

# di-GMer november

## in dit nummer:

de derde generatie.....	14
GM ruim 750 leden.....	18

en verder

redactie(a)raat.....	1
woord van de voorzitter.....	2
baan.....	4
het estafettestokje.....	17
lopen.....	20
de pen.....	25

Wil je de kopij voor het  
volgende  
clubblad  
uiterlijk woensdag  
9 december  
inleveren?

[clubblad@avgm.nl](mailto:clubblad@avgm.nl)

## van de redactie

Zaterdagmorgen. Tijd om de loopschoenen aan te trekken. 't Is alweer de laatste dag van oktober maar de temperatuur is heerlijk om een buitensport te doen. Vandaag heeft Joke een hele *mooie* route in gedachte. Wellicht wist ze dit vooraf ook niet maar de oh's en ah's waren regelmatig te horen. Behalve voor het lopen hadden de dames ook oog voor de natuur en het toeval wilde dat we door een omgeving liepen waar heel veel paddestoelen stonden. 't Was dus genieten vandaag.

Maar ook weer tijd voor een nieuw clubblad.

We willen er graag een mooi en interessant blad van maken maar dan zijn we ook wel een beetje afhankelijk van de kopij die er bij ons binnen komt. We hebben gelukkig nog steeds enkele mensen die elke keer insturen, zoals Ben ons deze keer van interessante kopij heeft voorzien, maar 't zou ook heel leuk zijn als er van andere personen iets binnen komt. Dus.... wandel je, loop je gezellig in een (hard)loopgroep, doe je aan atletiek of ben je op een andere manier betrokken bij GM, laat eens iets van je lezen. 't Hoeft niet persé over GM te gaan, iets anders is ook welkom. Brigitte en ondergetekende kijken er naar uit. Het adres waar je je "post" naar toe kan sturen staat hier naast.

Weer veel leesplezier,  
Lia Tielen

## agenda



20 november	mosselavond
22 november	Vijvercross
20 december	Putjesbergencross
28 februari	Joe Mann Bosloop
21 maart	Heuveleindcross

---

de voorzitter



Beste mede GM'ers,

Soms maken onverwachte gebeurtenissen het leven interessant en boeiend. En soms brengen ze onzekerheid en spanning. Het leven is alsof je voor de eerste keer een wedstrijd loopt.

Eigenlijk zijn alle vier de elementen aanwezig: interessant om te kijken of je nieuwe wegen kunt inslaan; boeiend omdat je steeds je grens wilt verleggen; onzekerheid of je het kunt opbrengen en voldoende getraind, c.q. geleerd hebt en spanning omdat je wilt presteren.

Dit wordt een ander voorwoord dan u gewend bent. Helaas kan Jos ditmaal niet zelf zijn voorwoord schrijven. Hij moest een time-out nemen van het werk en heeft hulp nodig om weer een goed slaapritme te vinden. Medicijnen zijn er te over, maar het is een ware speurtocht om te kijken welke medicijnen het meest geschikt zijn. Vanaf dinsdag 20 oktober is hij opgenomen in het ziekenhuis. Het zal een tijdje duren voordat u weer kunt genieten van zijn gedachtespinsels en zijn verwijzingen naar bijvoorbeeld de hoge toppen in Frankrijk. Bij een top hoort ook een dal en de komende maanden gaan Jos en ik met onze kinderen weer op weg naar die top. Zoals u weet, ligt GM Jos na aan het hart. Zodra dat mogelijk is, komt hij weer naar de club. Zoals Jos in het vorige nummer zei: 'Zo is iedereen op zijn of haar niveau bezig doelen te stellen'. Hij noemde toen het woord "maatjes". Zo voelt het ook bij GM. Je leeft niet alleen, je loopt niet alleen, er zijn altijd "maatjes". Graag ontmoeten we een ieder weer op de baan of in een van de loopgroepen of nevenactiviteiten zodra dat kan. Ik wens u namens Jos veel loop- en/of wandelplezier.

Erica de Koning de Kanter

Beste GM'ers,

Zoals hierboven al te lezen is, is Jos helaas even niet in staat om als voorzitter van GM te functioneren. Als bestuur van GM wensen we hem en Erica en de kinderen veel sterkte en hopen dat het snel weer goed mag komen. Als u onze voorzitter een hart onder de riem wilt steken, dan is het misschien een aardig idee dat u hem een kaartje stuurt. Dat kaartje kan naar het huisadres van Jos en Erica: Boksprong 20, 5683 LT Best.

Gedurende de afwezigheid van Jos zal Tom Lassing als waarnemend voorzitter de taken van Jos overnemen.

Zoals uit het bovenstaande verhaal duidelijk mag zijn, heeft er geen uitgebreide overdracht plaatsgevonden. Als er dus zaken zijn waar actie van Jos op verwacht werd, neem dan even contact met Tom op. ([tom@lassing.nl](mailto:tom@lassing.nl) of tel 395450)

---

## de ziekenboeg

Helaas moeten we melden dat die stevig gevuld is.

We waren even op bezoek bij Jos Robben die in het "Catrien" ligt en herstelt van twee operaties. Een darmperforatie en een aneurysma die hersteld moesten worden. Niet niks en het zal wel even duren voor Jos weer gerevalideerd is, waarvoor hij binnenkort naar Dommelhoef verhuist. Hij vroeg me om iedereen de groeten te doen. Bij deze.



Ook Peter Moors, Wil van de Ven, Marysia Koekenbier en natuurlijk ook Jos, maar ook alle overige zieken en herstellenden die (nog) niet in beeld zijn; sterkte en een goed herstel toegewenst.

---

## Uitloting Obligaties 2008-2017.

Voor 2009 is groep 1 uitgeloot.

De premies groot € 10,- zijn gevallen op de nummers 2, 8 en 26.

Tegen afgifte van uw obligatie (€ 50 per stuk) kunt u deze, samen met de eventuele premie, verzilveren bij de penningmeester.

Arjo vd Kerkhof, tel 399342

---

**GET**  **RUNNING**

Vanwege onze speciale relatie met GM krijgen de leden 10% korting bij Get Running. Voor elk paar loopschoenen door leden bij Get Running aangeschaft, sponsoren we GM met 10 euro.

**SPECIALE ACTIE**  
Tegen inlevering van een uitgeprinte versie van deze advertentie krijgen de leden van GM als extraatje een paar gratis X-sokken bij aankopen boven de 75 euro.

U vindt onze winkel tegenover de ingang van het Beursgebouw. Lardinoisstraat 9, 5611 ZZ Eindhoven, telefoon 040 244 89 07, bezoek ook onze webwinkel [www.getrunning.nl](http://www.getrunning.nl)

## jarigen november

1	Carel	Zande, van der
1	Maurits	Mulder
1	Paula	Louwens,
2	Mauri	Beerendonk, van
2	Corry	Gelder, van
4	Ingrid	Rombeek
5	Ineke	Vliem
5	Joke	Kasteren, van
6	Miriam	Heesch, van
6	Rob	Rebel,
7	Demi	Saris,
7	Imke	Laat, de
8	Roel	Veen, van
8	Marlies	Heuvel, van de
9	Annita	Jong, de
10	Jolanda	Os - Waterkamp, van
10	Bets	Danes,
10	Oscar	Jansen
10	Anja	Robben
10	Irene	Bakker
11	Henny	Heijden, van der
11	Franka	Kalsbeek
12	Jan	Laarhoven, van
14	Amy	Belt, van de
14	Pim	Jong, de
16	Tom	Rozijn
16	Aart	Wouw, van de
17	Door	Laarhoven, van
17	Annemarie	Cromwijk
18	Bea	Bouwmans
18	Clemens	Stricker,
18	Ria	Sande, van de
19	Jacqueline	Ross
20	Frans	Loyer, de
20	Joke	Dool, van den
20	Yvonne	Loo, van de
21	Ine	Gerven, van
21	Giel	Mutsaarts,
22	Joost	Emmen,
23	Miriam	Kersten
25	Linda	Sande, van de
25	Tonnie	Benis, de
25	Gerry	Verberkt,
25	Annelies	Hoogendoorn
26	Chiel	Moser
26	Anne Marte	Gardenier
26	Jo	Meurs, van
27	Stijn	Brands
27	Elianne	Elderen, van
28	Hanneke	Boelens
28	Trieny	Ven, van de
28	Karin	Steenbergen

## baan

### TC Baan

Begin oktober is het jeugdkamp weer een groot succes geweest. We hadden tot onze verrassing toch mooi weer en dat was mooi meegenomen. Ik was er zelf als begeleider bij en volgens mij heeft de jeugd zich prima vermaakt.

