



# Nieuwsbrief

1 juli 2018

## In dit nummer

- ↖ Van de redactie
- ↖ Woord van de voorzitter
- ↖ Vacatures
- ↖ Verzorginspost Marathon Eindhoven
- ↖ Onze clubwinkel
- ↖ Rabobank clubkascampagne
- ↖ Onze sponsors
- ↖ Wandeling Berg en Dal



**van de redactie****AVGM Nieuwsbrief nieuwe stijl**

Voor je ligt de eerste uitgave van de AVGM Nieuwsbrief nieuwe stijl. Eind vorig jaar is besloten om te stoppen met het clubblad en de leden te gaan informeren door middel van een nieuwsbrief die elke twee maanden wordt uitgebracht. De nieuwsbrief nieuwe stijl heeft een treffende voorpagina (ontwerp Koen van den Boomen) waarop de onderwerpen van de nieuwsbrief staan vermeld. Het paginaformaat is aangepast, zodat de nieuwsbrief op een beeldscherm goed te lezen is, maar ook nog steeds uitgeprint kan worden. De opmaak is vereenvoudigd, zodat het voor de redactie makkelijker is om de nieuwsbrief te maken.

Een aantal rubrieken die je in het clubblad gewend was, zul je niet meer aantreffen. Zoals bijvoorbeeld de verjaardagen. Andere rubrieken, zoals De Pen en Het Potlood, komen eventueel wel terug, indien deze worden aangeleverd. De rubriek die zeker terugkomt is het woord van de voorzitter, met dien verstande dat deze nu binnen het bestuur gerouleerd gaat worden. Deze rubriek wordt dan ook omgedoopt tot "van het bestuur". Onze voorzitter Paul Hoen neemt in deze nieuwsbrief hierin het voortouw. Ook zul je onze sponsors weer aantreffen in de vorm van verkleinde advertenties en een link naar hun websites. Maar wat bovenal de bedoeling is, dat er namens de verschillende afdelingen van de vereniging (Baan, Lopen, Wandelen, Specials, Bootcamp) allerlei nuttige informatie en leuke artikelen te lezen zijn, zoals in dit nummer een wandelverslag van Henk Plasman.

De nieuwsbrief oude stijl blijven we nog wel gebruiken om tussentijds specifieke, urgente berichten uit te sturen naar Baan, Lopen, Wandelen of Algemeen. De nieuwsbrief oude stijl geven we dan ook een andere naam:

**AVGM-BERICHT**

Deze nieuwe naam geeft precies aan dat het maar om één bericht of mededeling gaat en niet om een nieuwsbrief met meerdere items.

Het e-mailadres van het clubblad ([clubblad@avgm.nl](mailto:clubblad@avgm.nl)) komt te vervallen. Kopij voor de nieuwe nieuwsbrief kan gestuurd worden naar [nieuwsbrief@avgm.nl](mailto:nieuwsbrief@avgm.nl).

Hopelijk gaan jullie de nieuwsbrief nieuwe stijl waarderen en met veel plezier lezen!

Mirjam van der Lee  
Paul van Bree  
René Uijthoven

Kopij voor de volgende nieuwsbrief uiterlijk op **15 augustus 2018** versturen naar het volgende e-mailadres: **[nieuwsbrief@avgm.nl](mailto:nieuwsbrief@avgm.nl)**

## van het bestuur

### Woord van de voorzitter



Het jaar vordert gestaag, het is alweer bijna zomervakantie. In februari hebben we onze Algemene Ledenvergadering gehad. Als bestuur zijn we tevreden over het functioneren van onze vereniging, mede dankzij de inzet van de vele vrijwilligers. Ons ledenaantal is vrij stabiel en financieel was 2017 voor de vereniging ook een gezond jaar.

