



# Nieuwsbrief

1 januari 2026



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 secretaris

#### **Geef de pen door**

Bart schrijft ...

#### **het potlood**

Lana schrijft ...

### **Vrijwilligers in het zonnetje**

#### **vacatures**

Vacature-overzicht vrijwilligers

### **colofon**

#### **algemeen**

WhatsApp Klusjesgroep

## van de redactie

Een nieuw jaar ligt voor ons! Januari en februari staan traditiegetrouw in het teken van een frisse start, goede voornemens en nieuwe energie. Ook binnen onze vereniging kijken we vooruit, terwijl we tegelijk stilstaan bij de mensen die AVGM maken tot wat het is.

In deze nieuwsbrief vind je weer mooie en inspirerende bijdragen van onze leden. In de rubrieken "Geef de pen door" en "Het Potlood" lees je persoonlijke verhalen die laten zien hoe veelzijdig en betrokken onze vereniging is. Deze inkijkjes in ervaringen, herinneringen en ideeën maken onze club tot meer dan alleen een plek om te trainen.

Daarnaast kondigen we de *Algemene Leden Vergadering* aan. Dit is hét moment om mee te praten over de koers van de vereniging, vragen te stellen en samen te bouwen aan de toekomst van AVGM. We hopen dan ook op een grote opkomst.

Tot slot blikken we terug op de *Vrijwilligersavond*. Een gezellige en waardevolle avond waarop we onze vrijwilligers hebben kunnen bedanken voor hun enorme inzet. Zonder hen geen trainingen, geen evenementen en geen vereniging zoals we die nu kennen.

We wensen iedereen een sportief en gezond begin van het nieuwe jaar en veel leesplezier met deze eerste nieuwsbrief van 2026!

Sportieve groet,  
De nieuwsbriefredactie

Kopij voor de volgende nieuwsbrief uiterlijk op **15 februari 2026** versturen naar het volgende e-mailadres: [nieuwsbrief@avgm.nl](mailto:nieuwsbrief@avgm.nl)

## van het bestuur

### Woord van de secretaris

Algemene Leden Vergadering:

De Algemene Leden Vergadering over 2025 wordt vrijdag 27 maart gehouden, aanvang 20:00 uur in het clubgebouw. Zet deze afspraak alvast in de agenda.

Henk Plasman, i/o secretaris

## Geef de pen door

### Bart schrijft ...



Dank Leo voor het doorgeven van de Pen. Ik moest even diep graven wanneer ik voor het laatst de Pen had gekregen, maar dat gaat toch al weer terug toen we nog een atletiekbaan hadden rond het hoofdveld van Best Vooruit. Dit was toen nog voor mij het Potlood. Daar later meer over!

Ik ben Bart van den Heijkant 47 jaar, getrouwd met Sandra en heb 3 dochters Lana, Floor en Kato. Lana (VU18) en Kato (VU14) zijn beide ook atleet binnen AVGM.

Momenteel ben ik actief binnen de vereniging als assistent trainer bij de U12 atleten. Hier leren we onze jonge atleten de basis van Atletiek aan op de Athletic Champ manier. Athletic Champ is een wedstrijd vorm waarbij de atleten in teamverband van maximaal 12 atleten meerdere onderdelen doen. In totaal 6 rondes van 20 minuten met 5 minuten pauze tussen de onderdelen doen ze 5 onderdelen en 1 blok waar ze geen onderdeel van zijn en sluiten af met een duurloop van 6 minuten (bij de jongere atleten is dit 4 minuten). Naast dat ze hun eigen prestaties kunnen verbeteren krijgen ze ook als teampunten. Maar het mooiste vind ik aan deze vorm is het plezier wat de atleten met elkaar hebben tijdens de wedstrijd en elkaar ook motiveren.

**onze sponsors**



LIESHOOUT 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

Tevens ben ik ook actief binnen de WOC (Wedstrijd Organisatie Commissie). Tijdens wedstrijden ben ik ook meestal boven op het secretariaat aanwezig. We bereiden met een leuke groep mensen binnen de club een wedstrijd voor zodat we op de wedstriiddag alles in goede banen kunnen laten verlopen. Met natuurlijk als grootste wedstrijd onze Ben Saris Meerkamp. Een driedaags evenement waarbij wij als vereniging meerdere Meerkampen verzorgen. We beginnen op vrijdag met een 10 kamp voor dames en ook in 2026 met het NK Master meerkamp. Op Zaterdag worden deze 3 meerkampen afgerond en starten de Junioren en Senioren met hun meerkamp en zij sluiten die op zondag af. Tijdens dit evenement kunnen de atleten kamperen rond de atletiekbaan.