Er zijn honderden foto's gemaakt die bij Martin Nijkamp op zijn Picasa account terug te zien zijn:

<http://picasaweb.google.com/nijkamp.martin>

Een aanrader om de foto's eens te bekijken! We hebben onder andere (ook) een prachtige spooktocht gehad en ik denk dat vooral de bonte avond voor velen het hoogtepunt van het kamp 2009 was. Ik ben benieuwd naar het thema van volgend jaar.

Vanaf deze kant wil ik de organisatoren van harte bedanken en feliciteren met een zeer geslaagd kamp.



Oktober is voor de baanatleten min of meer een rustmaand. We ronden het zomerseizoen af en pas in november gaan we trainen voor het winterseizoen, de crossen en de indoor wedstrijden.

Waar kan ik dan nu over schrijven...

Ik kan schrijven over het feit dat we helaas afscheid hebben genomen van enkele jeugdtrainers, maar ook over het feit dat we gelukkig een aantal ouders bereid hebben gevonden om als hulptrainer op te gaan treden. Perfect, want realiseer u, het is een club van en door vrijwilligers en alles wat er als functionaris rondloopt, doet dat als vrijwilliger.

Ook de trainers zijn vaak ouders of oud atleten die een deel van hun vrije tijd aan de club besteden.

We hebben in de club zo'n 200 vrijwilligers en ik kan niet genoeg benadrukken hoe belangrijk ze voor de club zijn en hoe blij we er allemaal over moeten zijn dat het allemaal mogelijk is.

Ook als uw kind op de club zit, wilt u misschien als hulptrainer, jury, of evenement organisator iets voor de club betekenen?

We gaan u mogelijk binnenkort vragen, maar u mag ook gerust spontaan komen.

Het is echt niet zo dat alle ouders 'iets' moeten doen, maar vele handen maken licht werk.

# baan

De trainers die gestopt zijn én de trainers die nog actief zijn, wil ik hartelijk bedanken voor al hun inspanningen. Fantastisch wat jullie toch altijd weer doen. Ik kijk daar toch steeds met bewondering en enig ontzag naar.

Ik realiseer me, dat toen ik vroeger jeugdathleet was, nooit gerealiseerd heb hoeveel werk er indertijd door de ouders en vrijwilligers gedaan werd. Het is gek, maar als kind realiseer je je dat blijkbaar niet. Misschien maar goed ook, laat onze jeugd maar lekker lol in de sport hebben. Hopelijk zullen een paar van hen later het stokje van de huidige vrijwilligers over gaan nemen.

We gaan het winterseizoen in en we gaan in december naar de jeugdbingo avond alwaar we ook de verschillende bekertjes weer gaan uitdelen.

Het is voor de club een fantastisch zomerseizoen geworden met heel veel persoonlijke records, een aardig aantal clubrecords en een competitie die de meisjes C uiteindelijk wel tot de landelijke finale bracht. De verdeling van de GM bekertjes gaat nog heel wat hoofdbrekens geven, dat weet ik haast wel zeker.

We zien elkaar op de baan!

Tom Lassing Voorzitter TC BAAN



## jarigen december

1	Roy	Kraaij, van
1	Erna	Metgod
1	Noah	Adams
1	Loïs	Rooij, de
2	Ijsbrand	Maurik, van
3	Will	Dooy, de
5	Pieter	Stolk
6	Veerle	Elderen, van
7	Marli	Reekers
8	Peter	Peters
8	Nienke	Vos
8	Thomas	Bos
8	Inge	Hijink
8	Rob	Voss
9	Hanneke	Reis
10	Patty	Nillissen
10	Joëlle	Doreleijers
12	Annemarie	Pultrum
14	Cloë	Jong, de
14	Henk	Einden, van de
14	Elco	Rombouts
15	Ali	Camp, van de
15	Lianne	Wijdeven, van de
15	Bas	Lubbe, van der
15	Rian	Zeelst, van
16	Meike	Franssen
17	Jaap	Velthoven, van
17	Marion	Sanden-Ahlers, van der
17	Nienke	Camp, van de
18	Ricky	Hees
19	Carlo	Flapper
20	Lia	Tielen,
21	Juliëtte	Schaffer
22	Anja	Pritsch-Tange
23	Dennis	Scheepers
23	Gretha	Horst, van der
25	Bee	Emmen
26	Hein	Asveld,
28	Jolanda	Wetten, van
29	Jet	Aerts
30	Arjo	Kerkhof, van de
31	Els	Verhiel
31	Harriëtte	Kastelijn
31	Corrie	Loyer, de

interieur adviezen op maat  
en het meest  
complete aanbod in  
gordijnen  
vloerbedekking en  
binnenzonwering



**HENDRIKS**

WONINGINRICHTING

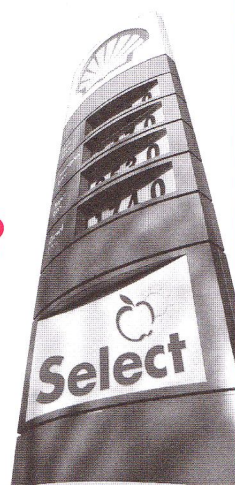
SPOORSTRAAT 22 BEST TEL. 0499-373891

## Arzum markt

Döner - Kebap  
Verse groenten en fruit  
Dagelijks vers brood  
Turkse en Middenlandse eetwaren

Wilhelminaplein 65 te Best  
Telnr. 0499-477902

Hebt u het  
gemak van  
onze winkel  
al geproefd?



**Reflex**  
Autowascentrum



**Select**

**Van**  
**Kemenade**

maakt het u gemakkelijk



Hoofdstraat 41 Best  
0499 - 37 13 36

**KÖMMERLING**

GNI gecertificeerd  
10 jaar garantie

**Biglin best**

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

Onze waarborg is vakwerk...afpraak 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  
Website : www.biglin.nl

[www.biglin.nl](http://www.biglin.nl)

## Pupillenpraatjes

Hoi, daar zijn we weer met de pupillenpraatjes

Vorige maand door een misverstandje stond er alleen het schrijftikkertjeverhaal van Noa in maar deze maand zijn we er weer helemaal.

Want er is weer veel gebeurd sinds de laatste keer. We waren op vakantie, maar ik heb (nog) geen foto's gezien van GM pupillen in GM tenue voor de Langnek van de Efteling, maar wie weet komen die nog binnen. Sowieso komen er weinig foto's binnen terwijl jullie papa's en mama's tegenwoordig bijna allemaal de hele dag met een fototoestel voor hun neus staan. Maar goed we wachten weer af.. Opgelet papa's en mama's, opsturen naar clubblad@avgm.nl met vermelding van "Schrijftikkertje" en het komt allemaal goed.

Dan hadden we nog de clubkampioenschappen, waar we na een prachtige dag met mooie wedstrijden, allemaal in de prijzen vielen. De foto's van de prijsuitreiking hebben we natuurlijk allemaal wel op de site gezien en het kamp. Wat was het leuk!!!! Ik hoorde van de leiding dat ze nog nooit zo'n leuk kamp gehad hebben, dus jullie moeten wel heel gezellig zijn geweest. Vonden jullie hen ook zo gezellig? En zagen jullie er ook zo uit als de C's die helemaal onder de modder zaten?

En de grote club actie hebben we ook al weer achter de rug. Van Ties de Vaan, die dat allemaal geregeld heeft, hoorde ik dat er heel veel loten verkocht zijn. En nu dus maar afwachten wie de kaartjes van de Efteling dit jaar gaat winnen en wie er naar BioBest kunnen. Tijdens de bingo avond (vrijdag 11 december, schrijf het maar al vast op de familieagenda) worden de prijzen verloot.