Een vereniging is meer dan een optelsom van individuele leden. Lid zijn van GM geeft de mogelijkheid om met meer plezier en gezelligheid atletiek te bedrijven. Door samen met anderen deel te nemen aan activiteiten van de vereniging heeft de vereniging ook sociaal en maatschappelijk een toegevoegde waarde. Geslaagde voorbeelden zijn onze deelname aan de bevrijdingsloop op 5 mei en ook de Dorpskwis op 14 april. Dank aan respectievelijk Norbert de Zeeuw en Ben Saris. Het lukt helaas niet altijd, zo bleek bij de laatste Heilige Eik Loop. Voor een succesvol evenement is een aansprekend doel nodig en moet via de juiste kanalen dit evenement worden gecommuniceerd. Sinds eind vorig jaar is het bestuur daarom naarstig op zoek naar een PR-coördinator, die ons helpt met een op gericht PR-beleid. Tot op heden zijn we niet geslaagd om hiervoor een geschikt persoon te vinden. Heb je interesse en wil je graag worden geïnformeerd over de inhoud van deze functie, meld je dan aan. Indien gewenst kunnen we er ook een duo baan van maken.

Ongetwijfeld zijn jullie de afgelopen weken bestookt met mailtjes over de AVG (Algemene Verordening Gegevensregistratie). Deze wet is per 25 mei van kracht geworden. Als bestuur zijn we hier de afgelopen maanden ook druk mee bezig geweest, op basis van een door de AU uitgewerkt 12-stappen plan. Dit betreft o.a. de ledenadministratie, onze website. Het feit dat we met onze ledenadministratie en boekhouding overstappen naar een vaste klant van de AU maakt de opgave voor GM makkelijker. Binnenkort publiceren we op onze website ons privacyreglement. Heb je nog vragen in het kader van de AVG, neem dan contact op met onze secretaris.

Deelname van onze leden aan trailwedstrijden verheugt zich in een toenemende belangstelling. De eindtijd is dan niet van belang, maar meer de specifieke uitdaging. Dit is een landelijke trend en heeft er gezorgd dat normale wegwedstrijden kampen met teruglopende deelnemersaantallen, dat hebben we ook gemerkt met onze Goed, Beter, Best loop en de Ronde van Naastenbest. Binnen onze vereniging zijn we op zoek naar een waardig alternatief.

Het baanseizoen is ondertussen volop bezig. Onze WOC is volop bezig met de organisatie van de wedstrijden op onze baan en doet dit op een deskundige manier. Op 1 september vinden daarom de Zuid Nederlandse Kampioenschappen voor senioren en B-junioren bij GM plaats. Ik hoop dat er dan veel atleten van GM meedoen.

Namens het bestuur wens ik jullie veel plezier en goede resultaten met atletiek en een goede vakantie.

Paul Hoen

1 juli 2018

**onze sponsoren**



**RW RUNNERS WORLD EINDHOVEN**

**BOS & SLEGERS**  
 AUTOGROEP

AUTOBEDRIJF    AUTOLEASE    AUTOHULPDIENSTEN  
 AUTOSCHADE    AUTOGLAS    BROMMOBIELIEN



**Schildersbedrijf Gebr. van Boven**

Burg. Notermansstraat 18 Best  
 Telefoon 371437



**De Sporthal** Best  
 Feesterij

**bij Verhoeven**  
 topzale • feestzamer terras



**BIKE BEST**

Fietsplezier begint bij Bike Best



**VDS** arbeidsdeskundigen

**Koren**

To Lunch - To Dine - To Drink

**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

**DIEDER.IT**

SINDS 1903

**BEERENS**  
 — SLAGERIJ & TRAITEUR —

HOOFDSTRAAT 41, BEST - TEL. 0499 - 371 336 - WWW.BEERENSSLAGERIJ.ENTRAITEUR.NL

**Welvos** Reparaties

Welvos Reparaties  
 Mauritslaan 12  
 5684 LE Best

**ANTON WELVAARTS**  
 Tel. 0499 - 37 68 36

Service: 0499 376836  
 Technische dienst: 0499 352764  
 Fax: 0499-376839  
 Mobiel: 06-54222263  
 Email: [ah@antons.nl](mailto:ah@antons.nl)

**Vervoort Juridisch Advies**

Met recht de beste!