In 1986 wilde mijn vader mij opgeven bij AVGM maar toen was ik te jong en kreeg mijn vader te horen van Gijs Koekebier "We zijn geen kindercrèche". Gelukkig is dat nu niet meer het geval. Mijn eerste conditio was op 14-12-1986 in een tijd van 15:40 op de 3,2km. Uiteindelijk mocht ik als 9 jarig mannetje in 1987 bij AVGM beginnen en kreeg ik training van onder andere Ben Saris. Dit was nog op de oude baan rond het hoofdveld van Best Vooruit. We hadden ook als vereniging niet zo'n mooie baan als nu. Dit was nog een grasbaan. Dit werd later een gravel baan. Toen we naar de nieuwe locatie verhuisde ging ik me ook meer focussen op korte en middellange afstand lopen. Henk van Hak was toen mijn trainer. Daarna heb ik meerdere keren de Goed Beter Best loop mee gelopen. Eerst 1 rondje jaar daarop 2 rondes en uiteindelijk ook 3 rondes. Dat was ook mijn eerste halve Marathon. Ik moest de eerste 2 rondes bij Peter Bresser blijven en daarna mocht ik als ik nog iets overhad harder gaan lopen. Dit smaakte naar meer. Dus hetzelfde jaar deed ik mee aan de halve marathon van Eindhoven. Deze liep ik toe in een tijd van 1 uur en 21 minuten. Nu heel wat kilo's verder ben ik blij dat ik afgelopen editie de kwart marathon van Eindhoven in een uur liep.



In 1993 heb ik de Jacques van Eindhoven beker in ontvangst mogen nemen. Deze beker wordt ieder jaar uitgereikt aan de atleet of atlete die bij de jeugd in dat jaar volgens de train(st)ers het meeste opviel. Een leuk feitje hierover is dat vorig jaar Lana deze prijs ontving. Dit is ook meteen een mooi bruggetje naar het potlood. We hadden de Pen die was voor alle atleten boven 18 jaar en het potlood was voor de atleten onder de 18. Leo tipte mij of ik het leuk vond om een van mijn dochters te vragen en of zij een stukje wilde aanleveren. Lana was de eerste aan wie ik het vroeg en zij zei meteen ja dus zij heeft het potlood opgepakt. Ik geef de pen door Perry van Vught.

Groetjes

Bart van den Heijkant

## het potlood

### Lana schrijft ...



Ik ben Lana van den Heijkant en ik zit al zes jaar op atletiek bij AVGM en ik vind het nog steeds heel erg leuk samen met de meiden en de jongens van de u18. We hebben een gezellig clubje waarmee we meestal met z'n allen naar wedstrijden gaan. Ook op de trainingen hebben we het heel gezellig en zo af en toe misschien iets te gezellig, maar dat hoort er ook bij.

Ik geef ook training bij de u12 samen met Esmee en voordat ik bij de u12 training gaf gaf ik bij de u8, u9 en u10 training. Dit was samen met Nick, Vera, Esmee en Emmely. Training geven doe ik al ongeveer drie jaar en het blijft leuk om nieuwe dingen te leren, zoals een nieuwe techniek voor een horden training of zelf iets nieuws te leren door de atleten zelf. Ook is het leuk om de atleten te zien verbeteren en groeien in techniek en prestatie waar ze na afloop zelf ook heel trots op zijn.

Ondanks dat ik al zes jaar op atletiek zit heb ik nog steeds geen favoriet onderdeel, want ik vind bijna alles leuk. Wat ik bijvoorbeeld leuk vind om te doen: discus werpen, middellangeafstand en estafette. Ik heb ook een paar onderde-

len die ik niet leuk vind om te doen op de training of wedstrijd zoals bijvoorbeeld hoogspringen of horden.