We beginnen nu snel met Thomas Witteveen die door Noa getikt was.

## Schrijftikkertje

Allereerst wil ik Noa bedanken voor de pen. Hij heeft me getikt.



Ik vind het hartstikke leuk op atletiek. Ik doe aan zoveel mogelijk wedstrijden mee.

In oktober ben ik al voor de derde keer mee op kamp geweest.

Het is altijd super leuk en we doen dan ook hele leuke dingen.

Ik ga heel graag trainen.

Mijn specialiteit is hoogspringen en hardlopen.

Ik heb weer zin in de boscross om lekker hard te gaan lopen.

Ik tik mijn zusje Judith om het volgende verhaal te schrijven.

Ik ben Thomas, en ben begonnen bij de C pupillen. Inmiddels ben ik tweede jaars A pupil.

Groetjes van Thomas Witteveen

Hé, die Thomas. Die kan niet alleen hard lopen en hoogspringen, maar ook een heel mooi verhaal schrijven.

Bedankt Thomas en Judith, zet hem op. Probeer maar eens om hier over heen te gaan.

Jullie weten natuurlijk wel wat trainers doen als een tikspelletje te lang duurt. Niet?

Dan wijzen ze nog een tikker aan en dan wordt je vaak heel snel getikt.

Nou hoorde ik dat er heel veel pupillen zijn die ook wel eens iets in de GMer willen schrijven, maar, als we maar een tikker hebben, ze misschien wel nooit aan de beurt komen. Dus wijs ik een tweede tikker aan. Probleem opgelost.

Alleen de vraag is natuurlijk: wie is de gelukkige? Alle namen in de hoge hoed en husselen.....

En wie komt er uit?.....pppprrr..... Jessie van Os !!!!!

Nou we zijn benieuwd of Jessie net zo goed kan schrijven als Grote Club actie loten verkopen.

---

# baan

Dan hebben we weer een heel mooi interview (dat hadden we vorige maand ook al) met Tonnie de Benis ( "dat wordt lachen" hoor ik jullie al denken).



Tonnie de Benis. Bij de Ronde van Naastenbest stond hij op het podium en Tonnie gaat regelmatig naar wegwedstrijden toe waar ook voor de jeugd een trimloop of wedstrijdje gelopen wordt. Tijd voor een interview.

*Waar en wanneer ben je geboren?*

Thuis in Best. Op 25 november 1999 ( deze maand wordt hij 10!!!).

*Waarom heb je voor de atletieksport gekozen? En hoe oud was je toen?*

Ik was een keer met mijn papa mee gaan kijken hoe het was en mocht gelijk mee doen.  
En er waren leuke kinderen.  
En ik was 7 jaar.

*Weet je nog wanneer je je eerste wedstrijd had en hoeveelste je toen werd?*

De vijfverloop en ik was 5<sup>de</sup> met de duimen in de lucht, zie foto van Ben.

*Wat vind je leuker: het crossseizoen, het indoor- of het baanseizoen en waarom?*

Ik vind crossen het leukst omdat het in de natuur is en elk parcours anders is en de heuveltjes vind ik leuk.  
En het leuke van de baan is dat je meerdere onderdelen kunt doen.

*Wat is je favoriete atletiekonderdeel en waarom?*

Sprinten omdat ik daar goed in ben.

*En met welk onderdeel heb je helemaal niks en waarom?*

Kogelslingeren omdat ik dat thuis niet mag oefenen.  
Polsstokspringen, want daar hebben de burens last van.

*Hoe bereid je je voor op een wedstrijd ?*

Niet kort voor de wedstrijd eten.  
Parcoursverkenning.  
Warming up.  
Op tijd aan de start staan.

*Wat is je spannendste wedstrijd geweest en waarom?*

Open Eindhovense kampioenschappen omdat het uiteindelijk 3 pr's opleverde.  
Verspringen, kogelstoten en de 1000 meter

*Heb je al bedacht wat je in de atletieksport wilt bereiken en mogen wij ook weten wat dat is?*

Moelijk te zeggen, ergens goed in, het liefst met hardlopen.

*Welke atleet of atlete is je grote voorbeeld en waarom?*

Papa omdat het papa is.

*Heb je nog een andere hobby en zo ja vertel daar eens iets over?*

Muziek maken, nu nog blokfluit, later probeer ik saxofoon.  
(kan ik mijn eigen volkslied spelen tijdens de huldiging als ik olympisch kampioen wordt).

*Welke goeie tip heb je voor atleetjes die pas bij de club zijn?*

Niet alleen naar de training komen maar ook aan wedstrijden meedoen.

*Wat kunnen we het komende zomerseizoen van je verwachten?*

De 60 meter binnen 9 seconden. En ook de overige pr's verbeteren.

*Wat/wie is je favoriete:*

TV programma	Het 10 uur journaal, want dan kan ik lekker lang opblijven
Artiest	Papa in de ton
Vak op school	Aardrijkskunde
Eten	Rijst met saté en kroepoek
Drinken	AA
Film	Pirates of the Caribbean
Dier	Boefje, onze hond, maar die is helaas dood.
Site	Niks.nl
Boek	Dolfje weerwolfje

*Nog enkele voorkeur keuzes die je moet maken:*

Vakantie/ School	Vakantie
Broodmaaltijd/warme maaltijd	Brood
Zomer/winter	Zomer
Trainen/wedstrijd	Wedstijd
Wedstrijd/kamp	Kamp

*Wil je verder nog iets kwijt aan ons?*

Nee, ik vind het wel mooi zo.

Was dat een grappig interview of niet. . Bedankt Tonnie!. En zoals Tonnie en Thomas al schreven, beiden gaan weer volop aan het crossen deze winter. En jij ook natuurlijk. Elke zaterdag is er bostraining en dan kun je daar natuurlijk trainen voor het crossen en bijna elke zondag kun je wel ergens in de regio terecht voor een wedstrijd. Hou daarvoor en ook voor de indoorwedstrijden de nieuwsbrieven in de gaten. Maar zeker hoop ik jullie te zien bij onze eigen crossen van de Broos van Erp Cross Competitie.



start vijvercross 2008

De eerste wordt gehouden op 22 november rond de vijver bij het Joe Mann Natuurtheater. Bij de ingang kun je de auto of fiets stallen en honderd meter het bos in is de start. Als je nieuw bent of je hebt dat nog nooit gedaan; crossen moet je zeker doen. Je wordt er wel moe van maar het is heel goed voor je lijfje. Dat geldt overigens ook voor je papa en mama dus wie weet rennen ze ook wel mee.

Wouw...drie kantjes vol en nou moeten de foto's er nog bij. Als dat maar niet te veel wordt. We gaan dan ook vlug stoppen. Ik zie jullie allemaal bij de cross of bij Sinterklaas en anders zeker bij de Bingo.

Groetjes en veel atletiekplezier

Ben. (zelf ook pupil geweest)

---

# baan

## Oproep tot het volgen van een Jurycursus Algemeen in Veldhoven

Op zaterdag 21 en 28 november a.s. wordt in Veldhoven bij GVAC een jurycursus "algemeen" gegeven. Aanvang 9.30 uur. Sluiting ca. 16.00 uur.

### **Voor wie?**

Iedereen die geïnteresseerd is in onze mooie atletieksport ( atleten en ouders van atleten, maar ook mensen van buiten de club als leuke vrijetijdsbesteding) en die ouder is dan 16 jaar.

### **Waarom?**

Omdat we bij elke wedstrijd die wij organiseren, vaak heel veel juryleden nodig hebben .

### **Wat leer je er?**

In de praktijk worden de spelregels van de atletieksport uitgelegd en hoe je prestaties moet meten en beoordelen.

### **Wat heb ik daar aan?**

**Als je atleet bent:** het is handig om de spelregels van je sport te kennen en je kunt er onze vereniging een groot plezier mee doen om af en toe eens mee te jureren als je kunt

**Als je ouder bent van een jeugdlid:** Het is handig om de spelregels te kennen van de sport die je kind beoefent. Daarnaast kun je als jurylid ( vaak ben je er toch al) meehelpen om een wedstrijd waar je kind aan meedoet vlotjes te laten verlopen.