Tel: 0499-398086



**Podotherapie Brons**

Chinees Indisch specialiteiten restaurant

**玫瑰園酒樓**  
**ROSE GARDEN**

Koningin Julianaweg 19 (Wilhelminadorp)  
 5684 VA Best  
 Tel./fax 0499 - 39 51 31  
 Tevens thuisbezorging

**Rooijmans R&K** druk-en-kopie




offsetdruk    briefpapier, visitekaartjes    print & kopieerwerk    folders, flyers, visits, boekjes    geboortekaartjes    trouwkaarten    gelegenhedskaarten

Buitenweg 9a • 5683 PM Best • tel. (0499) 37 29 30  
[best@druk-en-kopie.nl](mailto:best@druk-en-kopie.nl) • [www.druk-en-kopie.nl](http://www.druk-en-kopie.nl)

## van het bestuur

### Wil jij ook een steentje bijdragen als vrijwilliger?

AVGM is een bloeiende en gezellige vereniging en dat is op de eerste plaats dankzij de bijna 200 vrijwilligers. Dat is heel veel op een ledental van ongeveer 600. Dat komt omdat we proberen de taken zoveel mogelijk op te splitsen zodat ook vrijwilligers die weinig tijd hebben om iets te doen ook hun steentje kunnen bijdragen. Hoewel er natuurlijk ook vrijwilligers zijn die wekelijks een of meerdere keren dagen voor GM in de weer zijn.

Misschien ben jij een van de leden die nog niet op de vrijwilligerslijst staat maar eigenlijk af en toe best wel eens een handje wil helpen. Daarom onderstaand de vacatures waar we op dit moment mensen voor zoeken. Staat er iets voor je bij, of wil je misschien eerst meer informatie? Je kunt altijd contact met ondergetekende opnemen of met de vrijwilliger die bij de betreffende vacature wordt genoemd.

Marleen Smulders  
secretaris@avgm.nl  
0499-390298

## algemeen

### Vacatures

#### Parcoursopbouwers

Dat zijn vrijwilligers, die bij de wedstrijden meehelpen om het materiaal op de juiste tijd op de juiste plaats te krijgen. Op aanwijzingen van de materiaalbeheerder(s) ga je aan de slag. Zowel bij loop- als baanwedstrijden hebben we hiervoor mensen nodig. Wedstrijden vinden gedurende het hele jaar plaats. Je krijgt een overzicht wanneer de wedstrijden plaatsvinden en kunt dan aangeven wanneer je kunt meehelpen.

Voor aanmelden of meer informatie kun je contact opnemen met:  
Carlo Flapper, carlo.best@gmail.com, telefoon 0499-310496.

#### Medewerker bar voor woensdagavond en/of donderdagavond

Op de woensdag- en donderdagavond wordt de bar door een vast groepje vrijwilligers bediend, die elkaar wekelijks afwisselen. Het streven is dat hiervoor per avond minimaal zes vrijwilligers zijn, zodat iedereen slechts om de zes weken aan de beurt komt. Op dit moment zijn er echter te weinig vrijwilligers om goed te kunnen rouleren. Daarom zijn we dringend op zoek zijn naar een paar enthousiaste mensen die deze groepen willen komen versterken.

Heb je belangstelling? Neem dan contact op met:

Jan van Kasteren  
jcvankasteren@onsbrabantnet.nl

1 juli 2018

---

### **Sponsorcommissie**

De sponsorcommissie heeft jullie hulp nodig. Geniet je ook zo van onze mooie accommodatie, neem je ook zo graag deel aan wedstrijden, die door GM georganiseerd worden? Sponsors vormen een belangrijk onderdeel van de inkomsten van onze vereniging en daarmee van het functioneren van GM. Wij hebben dringend behoefte aan nieuwe leden voor onze sponsorcommissie, mensen die:

- hun passie voor de atletiek en onze vereniging kunnen uitdragen
- meedenken over uitbreiding van onze sponsors
- meedenken over creatie van meerwaarde voor onze sponsors.

Elke hulp is welkom, en je bepaalt zelf hoeveel tijd je er aan besteedt. Zoals bij alle taken binnen de vereniging geldt 'vele handen maken licht werk'. Meld je aan, want samen kunnen we zorgen dat GM de mooie club blijft, die het al is.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met:

Peter Cras  
petercras@bestion.nl.

### **(Assistent)trainer voor de jeugd**

Vier avonden per week traint de jeugd. Er zijn veel groepen in alle leeftijdscategorieën, dus er zijn ook veel trainers nodig. Voor enthousiaste mensen, die in staat zijn dat enthousiasme op jeugdige atleten over te brengen, is binnen onze vereniging altijd wel een plaats als (assistent)trainer. Wanneer je ervaring hebt op het gebied van begeleiden en motiveren van jeugd, is dat natuurlijk mooi meegenomen, maar niet per se noodzakelijk. Belangrijker is dat je enthousiast en leuk met kinderen kunt omgaan. De vereniging zorgt voor een opleiding, mocht je die nog niet hebben genoten.

