van je! Extra welkom zijn de jongere garde, het thuisfront van de GM-lopers en recreant-hardlopers die niet zelf meedoen.**

Als dank voor je hulp krijg je van de organisatie een lunchpakket en een attentie waardoor je herkenbaar bent als een van de vrijwilligers van de marathon. GM zorgt aan het einde van de dag nog voor een hapje en drankje.

Belangstelling? Of wil je meer weten? Laat het ons weten:

Gerard van Summeren en Pieter van der Sanden  
[drankenpost@avgm.nl](mailto:drankenpost@avgm.nl)

## wandelen

# GM–najaarswandelingen op zaterdag 27 september

In september houden we traditiegetrouw de GM-najaarswandeling:

- Alle GM-leden (junior/senior, wedstrijdathlet/recreant, dame/heer, wandelaar/Nordic walker/Power walker, enz.) zijn welkom; ervaring met de afstand is welkom.
- Wederom is een introducee welkom. Voldoende wandelervaring is op zijn plaats.
- Er zijn twee wandelingen: de ochtendwandeling en de middagwandeling.

### De ochtendwandeling:

- Bij elkaar komen vanaf 9.00 uur op de parkeerplaats bij GM.
- Vertrek om 9.15 uur met eigen vervoer (lees carpoolen) naar Lage Mierde.
- Op eigen gelegenheid komen is ook goed. De ochtendwandeling start om 9.45 uur vanaf het parkeerterrein bij Ontmoetingscentrum Voor Anker (Dunsedijk 3A, Lage Mierde).
- Details van de ochtendwandeling (11 km):
  - De route – deels over landgoed Wellenseind – is vooral over onverharde wegen.
  - En door bossen, langs vennen, langs de Reusel en door de Dunse bergen.
  - Geen koffie/thee onderweg; daarmee start de middagwandeling.

### De middagwandeling:

- Bij elkaar komen vanaf 12.30 uur bij Café Schuttershof (Dorpsstraat 2, Esbeek).
- Daar starten we met koffie/thee en iets lekkers.
- Details van de middagwandeling (10,5 km):
  - De wandeling start om 13.15 uur. Lunch/Picnic is omstreeks 14.15 uur.
  - De route gaat over verharde en onverharde wegen.
  - En staat in het teken van de kunstenaar Andreas Schotel.
  - We zien niet alleen kleine kunstwerken maar ook landschap vullende kunst.

Omstreeks vijf uur zijn we weer terug bij GM.

En net als bij de voorjaarswandeling lijkt me het gezellig om naderhand bij de Wissel in Best nog een biertje/wijntje te doen. Ik zie jullie wel verschijnen. Graag aanmelden voor de wandeling(en): schriftelijk of een app of een belletje; altijd goed. Op de dag zelf ben ik bereikbaar op 06 – 30 10 18 44.

met een zonnige wandelgroet, Pieter v.d. Sanden

**algemeen****“Leer reanimeren” - Meld je aan voor de reanimatiecursus**

Een acute hartstilstand kan op ieder moment en overal plaatsvinden. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat in Nederland de overlevingskans aanzienlijk groter is wanneer direct wordt gereanimeerd en een AED (Automatische Externe Defibrillator) wordt ingezet. Kom daarom naar de reanimatiecursus!

**UITNODIGING**

In samenwerking met Lisette Derks wordt op zaterdag 25 oktober en op zaterdag 8 november de jaarlijkse reanimatiecursus voor beginners en herhalers gegeven. Ook onze jeugd, vanaf C junioren, is van harte uitgenodigd om aan deze cursus deel te nemen, zij zijn immers het meest op de baan te vinden. Trainers hebben voorrang bij de aanmelding.

Ook willen we dit jaar, bij voldoende animo, een cursus kinderreanimatie aanbieden. Deelname aan deze cursus is alleen mogelijk als je reeds de cursus volwassenen reanimatie hebt gevolgd.

Er zijn op iedere zaterdag twee groepen, één om 12.30 uur en één om 15.00 uur. Beginners en herhalers volgen een aparte cursus. Uiteraard proberen we rekening te houden met voorkeuren, maar vol is vol. Indien er meer aanmeldingen zijn dan plaatsen, dan zal er mogelijk nog een datum in november of december worden ingepland.

In deze basiscursus reanimatie leer je:

- hoe je een hartstilstand herkent en wat je als eerste moet doen
- hoe je borstcompressies en mond-op-mondbeademing geeft
- hoe je een AED gebruikt

Je oefent samen met andere cursisten op reanimatiepoppen en je leert hoe je een AED bedient.

Aanmelden kan per e-mail bij Ilse van Laarhoven via [reanimatie@avgm.nl](mailto:reanimatie@avgm.nl).

Vermeld in je e-mail de datum en het tijdstip van je voorkeur en geef aan of je beginner bent of voor de herhaling komt. Graag ook aangeven op je interesse hebt in de cursus kinderreanimatie.

Deelnemers onder de 18 hebben toestemming van een ouder/verzorger nodig voor deelname.

**onze sponsors**



**BALANS** PODOTHERAPIE



**algemeen****Arromanches tocht 2025 beleefde een gezellige avond in D'n Opstap.**

Vlak voor de zomervakantie kwam de Arromanches groep bij elkaar in clubhuis D'n Opstap. Kort werd er geëvalueerd en de snelle conclusie werd getrokken dat we kunnen terugkijken op een geweldige tocht; over 4 dagen 1 uur later op het eindpunt dan gepland en 1 leuke fietsband. We waren moe maar voldaan.

We ontvingen diverse goede tips en tops waar we een volgende keer mee aan de slag kunnen. De chauffeurs Hans Bracht en Ron Verwegen eindigden met de woorden dat de tocht erg gezellig was en alle complimenten aan de jeugdigen onder ons die de vervoersmiddelen schoonmaakten.

Rozemarijn van Dortmont en Stijn Groen zorgden voor een leuke verrassing: een eigen gemaakte video met bijpassende geluidsopname. We bekeken deze schitterend gemaakte video onder genot van schalen met popcorn.

Zie hieronder de link om de video te bekijken.

<https://youtu.be/46rSg6FUQZo>

Marco Breuls maakte een power point en lichtte enkele antwoorden van de quiz, die we op de heenreis konden maken, toe. Uiteraard volgde daarna de bekendmaking van de prijswinnaars. Marco had met grote zorg en aandacht mooie prijzen gekocht: 3 manden met prijzen met producten uit de landen waar we doorheen liepen; Frankrijk, België en Nederland.



Tot slot bedankte Monique Schippers iedereen voor de fantastische bijdrage. Deze avond werd Jacqueline Roossink- van Kuijk speciaal bedankt voor het mee regelen van organisatorische zaken, het mee afwegen van beslissingen die genomen moesten worden en voor haar waardige en weloverwogen woorden. Ook een speciaal woord van dank aan Stijn Groen.



**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



**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.



**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)