**Als je "buitenstaander" bent:** haast zeker dat je jureren bij atletiekwedstrijden als een leuke en gewaardeerde vrijetijdsbesteding gaat ervaren.

### **Hoe vaak moet ik opdraven als ik jurylid ben?**

Dat bepaal je zelf. Om een beetje "ervaring" op te doen verwachten we je zo'n drie á vier keer per jaar in te kunnen zetten.

### **Is er nog iets na de cursus algemeen?**

Na enige ervaring opgedaan te hebben als jury algemeen, kun je verder als tijdwaarnemer, starter, scheidsrechter of wedstrijdleider. Voor alle functies zijn er cursussen.

### **Kan ik aan de Olympische Spelen meedoen?**

Jazeker. Als jurylid heb je bijna net zoveel kans om aan de OS mee te doen dan als atleet. Ook op jurygebied kun je, als je daarin geïnteresseerd bent en je hebt de capaciteit, geselecteerd worden. Als de Olympische Spelen inderdaad in 2028 in Nederland gehouden worden hebben ze ca. 200 capabele Nederlandse juryleden nodig. Ik bedoel maar.

Maar om toch even dichterbij huis te blijven en reëel te zijn: wij halen onze juryleden voornamelijk uit de groep atleten en ouders. Een flink aantal juryleden blijven langer lid dan hun kinderen en beleven nog steeds veel plezier aan het jureren bij wedstrijden. Door een groot korps te hebben hoeven onze juryleden gelukkig niet allemaal bij elke wedstrijd aanwezig te zijn. Want uiteraard geldt ook hier; vele handen maken licht werk.

Pure juryleden betalen geen contributie en krijgen, door mee te helpen aan het slagen van onze wedstrijden, rechtstreeks van de atleten dan wel door de spontane reacties van ploegleiders, een flinke portie waardering terug.

Zelden komt het voor dat een (goed opgeleid) jurylid met een atleet of trainer in conflict komt. Vandaar ook dat ik ijver om zoveel mogelijk goed opgeleide juryleden in ons korps te verwelkomen.

### **Overweeg het eens en mocht je nog twijfels hebben of vragen. Bel me gerust.**

Als het aanbod overweldigend wordt kan het zomaar zijn dat we niet in Veldhoven terecht kunnen. Dan zorg ik er voor dat de cursus, in een iets later stadium, in Best gehouden wordt. Ik wacht op uw telefoontje (329911) of mail; [bensaris@onsbrabantnet.nl](mailto:bensaris@onsbrabantnet.nl)

JuCo avGM  
Ben Saris

# Alweer Nederlands Goud



Zo. Nu eerst een Bavaria.

[www.bavaria.nl](http://www.bavaria.nl)

# Het is tijd om te sporten.

Sport is belangrijk. Omdat het leuk en gezond is, maar vooral omdat het mensen dichterbij elkaar brengt. Hoe jong of oud ze ook zijn en wat ze in het dagelijks leven ook doen. Sporters en supporters maken allemaal tijd vrij voor hun vereniging. En zo'n vereniging steunen wij natuurlijk ook. Waar en wanneer we maar kunnen.

Het is tijd voor de Rabobank.



[www.rabobank.nl](http://www.rabobank.nl)

# 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 theeën
- Eko- en Demeter producten
- Suikervrije producten
- Glutenvrije producten
- Tarwevrije producten
- Vers brood
- Zuivel
- Sportvoeding

**Kap. J.A. Heerenstraat 11  
Best**



---

# van onze specials

Hallo allemaal,

Ik ben 18 augustus tot en met 29 augustus naar Malta geweest.  
Het was heel mooi in Malta en het weer was ook goed en ik heb veel foto's gemaakt.  
Het is een mooi land. Daar moet je ook een keer naar toe gaan.  
De kerk in Malta was mooi. Zij hadden ook heel veel mooie andere gebouwen.  
In Malta daar doen ze nog biechten en daar is heel vaak feest. Heilige dagen, komunie, huwelijk enz wordt door de hele gemeenschap gevierd.  
Kinderen hebben daar meer vakantie in de zomer omdat het daar heel warm is en kinderen hebben in de zomer altijd een korte broek aan. In de winter lange broeken.  
Als het daar winter wordt is het niet koud, maar 15 graden, maar wel veel regen.  
Alle baby's worden er gedoopt.  
Het eten was er ook goed .

groeten van  
Jolanda van Kuik

---

Hallo allemaal,

We, "de Specials", waren 27 september in België.  
Daar hebben we aan een atletiekwedstrijd deelgenomen.  
Om 10.00u begonnen we met een gezamenlijke warming-up en rond 10.30u begonnen ze met de onderdelen. Het was een echte zonnige zondag, ten alle opzichten.  
De wedstrijd was ongeveer om 16.15u afgelopen. Daarna werden de trainers, juryleden, entertainers, enz. bedankt voor hun inzet. Daarop volgde een polonaise, de langste van België en omstreken, weer 'n record! (of toch niet?).  
Na de polonaise volgde, uiteindelijk, de prijsuitreiking. Iedereen werd daarvoor op het podium geroepen. Hierna konden we eindelijk, gelukkig naar huis.  
Het was een gezellige dag, maar toch zeg ik maar op mijn beurt...oost, west, thuis, Best.

Groetjes van de verslageefster Nellie en haar man Marc

---

## Welkom aan onze nieuwe leden. (28-10-2009).

### **Baanatleten:**

Pupillen A/B.

Noa Bergmans  
Willem Dekker  
Lennart Mooijweer  
Maurits Mulder  
Brent Mutsaarts

Junioren D.

Marli Reekers

### **Loopgroepen:**

Recreanten loopgroep.

Rob Appeldoorn  
Kuno Huisman  
Monique Vriens

## Let op!

De aanleverdatum voor de kopij van ons volgend clubblad is gewijzigd.  
Deze is nu woensdag 9 december.



**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

[www.druk-en-kopie.nl](http://www.druk-en-kopie.nl)

### Sportblessure?

**Als GM-lid kun je op ons rekenen!**

- Gratis blessurebeoordeling
- Snelle behandelstart (vanaf 2006 ook zonder verwijzing)
- Behandeling volgens afspraak, ook op GM-lokatie
- Sportfysiotherapeutisch advies (SFA) en KNAU-fittest
- Sportverzorgingsproducten o.a. braces: 10% korting
- I.s.m. sportartsen, -masseurs en -podologen/therapeuten



### Fysiotherapiepraktijk Ger Daane

Wintereik 42, 5682 HM BEST  
Telefoon 0499 - 397 483

**T H E  
FRESH  
TAKE  
AWAY**  
Heofdstraat 8 • T 0499 358277

**GEZONDE  
SMULLERIJ**

[www.koren.nl](http://www.koren.nl)

**Voor een feest dat scoort!**

- Sportcompetities • Recreanten-avonden • Sporttoernooien
- Personeelsfeesten • Familiefeesten • Sportclubfeesten • Buffetten
- Barbecue ... of zo maar even uit!

o.a. beugelpan, barbecue  
• buffetten, koffietafels  
• familiefeesten, bedrijfsfeesten  
• dag-/avondprogramma met entertainment

**TAPPERIJ FEESTERIJ**      **TAPPERIJ FEESTERIJ**

**De Sporthal**      **De Bierelier®**

Pr. Beetslaan 27, 5684 GJ Best  
Telefoon 0499 - 3738 87

St. Jozephstraat 1a, 5089 NK Haghvoort  
Tel. 013 - 504 15 05 Fax 013 - 504 29 64  
[www.bierelier.nl](http://www.bierelier.nl)

[www.bierelier.nl](http://www.bierelier.nl)

**ADMINISTRATIEKANTOOR  
DE NATIONALE**

Straat: Johannes Klingenstraat 24,  
Postcode: 5684 XW Best  
E-mail: [denationale@lycos.nl](mailto:denationale@lycos.nl),  
Website: <http://denationale.cjb.net>  
Telefoon: 0499 399 342, Mobiel: 06 476 685 59

---

## De derde generatie komt er aan.

Een wijs man heeft eens gezegd: "als je in een club drie generaties leden hebt dan pas heb je je bestaansrecht bewezen"

In de rubriek nieuwe leden kwam ik de naam tegen van wie de moeder, maar ook daar de moeder van en daarvan zowat de hele familie, lid was van GM en toen besepte ik dat dit de derde generatie uit een familie is die wel een flinke stempel op onze vereniging heeft gedrukt en leek het me interessant om eens op zoek te gaan naar leden waarvan we inmiddels toe zijn aan de derde generatie en kijken of we niet meer stuk kunnen. De jongeman die nu lid geworden is komen we een volgende keer tegen.