Voor aanmelden of meer informatie:

Tom Lassing  
tom@lassing.nl  
0499-395450.

### **Juryleden**

Gelukkig kunnen we bij wedstrijden een beroep doen op een groot aantal enthousiaste (ouders van) leden die als jurylid willen optreden. Maar niet iedereen kan altijd en bij een evenement als bijvoorbeeld de Kermismeerkampen hebben we ontzettend veel juryleden nodig. Daarom zoeken we doorlopend vrijwilligers, die opgeleid willen worden tot jurylid. Die opleiding (vier dagdelen) is nodig omdat het vaak om officiële wedstrijden gaat. Als je een diploma hebt, kun je meehelpen. De tijd die je er in steekt is te overzien. Je kunt zelf aangeven welke wedstrijden je wilt jureren. Gemiddeld komt dit neer op 3 á 4 wedstrijden per jaar. Juryleden die ambitie hebben om vaker en bij belangrijke wedstrijden te jureren of als starter, microfonist, wedstrijdleader of scheidsrechter op willen treden kunnen door extra cursussen volop aan hun trekken komen.

Voor aanmelden of meer informatie:

Ben Saris  
bmsaris@outlook.com  
0499-329911

1 juli 2018

---

### Onderhoud clubgebouw

Het clubgebouw is het centrale punt van onze vereniging en voor veel leden een aantrekkelijk plaats om elkaar te ontmoeten. Een dertigtal vrijwilligers zijn regelmatig in de weer om dat zo te houden. Soms zichtbaar (achter de bar) of niet zichtbaar (achter stofzuiger, ragebol, stoffer en blik of de mop).

We zoeken nog een vrijwilliger die één van de genoemde huishoudelijke apparaten zou willen en kunnen bedienen. De dinsdagochtenden staan daarvoor in ons wekelijkse schema.

Voor aanmelden of meer informatie:

Bram Flierman  
aflierman@onsbrabantnet.nl  
0499-310203.

### Onderhoud baan

Er is behoefte aan vrijwilligers die enkele keren per jaar een steentje bij willen dragen aan het onderhoud van de baan. Dat houdt bijvoorbeeld in: graskanten steken, kogelsectoren schoffelen, verspringbakken harken, zwerfvuil verzamelen enz. Er wordt gewerkt aan een opzet, waarbij één keer in de vier weken een vast onderhoudsprogramma afgewerkt wordt. Vervolgens zijn er vier piekweken, waarin grotere werkzaamheden opgenomen zijn zoals het graskanten steken en het schoonmaken van de goten. Iedereen die zich aanmeldt kan zelf kiezen voor één of meerdere weken om mee te helpen.

Aanmelden voor het onderhoud kan door een e-mail te sturen naar:

Jan van Kasteren  
jcvankasteren@onsbrabantnet.nl

## onze sponsoren

### Bericht van Autobedrijf Bos & Slegers

Kwaliteit en snelheid, begrippen die wij bij onze vereniging ook kennen vinden we terug bij autobedrijf Bos en Slegers.

Marcel Bos en Gerard Slegers zijn zo'n 30 jaar geleden voor zichzelf begonnen. De klant staat centraal. Er wordt 6 dagen per week 16 uur per dag gewerkt, men kan voor alle soorten, maten en merken voertuigen terecht bij Bos & Slegers. De ANWB stelde zoveel vertrouwen in Bos en Slegers dat inmiddels zo'n 5000 reparatiediensten verleend worden aan gestrande reizigers. De klanten van Bosch en Slegers die bij hen een grote onderhoudsbeurt laten doen zijn automatisch in heel Europa verzekerd van de Bosch Car Service Pechhulp. Dit betekent pechhulp in heel Europa.

Bos & Slegers is inmiddels het grootste, bij BOVAG aangesloten, universele allround autobedrijf in Nederland. Het werkplaatsconcept is dat men met de diagnose-apparatuur elk merk kan uitlezen. Men kan alle merken repareren mét behoud van de garantievoorwaarden van de fabrikant. Bos & Slegers is er zowel voor de particuliere als voor de zakelijke klant. Hun dienstenpakket bevat onder meer verkoop, lease, onderhoud en reparaties van alle merken nieuwe en gebruikte personen- en bedrijfswagens.