Ook doe ik mee met de crosscompetitie. Door de gezelligheid met de andere atleten vind ik dit altijd wel gezellig. Mijn zusje Kato zit ook op atletiek en die traint mee met de u14 dus die is ook aanwezig bij de crossen. Het blijft leuk om haar te zien versnellen op het moment dat ik en papa haar aanmoedigen en hoe blij ze is als ze gefinished is, een prijs wint of heeft gewonnen.

Over prijzen gesproken. Ik heb zelf ook een paar prijzen gewonnen: Zo ben ik bij de PR competitie van 2025 tweede geworden (wat ik echt totaal niet had verwacht), op de derde plek stond Anna die helemaal stond te stralen met de beker in haar hand en op nummer één stond Bram die het ook echt verdiend had.

Naast de PR competitie heb ik ook nog één andere beker gewonnen de Jacques van Eindhoven trofee. Deze heb ik in 2024 gewonnen toen ik 14 jaar was en daarmee ben ik een jaar jonger dan dat mijn vader was toen hij deze heeft ontvangen in 1993.

Hiermee sluit ik mijn brief af en geef ik het potlood door aan Lars Groen

## Vrijwilligers in het zonnetje Bedankt voor je inzet!



De bovenstaande slogan was voor ons bestuur wederom aanleiding om de vele vele GM-vrijwilligers (ca. 150) uit te nodigen voor een gezellig samenzijn en om daarmee hun waardering te laten blijken voor de vele uurtjes die er aan onze vereniging worden besteed. Ditmaal was het een vrijwilligersavond in ons honk D'n Opstap die was verzorgd door een achtkoppig organisatiecomité.

Medio november werden we op zaterdagavond verwelkomd met koffie/thee en overheerlijke zelfgebakken vlaaien die mijns inziens een carrièreswitch waardig zijn. Nadat de meesten hun favoriete gespreksmaatjes hadden gevonden vond de aftrap plaats: onze voorzitter sprak enkele woorden van dank en daarna lichtte Stéphanie het "sport- en spelprogramma" toe. Later zou blijken: geen geren en geen lui zweet eruit werken maar wel veel creativiteit, hilariteit en enthousiasme. We werden verdeeld in acht uitgebalanceerde groepen en vervolgens gesplitst over de kantine: vier vóór de schuifpui en de rest (= 4) achter de schuifpui. Per ruimte namen de spelleaders Stéphanie/Teri en Marion/Petri het woord: eerst even luisteren bleek niet mee te vallen. Maar vooruit, moet kunnen.



Het eerste spel bleek verdomd lastig, zelfs zonder de verstorende "aanmoedigingen" van de andere groepen. Per groep van vijf vrijwilligers moest telkens per tweetal een stukje tekst doorverteld worden: nummer 1 vertelt het tegen nummer 2 en de nummers 3 en 4 en 5 moesten even wachten op de gang. Vervolgens nummer 2 tegen 3 en de nummers 1 en 4 en 5 op de gang, et cetera. De laatste/vijfde in de rij

vertelde de tekst tegen de spelleaders. In alle gevallen bleek de oorspronkelijke tekst behoorlijk te zijn verbasterd: van het aantal in den beginne aanwezige trefwoorden (10) bleken er meestal veel minder dan een handvol over te zijn. Wat ook gebeurde was dat de groepen elkaars teksten doorvertelden; niet de bedoeling natuurlijk dat ook in andere groepen "een rode Ferrari" voorbij kwam snellen. Of was het "de Jaguar van John"? Spel twee was minder complex maar ook nu was samenwerking van belang. Met acht lege bierflesjes en een maatbeker water werd ons gevraagd om het do-re-mi-fa-sol te spelen en wel binnen drie minuten. Met de eerlijkheid hoog in het vaandel moest nu een ander team beginnen en konden de andere teams afkijken en hun strategie bepalen: hoe vol moet een flesje worden voor de vereiste toonhoogte? En welke bierflesblaastechniek te hanteren? Verrassend om te zien: sommigen bleven de rust zelve; anderen werden helemaal hyper. Daarom was het goed dat het

**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



**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 **RUIME PARKEERGELEGENHEID**  
 en U kunt dan door de gang naar binnen komen.