We beginnen deze rubriek met Bas en Pieter van Oirschot.

### Harrie van de Sande

Want Pieter en Bas vormen de derde generatie die begint bij hun opa Harrie van de Sande.

Medeoprichter van onze club en sinds jaar en dag erevoorzitter. Harrie bracht de atletieksport mee uit zijn diensttijd. Op de kaderschool in Weert ontdekte hij de loopsport. Hij kwam in de militaire ploeg en werd in september 1948 afgevaardigd naar Londen om deel te nemen aan de zogenaamde "Britania Chield"



Na terugkeer uit Indonesië waar hij naar was uitgezonden bleef hij de hardloopsport als vrijetijdsbesteding beoefenen,

echter Harrie vond zich nog meer terug in de bestuurlijke organisatie. Tien jaar na de oprichting nam hij afscheid als voorzitter. Hierna heeft hij vele jubilea geleid, nog enkele malen als waarnemend voorzitter gefungeerd en velen kennen hem als de bochtencommissaris bij de Joe Mann Bosloop. Momenteel is Harrie nog actief als jurylid bij de diverse wedstrijden van GM

### Hein, Marco en Miriam

Zijn kinderen Hein en Marco waren als junior even actief bij onze club. Maar na een flinke periode dat er geen nazaten van onze oprichter lid waren, meldde Hein zich opnieuw en richtte zich op de lange afstand. Een aantal marathons heeft hij op zijn naam staan met een beste tijd van 3.07.11. Vorig jaar heeft Hein een nieuwe heup gekregen en vooralsnog is hij hardlopend niet meer actief. Momenteel is hij een van de drijvende krachten achter de sponsorcommissie.



Miriam, sportief vooral bekend door haar sterke optredens tijdens de cross competitie en haar vele kilometers door de Joe Mann Bossen vergezeld door duitse herder Luka. Maar we kennen Miriam natuurlijk ook als de inkoopster van de

sportprijzen en herinneringen voor al onze wedstrijden, maar zeker ook als de "pasmevrouw" voor de wedstrijdtenues en trainingspakken en natuurlijk als de moeder van de derde generatie: Pieter en Bas van Oirschot

### Pieter en Bas

Pieter kon amper lopen toen hij voor het eerst een atletiekbaan zag. En daar wilde hij meer van weten. Gelukkig kon dat want opa had per slot van rekening die club opgericht en amper 7 jaar oud meldde Pieter zich als lid bij GM. Pieter behaalde al vrij snel zijn eerste triomfen. Het crossen maar ook de meerkampen lagen hem wel en als pupil stond hij regelmatig op het podium bij regionale wedstrijden. Inmiddels, 10 jaar later, is hij uitgenodigd voor centrale trainingen op de mila afstanden en volgend jaar hoopt hij de clubrecords zowel op de 800 m. als op de 1500 m. aan gort te lopen.



Pieter



Bas

Bij Bas stond en staat het presteren niet zo op de eerste plaats. Als 5 jarige sjouwde hij al met Jozef van Stiphout mee om de wedstrijdvelen mee uit te zetten zonder echt oog te hebben voor de wedstrijden. De welverdiende consumptiebonnen werden gretig omgezet in chips en A-drink. Incidenteel loopt hij in de prijzen maar over het algemeen zit hij net onder de middenmoot. Bewonderenswaardig is in ieder geval dat hij, zonder ooit de intentie gehad te hebben om voorin te willen acteren, nog steeds elke training trouw aanwezig is en bijna wekelijks aan de start staat. Ook het komende winterseizoen zal hij weer present zijn in de diverse regionale crossen en wie weet gaat het heilige vuur ook voor Bas branden.

Zo dit was de eerste van een serie "drie generaties."

Volgende keer gaan we ons bezig houden met de familie Waterkamp want ook daar tellen we al een hele tijd drie generaties.

Ben jij , of ken jij, iemand die als derde generatie over onze atletiekbaan hobbelt, dan hoop ik dat je dit even kenbaar maakt aan de redactie,

Wij gaan dan de atletiekwegen van de drie generaties na middels info uit oude clubbladen en interviews. Hopelijk kunnen we er een mooie, lange, terugkerende rubriek van maken.

Ben Saris

## Kadotip

Voor de feestdagen!

Een trainingspak van GM (voor de baanatleten)

Nu bestellen, .....nog voor de feestdagen in huis!

Bestellen via: <<mailto:vanoirschot@xs4all.nl>> € 64,00



**Welvos**  
**Reparaties**  
**Mauritslaan**  
**12**  
**5684 LE Best**



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

Snelservice: **0499-376836**  
 Technische dienst: 0499-392764  
 Fax: 0499-378289  
 Mobiel: 06-53422250  
 Email: [info@welvoss.nl](mailto:info@welvoss.nl)

[www.welvoss.nl](http://www.welvoss.nl)



**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)

[www.bestion.nl](http://www.bestion.nl)




**FOUDRAÏNE OPTIEK**  
 WILHELMINAPLEIN 18 BEST

[www.foudraïneoptiek.nl](http://www.foudraïneoptiek.nl)



**V. OIRSCHOT**  
**natuursteen**  
v.o.f.



Van Oirschot Natuursteen v.o.f.  
 Industrieweg 140, 5688 CG Best  
 Tel.: (0499) 39 34 70 Fax: (0499) 37 87 58

[www.vanoirschotnatuursteen.nl](http://www.vanoirschotnatuursteen.nl)

---

# het estafettestokje

Nou Loïs, die overgang van ons was geweldig! Alleen sloeg je dat stokje wel hard in mijn hand, hoor.

Ik ben Nathalie Pritsch en ik woon in Best. Ik zit in de eerste, op het Heerbeek College. Mijn hobby's zijn sporten & lachen met vriendinnen. Wat we dan ook regelmatig op de training doen. Helaas vinden de trainers dit niet altijd even leuk...:-)

Ik zit al 5 jaar op atletiek. En ik vind het nog steeds super gaaf. Het kamp is echt altijd lachen. Ze verzinnen de leukste dingen, en ik kijk er ook altijd naar uit. Bijvoorbeeld nu. Ik heb al zin in volgend jaar. Hieronder nog een foto van het kamp.

We stonden daar met een groepje meiden, want we gingen een spel doen. Ik ben de linkse, met die supergeweldige regenjas (ahum..)



Toen ik voor het eerst moest speerwerpen bij een competitie, was ik zenuwachtig.

Diet (die nu ook nog mijn trainster is) had me daarbij ingedeeld. Toen ik met speerwerpen klaar was tijdens die competitie, vond ik het geweldig! Sinds die keer wil ik bij elke wedstrijd speerwerpen!

Dus; dankjewel Diet!

Lange afstand vind ik verschrikkelijk. Ik kan het ook totaal niet goed.

Hordelopen vind ik heel eng. Ik ben bang dat mijn voet blijft haken of zo, en dat ik dan val.

Maar wat ik wel leuk vind is dus speerwerpen, sprinten, kogel, estafette...

Trouwens, over estafette gesproken; mijn opvolger is al in zicht!

Noa van Ginneken, hier kom ik met het stokje.

---

Zoek de 10 verschillen



.....82 gap. gnissolpo

**Let op!**

De aanleverdatum voor de kopij van ons volgend clubblad is gewijzigd.