E-Bikes, de elektrische fiets, ook deze verkoopt Bos & Slegers tegen zeer aantrekkelijke prijzen en men kan er ook terecht voor een naar eigen wens uitgevoerde brommobiel.

1 juli 2018

Bos en Slegers zitten lekker dichtbij; vanuit Best vooraan in Eindhoven. De Boschdijk over, viaduct onder de snelweg door en dan bij de eerste stoplichten rechtsaf naar de Steenoven 28.



Link eens door op de site; [www.bosenslegers.nl](http://www.bosenslegers.nl) of loop gewoon eens binnen op de Steenoven 28 in Eindhoven en laat je verbazen.

## algemeen

### Vrijwilligers gevraagd voor verzorgingspost Marathon Eindhoven

Al een ruim aantal jaren zorgt AVGM voor een verzorgingspost tijdens de marathon Eindhoven. Het is inmiddels voor GM-leden een begrip geworden en jaarlijks melden zich weer veel vrijwilligers aan om mee te helpen. Ook dit jaar staan we weer aan de Anthony Fokkerweg op zondag 14 oktober aanstaande.

Loop je zelf niet mee maar vind je het wel leuk om het spektakel van dichtbij mee te maken? Meld je dan aan via onderstaand e-mailadres.

Evenals de vorige jaren krijgt AVGM ook nu weer een mooie vergoeding per vrijwilliger van de organisatie, waar de club weer mooie dingen van kan doen. De organisatie van de verzorgingspost wordt vanaf dit jaar overgenomen door Bep Vogels en Judith Goossens en ze gaan proberen om dat net zo goed te doen als Hedwig.



Belangstellenden kunnen contact opnemen met:

Judith Goossens  
[bart-judith@hotmail.com](mailto:bart-judith@hotmail.com)

of

Bep Vogels  
[familie\\_vogels@hotmail.com](mailto:familie_vogels@hotmail.com)

**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)



GNI gecertificeerd  
10 jaar garantie

**Biglin best**

Leveren en monteren van:  
Kunststof kozijnen, deuren, schuifpuien, ramen, serre en glas

Onze waarborg is vakwerk...afsprake is afspraak  
Onze afwerking maakt alles compleet

Fabrieksweg 18, 5683 PP Best  
Tel: 0499 - 395540

Fax : 0499 - 370428  
Mobiel : 06 - 21886932  
E-mail : [info@biglin.nl](mailto:info@biglin.nl)  
Website : [www.biglin.nl](http://www.biglin.nl)

**NXT FYSIO**  
Op weg naar herstel.



**FOUDRAINE OPTIEK**  
WILHELMINAPLEIN 18 BEST

**M**  
NOTARIS  
JAN VAN DE MEULENGRAAF

Klompfabriek 18 | 5684 NB Best | T 0499 334 334 | [notaris@inbest.nl](mailto:notaris@inbest.nl)

安风酒家  
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.

NIJEUWSTRAAT 70A - BEST - TEL. 0499-371924



Beeldverhalen  
Storytelling  
Copywriting  
Educatieve teksten  
Auteur  
Redactie  
Correctie  
Columns & blogs  
Ghostwriting  
Personeelsbladen  
Nieuwsbrieven  
Informatieve teksten

Allround tekstschrijver  
[www.tekstentekennl](http://www.tekstentekennl)

tekst & 



**Coppelmans**  
TUINCENTRUM VOL GROENE IDEEËN

Coppelmans Olirschot  
Bestseweg 53  
5688 NP Olirschot  
Tel: 0499-574321  
[olirschot@coppelmans.nl](mailto:olirschot@coppelmans.nl)



**BEST**  
BOUWMATERIALEN

Ad van der Vleuten  
0499-375703  
06-509 87 304

SL Oedenrodeseweg 23B  
5681 PH Best

[info@bestbouwmaterialen.nl](mailto:info@bestbouwmaterialen.nl)  
[www.bestbouwmaterialen.nl](http://www.bestbouwmaterialen.nl)

Voor al uw bouwmaterialen  
A2 afrit 27, links, eerste rechts



**Samenspel**  
SPORTPRIJZEN & RELATIEGESCHENKEN

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

## onze sponsors

### Korting krijgen en de vereniging sponsoren bij online winkelen

Sommige leden hebben inmiddels hun weg al gevonden via de clubwinkel, maar waarschijnlijk hebben vele GM-leden nog niet ontdekt dat je via de GM-site korting kunt krijgen bij veel online-winkels. Het mes snijdt aan twee kanten: jij als koper ontvangt korting en de vereniging krijgt een stukje provisie. Er zijn zo'n 600 winkels bij aangesloten waar je gewoon rechtstreeks kunt bestellen.