Als U even telefonisch bestelt,  
 staat Uw maaltijd gereed om af te halen

Zaal beschikbaar voor ongeveer 40 pers.

**NIEUWSTRAAT 70A - BEST - TEL. 0499-371924**



derde spel opperste concentratie vroeg: zonder technische hulpmiddelen, en zonder overleg (en zonder vals spelen) moest je als team bepalen wanneer exact één minuut voorbij was. Het team dat het dichtst de zestig seconden grens markeerde had dit spel gewonnen.

Na deze drie spellen was het pauze en ging de schuifpui weer open. Ook aan de andere zijde was het gezellig en zeer luidruchtig – ik noem geen namen – geweest. Nu was er eerst tijd om een drankje te nuttigen. Ook de speciale biertjes en de borrelplankjes waren weer als vanouds; hulde voor Martin en Koen. Ik vraag me af of voor hen een carrièreswitch aanstaande is; namelijk in GB las ik dat Bastille plaatsmaakt voor een eetcafé. Iets voor hen?

Na de pauze de spellen 4 en 5 en 6; langdradig? Nee beslist niet; het werd steeds leuker. Bij spel 4 waren de gezichten van achttien verschillende BN-ers gebruikt: telkens of (1) het eventueel aanwezige kapsel + het voorhoofd of (2) de ogen + neus + wangen of (3) mond + hals. Deze achttien menselijke onderdelen waren dan in min of meer willekeurige volgorde weer aan elkaar geplakt. Aan elk team de opdracht om te achterhalen welke achttien BN-ers de basis vormden. Bij spel 5 werden de acht groepen samengevoegd tot vier dubbel zo grote groepen. Wat stond ons nu te wachten? Per groep kreeg de helft op voor- en achterzijde een letter opgeplakt/opgespeld; dat alleen al was een klus. Vervolgens moesten de andere groepsleden proberen zoveel mogelijk JUISTE woorden te maken door de letters/mensen in de goede volgorde te zetten. Behalve verplaatsen van links naar rechts en van rechts naar links was draaien om de lengteas ook toegestaan; handstand was verboden als ik me niet vergis. De finale – **het spel Top 5** – naderde: hiervoor mocht elke groep vijf mensen afvaardigen (team A) die dan tegen een ander team (B) in het strijdperk zou treden. De spelleiding stelde aan het eerste lid van team A een open vraag. Indien goed beantwoord dan mocht het tweede lid een antwoord geven, vervolgens lid drie enzovoort. Was jouw antwoord fout dan was team B aan de beurt; zij mochten dan telkens overleggen. Enkele vragen waaruit duidelijk wordt wat een hoogstaand niveau dit spel bezat:



Wat doen mannen om een vrouw te versieren?

Waar kun je beter niet over praten op een eerste date?

Welk scheldwoord gebruikt een vrouw naar haar man?

Aan wat erger je je het meest bij andere mensen?

Heeeeel verrassende antwoorden werden gegeven; kortom: we zijn onvoldoende op de hoogte van hoe de gemiddelde NL-er – of hoe de NL-er gemiddeld – denkt. O ja: zit je verlegen om een antwoord op een bovenstaande vraag. Het organisatiecomité kan je vast helpen.

Het sport- en spelgedeelte was hiermee ten einde. Voor de spelleiders nog de mooie taak om op een transparante wijze te bepalen welk team nummer 3 en 2 en 1 was geworden. Dat leverde geen verrassingen op omdat gedurende de avond al bleek wie de toppers waren. Na de uitreiking van de prijzen hebben we nog tot in de kleine uurtjes nagepraat en kan er terug gekeken worden op een zeer geslaagde vrijwilligersavond. **Met dank aan het achtkoppige organisatiecomité.** De volgende keer ook meedoen? Dat kan en graag zelfs; houd de GM-jaarkalender in de gaten!

Groetjes, Pieter v.d. Sanden

**onze sponsors**



**BALANS** PODOTHERAPIE



**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

**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](mailto:notaris@inbest.nl)



**Samenspel**

SPORTPRIJZEN & RELATIEGESCHENKEN

Wilhelminaplein 142  
5684 VP Best  
0499-399596  
[samenspel@onsmail.nl](mailto:samenspel@onsmail.nl)  
[www.samenspel.nl](http://www.samenspel.nl)