Deze is nu woensdag 9 december.

---

## GM ruim 750 leden.

Nu GM 750 leden heeft is het de moeite waard om weer eens te kijken hoe het met dit aantal leden landelijk, provinciaal of regionaal gesteld is.

Zoals jullie wellicht nog weten is GM in regio de Kempen ingedeeld en heeft de laatste vijftien jaren een niet gevochte strijd geleverd met bijna alle clubs uit de regio. (alleen AV Oirschot, Fortuna 67 uit St. Oedenrode, de Springbokken uit Son en Asterix, de studentenvereniging uit Eindhoven, zijn altijd kleiner geweest dan GM).

Begin jaren 90 stond GM op een bescheiden 6<sup>de</sup> plaats achter grootheden als PSV, GVAC, AVV, Logo en Olympia, allemaal verenigingen uit grotere "dorpen". AV Reusel '69 was zo'n beetje onze evenknie, maar we hadden een voordeel: wij kregen een volledige 4-laans kunststofbaan en de club uit Reusel moest het stellen met een grasbaan, weliswaar met diverse kunststof aanlopen (hoog, ver, speer).

Vanaf '93 begonnen we onze opmars. Allereerst rekenden we definitief af met AVR '69. Enkele jaren later sprongen we over Logo (waar het organisatorisch niet helemaal boterde) heen. Vervolgens was AVV aan de beurt. Olympia was ons volgende doelwit en dat passeerden we begin deze eeuw en vervolgens was er een grote kloof tussen PSV, GVAC enerzijds en GM anderzijds. Het heeft dan ook tot 2009 geduurd voordat we ook GVAC voorbij zouden streven, maar het is uiteindelijk gelukt. Per 1-7 staat GM bij de bond officieel met 733 leden vermeld, terwijl GVAC 726 leden telde op die datum. Eindhoven Atletiek, ontstaan uit een fusie tussen PSV en Olympia heeft er intussen ruim 1100 en dat zal wel te hoog gegrepen zijn.

Maar een mooie tweede plaats in de regio is niet mis te verstaan want de "grotere dorpen" zijn nog steeds groter dan Best, althans dat geldt voor Geldrop, Valkenswaard en Veldhoven..

In Brabant zijn er zeven clubs die groter zijn dan GM en dat zijn niet de eerste de beste clubs uit dito steden. We noemen Sprint uit Breda (2146 leden), Prins Hendrik uit Vught (1421), Eindhoven Atletiek (1194) Achilles Etten Leur (984) Scorpio Oosterhout (823) Atledo Dongen (817) Attila Tilburg (793).

Aardig om te weten is dat Vught en Dongen minder inwoners hebben dan Best.

Clubs uit veel grotere plaatsen zoals b.v. Den Bosch, Oss, Uden, Roosendaal, Bergen op Zoom, Helmond, Waalwijk en Deurne houden we dik achter ons.

Landelijk staat GM op de 31<sup>ste</sup> plaats. Clubs uit plaatsen als Den Haag, Rotterdam, Amsterdam, Hilversum, Maastricht, Groningen, Nijmegen, Zwolle, Apeldoorn, Arnhem, Zaandam, en Zoetermeer voegen zich bij de 7 Brabantse clubs. Slechts enkele clubs uit kleinere gemeenten kunnen zich qua ledenaantal meten met GM.

Zoals gezegd Dongen en Vught, maar ook Lisse heeft met de Spartaan een club met 936 leden in huis terwijl Lisse slechts 22000 inwoners telt.

### En hoe zit het dan met de kwaliteit.

Moeilijk meetbaar. We gaan maar uit van de landelijke competitie:

Bij de mannen zijn er 94 clubs sterker dan GM, bij de vrouwen zijn er dat 45. GM deed niet mee bij de A-junioren. Bij de B junioren werden de jongens 40<sup>ste</sup> en de meisjes 27<sup>ste</sup>.

Bij de CD junioren zijn we eveneens goede middenmoters met dit jaar bij de C meisjes in de tweede divisie deelname aan de landelijke finale.

Op het oog is er ook kwalitatief vooruitgang te bespeuren en we gaan ons eens beraden hoe we dit meetbaar kunnen maken.

In ieder geval kunnen we stellen dat GM het, voor een plaats als Best met nog geen 30.000 inwoners op atletiekgebied kwantitatief heel goed doet en kwalitatief een ruime middenmoter is.

### En hoe zit het in Best zelf.

Onlangs verscheen de kadernota Sport van de gemeente. Hierin werden o.a. de diverse sportclubs van Best, waar mogelijk, vergeleken.

Het aantal leden in 2008 werd per vereniging vergeleken met 2006.

GM was met 735 (= +30.6%) leden de 5 na grootste sportvereniging van Best. LTennisVB (1239= -17.1%), Best Vooruit (1123= +10.6%) Wilhelminaboys (910= -5.1%) HMHockey CB (870= +17.8%) TV Smashing (863) waren groter. GM was met +225 extra leden de grootste stijger vergeleken met 2006. Het totaal aantal georganiseerde sporters van Best: 8583.

---

Opmerkelijk is dat we na de beide tennisverenigingen het grootste aantal volwassen leden hebben. Wat de jeugd betreft staan we na de voetbalverenigingen (BV 592 WB 480), twee tennisverenigingen (LTVB 189, Smashing 213), Sandokan (Judo 305) en gymnastiekvereniging Best (510) op de zevende plek (met 168 leden) van de 18 sportverenigingen.

**Ook interessant is hoe het landelijk gesteld is;**

Wanneer de lokale ledenaantallen in de verschillende takken van sport als percentage van het totale inwoneraantallen worden vergeleken met de landelijke cijfers, volgt dat het percentage inwoners van Best dat lid is van een sportvereniging (29%) beduidend hoger is dan het landelijk gemiddelde (18.6%). Met name tennis (4.2% boven het landelijk gemiddelde) hockey (1.8%) en atletiek (1.8%) steken fors boven het landelijk gemiddelde uit.

Interessante gegevens waaruit best de conclusie getrokken mag worden dat onze club het in alle opzichten erg goed doet.

Ben Saris

---

## NAC-Nieuws

### Mosselavond



Vrijdag 20 november kun je je, samen met jouw partner en vrienden, heerlijk te goed doen aan een heerlijke mosselavond. Onze chefkoks Sjaak en Anton staan die avond klaar om een fantastische diner te bereiden.

Het menu

*Zeeuwse mosselen (in witte wijn gestoomd)  
Geserveerd met stokbrood, sausjes en salade*

*IJsdessert*

Tijdens het diner (tot het IJsdessert) is de drank (fris, wijn en bier) bij de prijs inbegrepen.

Wij nodigen jullie graag allemaal uit voor dit diner. Het minimaal aantal personen is al lang overschreden maar het is nog mogelijk om je in te schrijven. Er zijn niet veel plaatsen meer dus geeft je snel op als je er bij wilt zijn. Uiterlijke datum is 13 november om de chef-koks de tijd te geven om de voorbereiding te starten!

De kosten zijn €15.00 per persoon.

Je kunt je opgeven door een mailtje te sturen aan [nac@uitdagers.nl](mailto:nac@uitdagers.nl). Natuurlijk kun je ook Brigitte, Edwin of IJsbrand aanspreken maar ook Sjaak en Anton staan jullie graag te woord. Zij worden wel graag aangesproken met Maitre!

**Een activiteit van NAC – AVGM**

---

---

# lopen

## TC Lopen

De **Marathon Eindhoven** zit er weer op, wat een evenement! GM was vanaf vrijdagmiddag aanwezig met een mooie stand op de Runnersbeurs in het Beursgebouw. Henk van Gerven had een mooie prijsvraag bedacht om bezoekers naar onze stand te lokken en hij had ook nog mooie actiefoto's om aan onze stand te hangen af laten drukken. Dan op zaterdagochtend de lunchloop waar onze club de 1<sup>e</sup> prijs won en een mooie beker mee naar huis nam. Onze club was met 15 lopers verkleed als security guard, met een mysterie guest in hun midden. De vereniging met het grootste aantal deelnemers en viel het meest in de smaak van de jury. Naderhand viel de pasta party, met voor- en nagerecht, weer het meest in de smaak bij onze lopers. We hebben dus volgend jaar wat te verdedigen! Na afloop van de lunchloop weer naar de Runnersbeurs om daar als vrijwilliger een paar uurtjes bij onze stand te staan, maar ja, je moest daar toch zijn om je startnummer op te halen.