Ga naar [www.avgm.nl](http://www.avgm.nl) en klik op de homepage rechtsonder het logo van de 'clubwinkel' aan om te kijken hoe het werkt.

## onze sponsors

### Rabobank clubkascampagne

Via de Rabobank clubkascampagne mochten we dit jaar van de Rabobank een bedrag van € 837,00 ontvangen. Hartelijk dank aan iedereen die op ons heeft gestemd. Het bedrag zal gebruikt gaan worden voor PR-activiteiten om leden te werven. Er zullen onder meer folders gemaakt worden voor de drie disciplines (baan, lopen en wandelen), die bijvoorbeeld bij evenementen kunnen worden uitgedeeld. Iedereen die een rekening heeft bij de Rabobank kan gratis lid van de Rabobank worden. Wel een rekening, maar nog geen lid? Meld je dan aan als lid bij die bank, dan kun je volgend jaar ook meestemmen.

## algemeen

### Vrienden van GM

Binnen onze atletiekclub is er al heel lang een clubje leden en oud leden die ieder jaar tenminste 50 euro doneren aan de club. Dat is ooit begonnen nog op de oude baan op Sportpark De Leemkuilen. Het 50 jarig jubileum werd elf jaar geleden onder meer gefinancierd vanuit deze sponsorclub.

Na het vijftig jarig jubileum viel het wat stil, al bleef het bestaan.

In juni 2018 is de zaak weer actief opgepakt met een BBQ voor deze sponsors. Het werd een heel geslaagde avond waarop ook gekeken is naar het toekomstige beleid van de Vrienden van GM.

We geven geld aan de atletiekclub én we doen een suggestie aan het bestuur waaraan dat geld besteed kan worden.

Uiteindelijk besluit het bestuur van GM hoe het geld daadwerkelijk ingezet gaat worden. De Vrienden zien het vooral als een kans voor GM om geld uit te geven aan zaken waar anders geen financiële middelen voor te vinden zijn.

We zijn als Vrienden van GM nu ook actief op zoek naar nieuwe Vrienden. Ons doel is een verdubbeling van de groep in het aankomende jaar. Daarom bij deze de oproep om Vriend van GM te worden door tenminste 50 euro te doneren aan de club.

1 juli 2018

Hoe werkt dat?

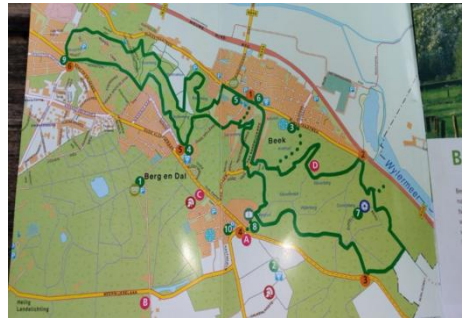
Mail even naar [penningmeester@avgm.nl](mailto:penningmeester@avgm.nl) en vraag om de factuur. Je ziet dan waar je de 50 euro naar over kan maken. Je wordt dan opgenomen in de Vriendenclub en ontvangt dan ook vanaf dat moment de correspondentie vanuit de huidige coördinator (Tom Lassing) van de Vrienden.

## wandelen

### Wandeling over de N70: Genieten in het kwadraat!

Op zaterdag 9 juni heeft een groep van 13 wandelaars een bijzondere route gewandeld. Op initiatief van Wendy Ritterbusch en Ina Verhallen (beide NW-trainers bij AVGM) was gekozen voor de N70 rond en deels door Berg en Dal. Het was in alle opzichten genieten: een zeer mooie maar pittige wandeling met fraaie uitzichten, gezellige onderlinge sfeer en (als cadeautje) prachtig weer. Kortom genieten in het kwadraat!!