En dan de dag van de Marathon zelf; 's morgens om 11.00 uur het startschot van de Marathon en even later het startschot van de estafeteloop waar het team van Rob Rebel de 3<sup>e</sup> prijs mee naar huis nam. Op het eind van de Marathon die plensbui en de lopers van de halve Marathon stonden toen net in het startvak. Al die vrijwilligers langs de kant die het mogelijk maakten dat de lopers konden lopen. Een aantal GMers waren 's morgens al om 7 uur onder leiding van Wim vd Elzen aangefietst om na instructies te hebben gekregen op het politiebureau de kruispunten te bewaken, de wegen af te zetten en het verkeer te regelen. Ondertussen was Henk vd Einden met zijn vrijwilligers de drankpost op het 16 km punt aan het inrichten. Tegen de middag verscheen ook Ben Saris, die als een echte paparazzi elke GMer op de foto probeerde te krijgen. Voor Ben was het een geschenk uit de hemel als de GMers hun clubkleding aan hadden want dan kon hij ze tenminste van een afstandje herkennen, anders was dat in die massa bijna niet te doen. Tijdens het lopen kon je als loper nog naar de verschillende bandjes luisteren en het enthousiaste publiek. Vooral op de Markt en op het Stratumseind was de sfeer opzwevend, de laatste kilometers gingen voor de meesten als vanzelf. Na afloop kon iedereen zijn verhaal kwijt in d'n Opstap en kon Sjaak op zijn beurt weer zijn drank kwijt want de meesten moesten wel even bijtanken.

Dus al met al een dag waar een aantal GMers lang naar toegeleefd hebben en waar men nog lang naar terug zal kijken. Met dank aan alle vrijwilligers!

Ook dit jaar heeft het merendeel van de ONMEers ( ONME staat voor Onderweg Naar Marathon Eindhoven ) de halve Mararthon succesvol volbracht. Voor hen en de trainers is de zaterdag na de Marathon nog een gezellige barbecue georganiseerd waarbij de trainers Frank, Patrick, Frits, Hans en Michel nog uitvoerig werden bedankt door de ONMEers en waarbij ze nog een leuk presentje kregen aangeboden van de groep. Frank was erg in zijn sas met zijn fles shampoo waar hij nog jaren mee vooruit kan!

Enkele weken voor de Marathon gaf **Luc Krotwaar** een clinic in ons clubhuis. Naast een mooie uitleg kon men op de baan met Luc trainen. De meeste lopers en trainers hebben praktische tips gekregen voor hun volgende Marathon. Ad van Kollenburg, die deze clinic had georganiseerd en nu met een groepje aan het trainen gaat voor de Marathon in Barcelona beloofde plechtig na de clinic dat hij zijn trainingen zou aanpassen. Als zijn neus niet tegelijk aan het groeien was gegaan hadden we hem nog bijna geloofd. Voor Luc was het ook een mooie ervaring en toen Luc met Remco op de foto mocht kon ook zijn avond niet meer kapot.

Na de Marathon Eindhoven is het altijd goed om even stoom af te blazen, je zinnen te verzetten, het leven te relativeren en mee te doen aan **de oriëntatieloop**. De loop wordt al jaren door Jan Verloop georganiseerd en wordt in de wandelgangen ook wel de OriëntatieVerloop genoemd. Jan van Kasteren, Henk Schepens en Rob Rebel zitten ook in het complot. Steeds vaker weten ze de stempelposten op de hei beter te verstoppen en het de deelnemers moeilijker te maken. Na afloop is het met soep en koffie nog gezellig napraten in d'n Opstap.

De gelukkige winnaars waren dit jaar Hendrie & Ralph Spierings, Gert Jan Vliem en Corina Voss.

Ook start na de Marathon de **starterscursus** weer. Marti van Iersel heeft zijn trainers weer gemobiliseerd om nu het respectabele aantal van 60 starters in 12 trainingen klaar te stomen om aaneengesloten 5 km. te kunnen lopen. Aan het eind van het jaar hangt er bij menige starter weer met gepaste trots een starterscertificaat aan de muur te pronken.

Op zaterdag 28 november 2009 zal Huub Oomes in ons clubhuis weer **reanimatiecursussen** verzorgen voor de trainers en leden van GM.

#### Programma:

12.00 uur – 14.00 uur: Cursus 1. Bestemd voor trainers en leden die al eerder een reanimatiecursus hebben gevolgd. Let op: onlangs zijn de aanbevelingen van de Nederlandse- en Europese Reanimatieraad aangepast, dus een herhalingsles is zeker zinvol!

14.00 uur - +/- 16.30 uur: Cursus 2. Bestemd voor trainers en leden die nog niet eerder een reanimatiecursus hebben gevolgd. In deze cursus wordt de basale reanimatie en het gebruik van de AED behandeld.

In beide groepen kunnen maximaal 20 deelnemers geplaatst worden. Trainers worden met voorrang geplaatst, overige plaatsing geschiedt op volgorde van aanmelding.

U kunt zich voor 1 november aanmelden bij Petula van Dijk, coördinator reanimatiecursussen, via [petulavandijk@gmail.com](mailto:petulavandijk@gmail.com)

**Veiligheidshesjes;** Helaas, het is weer vroeger donker, het regent wat vaker, wordt gladder en lopers zijn voor automobilisten weer moeilijker zichtbaar. Dus doe jezelf, je familie en de andere weggebruikers een lol en zorg dat je gezien wordt. Een reflecterend hesje is wel het minste wat je aan kunt doen. Tegenwoordig hebben ze ook van die reflecterende armbanden, led verlichting etc. etc. Ga eens langs bij onze sponsor Get Running en steek daar je licht eens op. Zorg dat je gezien wordt!

**Gedragsregels op de baan.** Er zijn gedragsregels voor het gebruik van onze baan gemaakt.

De meeste GMers gedragen zich al volgens deze regels, toch was er behoefte om deze regels vast te leggen omdat er ook andere gebruikers van de baan zijn ( o.a. Heerbeekcollege ) en omdat we dan altijd weten wat de afspraken zijn mocht er verschil van mening zijn.

Deze gedragsregels zullen door Tom Lassing gepubliceerd worden.

**Gedragsregels buiten de baan.** Deze hebben we niet, we gaan er van uit dat iedereen zich netjes gedraagt in het verkeer. Af en toe is dit heel moeilijk als je door een auto gesneden wordt en je moet de bosjes induiken of als er weer zo'n bromfietsje keihard vlak langs je voorbij komt scheuren op het fietspad. Hou in elk geval de eer aan jezelf, ga niet schelden of confronteren. Hoe lullig de situatie ook kan zijn, de groepen worden groter en het lijkt vaak of het verkeer steeds meer haast heeft. Toch zitten we samen op de weg, dragen de clubkleuren van een club om trots op te zijn en we hebben hiermee ook een sportieve uitstraling naar de bewoners van Best en omstreken.

#### **Einduitslag clubkampioenschap;**

Wegwedstrijdatleten; 1 Peter Cras 2 Pieter Grootes 3 Gerrie Dijkstra

Recreanten mannen 1 Wichard de Benis 2 Frans Louwers 3 Peter Brouwers

Recreanten vrouwen; 1 Bep Vogels 2 Rosita Duif.

Kijk voor de totale uitslag en de gelopen tijden even op onze site onder uitslagen.