Begin mei kreeg ik een bericht van Ina. Zij had samen met Wendy gewandeld over de N70 bij Berg en Dal. Geen autoweg zoals de naam wellicht doet vermoeden, maar een prachtig uitgezette wandeling in de stuwwal net onder Nijmegen. Het ontstaan van de N70 wandelroute gaat terug naar 1970, het natuurbeschermingsjaar. Sinds die tijd is de N70 een zeer populaire wandelroute onder natuurliefhebbers.



Deze unieke wandeling voert je namelijk over 8 'bergen' met fraaie namen zoals de Boterberg, Sterrenberg en de Duivelsberg. Ook wandel je onderweg door bossen en biedt het heuvelachtige landschap prachtige vergezichten over de polders, schilderachtige laantjes en het rivierenlandschap.

Zie ook [www.gelderseroutes.nl/nl-nl/rd/n70-natuurwandelroute](http://www.gelderseroutes.nl/nl-nl/rd/n70-natuurwandelroute)

Wendy en Ina waren zo enthousiast over de gelopen wandeling, waardoor ze voorstelden om deze wandeling een keer met meerdere wandelaars van AVGM te gaan doen. Ik vond het gelijk een goed voorstel en zo werd onder alle wandelaars een email uitgezet om de belangstelling te polsen. Als datum werd zaterdag 9 juni gekozen. Op basis van de aanmeldingen werd besloten om de tocht door te laten gaan. Als deelnemer aan Stichting Mont Ventoux (een sponsorwandeling naar de top van de Mont Ventoux) had ik nog twee personen van team de Vlinder hiervoor enthousiast gekregen om mee te gaan. Mooie training toch?

Zie ook [www.grootverzettegenkanker.nl/teamdevlinder\\_1](http://www.grootverzettegenkanker.nl/teamdevlinder_1)

Zo vertrokken we op de 9 juni met drie auto's (een uit Eindhoven en twee vanaf de Opstap) naar Berg en Dal. Nadat iedereen aanwezig was bij Fletcher Parkhotel Val Monte te Berg en Dal, begonnen we aan de wandeling. Ongeveer de helft had gekozen voor de NW-poles, de rest liep zonder. Vanaf de parkeerplaats van het hotel gingen we gelijk onverharde paden op die soms omlaag, en soms weer omhoog gingen. Er zaten enkele flinke stijgingen in, de naam pittig was terecht vermeld. De route werd in tegengestelde richting gewandeld, maar ook in deze richting waren de markeringen over het algemeen prima.

1 juli 2018



We merkten al snel dat de naam Berg en Dal niet zomaar is gekozen. We beklommen de al eerder genoemde bergen zoals de Duivelsberg. Langzaam naderden we de helft van de route, alwaar Ina bij hotel/restaurant 't Spijker in Beek-Ubbergen voor de lunch had gereserveerd. Hier konden we ons even laten aan de geneugtes van het leven zoals een lekkere lunch en een warm of koud drankje. Na ongeveer een uur werd het sein gegeven dat het vertrek aanstaande was en nadat een ieder de lunch had afgerekend, werd de route weer opgepakt. De tweede helft van de route was qua intensiteit wat lager, maar ook hier konden we weer genieten van prachtige wandelpaden en mooie vergezichten o.a. over een gedeelte van de Ooijpolder. Langzaam naderden we het eindpunt van de wandeling en zo kwamen we weer terug op de parkeerplaats van het hotel waar we waren begonnen.



Omdat we een stevige inspanning hadden geleverd werd besloten om eerst een cooling-down te doen. Daarna werd er nog even gezellig na gekletst op het terras van het hotel. Voldaan van een mooie dag, werd daarna koers richting Eindhoven en Best gezet.

Wil je de wandeling beleven: [www.relive.cc/view/1627332171](http://www.relive.cc/view/1627332171)

Graag wil ik Wendy en Ina bedanken voor het initiatief en de organisatie, én allen voor de gezellige dag. Moeten we zeker vaker doen!!!!

Henk Plasman

onze sponsors

20 Winningsdag 19 juli 2017

## E-BIKE 4 ALL

Unieke vierjarige allrisk E-Bike verzekering voor €250!  
Onafhankelijk van woonplaats of regio

**ALTIJD 2<sup>e</sup> E-BIKE GRATIS**

Uw E-Bike specialist  
Altijd proefrijden  
Hoogste inruilprijs  
Meer dan 15 modellen

<p>Concordia Speedbike 2017 Van € 2.995,- (Inclusief lampen)</p>	<p>Concordia Granny (Inclusief mand of korf) Van € 1.599,- Voor € 1.399,- <b>Korting € 200,-</b></p>	<p>Concordia Transporter (Inclusief mand of korf) Van € 1.599,- Voor € 1.399,- <b>Korting € 200,-</b></p>
<p>Concordia Low Step (Inclusief tachofoon) Van € 1.999,- Voor € 1.699,- <b>Korting € 300,-</b></p>	<p>Concordia Fold It Van € 1.399,- Voor € 1.099,- <b>Korting € 300,-</b></p>	<p>Concordia Mendia Van € 1.499,- Voor € 1.299,- <b>Korting € 200,-</b></p>
<p>Concordia E-Tour (Inclusief tachofoon) Van € 2.049,- Voor € 1.749,- <b>Korting € 300,-</b></p>	<p>Concordia E-Tour (Inclusief tachofoon) Van € 2.099,- Voor € 1.799,- <b>Korting € 300,-</b></p>	<p>Concordia Urban Hero (Inclusief tachofoon) Van € 2.299,- Voor € 1.999,- <b>Korting € 300,-</b></p>

Concordia Urban Hero (Inclusief tachofoon)  
Van € 2.299,- Voor € 1.999,-  
**Korting € 300,-**

Ebike4All Eindhoven | Steenoven 28 | 5024 DK Eindhoven | 040-2522425 | eindhoven@ebike4all.com  
www.ebike4all.com | Mo, di, wo, do: 08.00-20.00 | Vr: 08.00-18.00u | Za 09.00-17.00u

## Martin's Health Shop

uw gezondheidswinkel

- Homeopathie
- Phytotherapie
- Voedingssupplementen
- Bach Bloesem therapie
- Natuurlijke huidverzorging van o.a. Weleda, Hauschka, Aubrey en Alqimia
- 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

Praktijk voor Traditionele Chinese Geneeswijzen

## Xinglin

Blessurebehandelingen  
Blessurepreventie  
Sportoptimalisatie

Peter van Elderen - Beekvelden 7 - Best

Behandelingen zijn door zorgverzekeraars erkend en worden overeenkomstig Uw verzekering vergoed

Voor verdere informatie:  
www.xinglin.nl - info@xinglin.nl - tel. 0499.323445



YOGA SOUL BEST

Tom Nouwens Goudsmid  
De Ileeuwrikstraat 5  
5683 BN Best  
Tel: 0499-398524

TOM NOUWENS GOUDSMID

**OSTEOPATHIE**  
BERND KLEUTERS DO-MRO

Carmelittessenstraat 4  
5652 EW Eindhoven  
Tel: 040-251 66 71

bernd@osteopathiekleuters.nl  
www.osteopathiekleuters.nl

**APK-BEST**  
HERKEUR - GRATIS 100% onafhankelijk  
NEUTRAAL APK STATION VAN RIJSSEL

Fabrieksweg 1-3 utro Best - T: 0499 37 37 57 - www.apkvanrijssel.nl

Hebt u het gemak van onze winkel al geproefd?

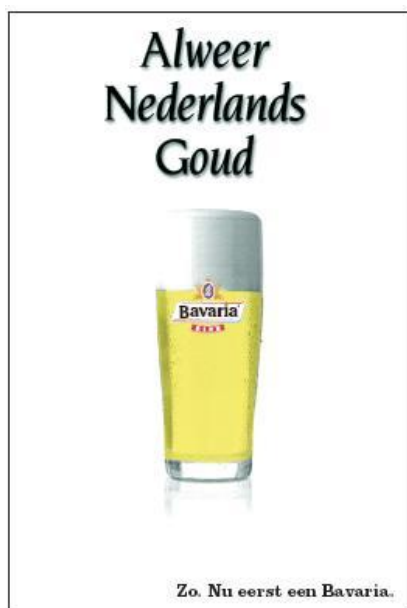
Van **Kemenade**  
maakt het u gemakkelijk

# Marius Notenshop

Gespecialiseerd in Noten & Zuidvruchten

1 juli 2018

**onze sponsors**



**Welzon Zonwering Best**  
*De beste kwaliteit voor de scherpste prijs!*