**De data voor de Broos van Erp competitie** staan inmiddels ook op onze site, noteer alvast in je agenda;

22 november Vijvercross

20 december Putjesbergencross

28 februari Joe Mann Bosloop

21 maart Heuveleindcross

# lopen

## PR's die ik doorkreeg;

Marathon Eindhoven; Frank Coppelmans 4.01,41 Paula Louwers 4.09,11

## Halve Marathon Eindhoven;

Robbert Jan Brands 1.42,02 Elco Rombouts 1.45,09 Miranka de Leest 1.46, 26  
Harry van Heeswijk 1.52,14 Esther van Heeswijk 1.52,17 Walter Strijland 1.55,53  
Frank van Dijck 1.57,59 Yolanda Verspaget 1.59,14 Linda van de Sande 2.01,01  
Henri Verduijn 2.02,54

Loop je ook een PR geef het aan je trainer of aan mij ( via [petercras@bestion.nl](mailto:petercras@bestion.nl) ) door dan sta jij ook met je PR in de DiGMer!

Het Financieel  Adviesbureau



**Je lijkt wel gek...**

Hein van de Sande  
Adviseur

... als je geen offerte aanvraagt bij

Het Financieel  Adviesbureau

**Lage rente, Lage maandlasten én  
Hoge provisiekorting  
(soms meer dan 1500!)**

**Bel 0499-310202  
kijk op [www.h-f-a.nl](http://www.h-f-a.nl)**

Hypotheek - Financiële planning - Belastingen  
KurkeInd 4 5685 DH Best 0499 310202

[www.h.f.a.nl](http://www.h.f.a.nl)

**Uw installateur voor**

**Aanleg en onderhoud van**

- gas, water, riolering
- zinkwerken, dakbedekking
- centrale verwarming
- sanitaire voorzieningen

**De Ronde 11 Best**  
Tel : 0499 372128 Fax : 0499 392713  
Internet: [www.petervandesande.nl](http://www.petervandesande.nl)  
E-mail: [petervandesande@iae.nl](mailto:petervandesande@iae.nl)

**Peter van de Sande**  
installatiebedrijf

[www.petervandesande.nl](http://www.petervandesande.nl)

**20% Korting**

Wij bieden GM leden \*20% korting op alle wandelschoenen, Falke sokken en Nordicwalking attributen. \*15% korting op speciale bestellingen. Coppens heeft een ruim assortiment in sport en outdooraccessoires, kampeeraccessoires, caravans en campers

**LEKI**  
LOWA MEINDL

**coppens  
recreatie**

IBC WEG 1  
5683 PK Best  
0499-365000

[www.coppensrecreatie.nl](http://www.coppensrecreatie.nl)

# Marathon van Eindhoven

## Lunchloop



Ook dit jaar, voor de tweede keer, organiseerde de Marathon van Eindhoven een lunchloop. Deze vond plaats op zaterdagmorgen 10 oktober (de dag voor de Marathon).

De bedoeling van de lunchloop is, verkleed een promotietoeltje te maken door het PSV stadion, door het centrum van Eindhoven en dan via het Stratumseind, de Parklaan en de Dommelstraat naar het Sofitel (Cocagne). Daar staat dan een heerlijke lunch klaar.

Jullie hebben in nieuwsbrieven en via de site de oproep kunnen zien dat we op zoek waren naar zoveel

mogelijk mensen om mee te lopen. Dit omdat de hoofdprijs weggelegd was voor de grootste groep en er schuilt niets kwaad in een beetje promotie voor onze vereniging.

We gingen dus voor de grootste maar zeker ook voor de origineelste groep. Wij hadden natuurlijk het geluk dat we een Mystery Loper hadden. Het was dus niet zo moeilijk hoe de rest er bij moest lopen. Namelijk als bodyguards.

De lunchloop was inderdaad giga leuk. Iedereen liep er heel strak bij en onze Mystery Loper was onherkenbaar. Na heel veel zweten in die colberts kwamen we aan bij het Sofitel waar een geweldige lunch klaar stond. Een heel koud en warm buffet. De koolhydraten, goed voor de marathon, vlogen ons om de oren door alle soorten pasta's. Ook de vis en het groenvoer was goed vertegenwoordigd.

Op die ochtend van de 10<sup>de</sup> oktober bleek dat we inderdaad de grootste groep hadden. Eéntje meer dan nummer twee. Maar dat doet er niet toe. Dat wordt verder nooit meer vermeld.

De beker ging naar onze vereniging.

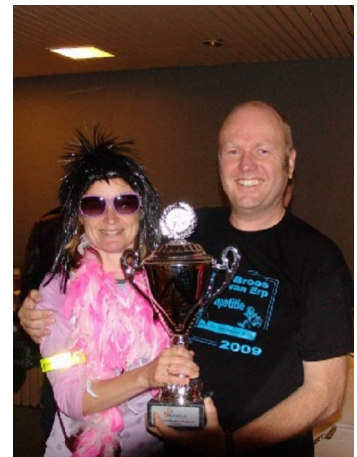
Volgend jaar gaan we natuurlijk weer voor de grootste groep.

We hopen dat iedereen dat nu al in zijn agenda schrijft!

9 oktober 2010 is de volgende Lunchloop!

Voor meer foto's; zie de site van LoGo Geldrop

[http://www.logogeldrop.nl/site/index.php?option=com\\_joomgallery&func=viewcategory&catid=7&Itemid=268](http://www.logogeldrop.nl/site/index.php?option=com_joomgallery&func=viewcategory&catid=7&Itemid=268)



Een activiteit van NAC – AVGM

*Bedankt Henk van Gerven (Screenrun)*

*Voor het sponsoren van onze hele marathon in Eindhoven.*

*Bep Vogels en Paula Louwers*

---

# lopen

## Hoe het anders kan lopen ( Marathonstory )

Eerst even een jaar terug; Marathon Berlijn, september 2008. Ik was minder getraind, had wat blessureleed gekend en 3.30 was de eindtijd, die ik in de heenreis in de bus opgaf, welke ik dacht te gaan lopen. Halverwege deze Marathon kwam ik door op 1.43, kon de 2<sup>e</sup> helft van de Marathon nog versnellen. Ik haalde op het eind nog een groot aantal lopers in die met kramp stonden, aan het wandelen waren of die het echt een paar tandjes langzamer aan moesten doen. Het leek wel of ik vleugels had! Mijn eindtijd werd uiteindelijk 3.20,55 ( P.R. ) en ik had na afloop ook nog het gevoel de hele wereld aan te kunnen.

Oktober 2009, Marathon Eindhoven. Ik had de zomervakantie gewoon door kunnen trainen, de wedstrijdjes die ik mee had gepikt had ik goed gelopen, ik was beter getraind en het belangrijkste, ik was blessurevrij! Dit mede dankzij mijn masseur, die blindelings mijn zwakke plekken wist te vinden, dankzij mijn osteopaat die mij belangrijke tips gaf blessures te voorkomen ( insiders weten wel waar ik mee bezig ben geweest ), dankzij de acupuncturist die mijn nierenergie alleen maar hielp op te krikken als ik hem beloofde nooit meer een Marathon te lopen, wat ik hem dan ook plechtig beloofde met één hand op mijn hart en twee vingers in de lucht terwijl ik ondertussen mijn neus al voelde groeien, dankzij de pillen van Martin's Health-shop die ervoor zorgde dat alle vitamines en mineralen werden aangevuld en dat mijn botten niet te hard ontkalkten, dankzij mijn core stability oefeningen die ik netjes 2 á 3 keer in de week deed om mijn rompspieren te versterken en dankzij het zelfvertrouwen dat ik kreeg door clubkampioen te worden ( dit achteraf omdat ik degene was die het meeste bij de wedstrijden op kwam dagen ). Kortom bij de start voelde ik me zo sterk als een wezel en zo slim als een os, of was het nou omgekeerd? In ieder geval had ik aan Ben Saris doorgegeven dat hij mijn geschatte eindtijd van 3.15 alvast in Groeiend Best kon zetten, nog beter voor het zelfvertrouwen toch? Vol goede moed ging ik in het startvak bij de man met het ballonnetje van 3.15 uur staan met de gedachte om de laatste kilometers nog wat te gaan versnellen als het me te langzaam ging. Om nou nog bij het ballonnetje van 3.30 te gaan staan leek me toch iets te gemakkelijk, ik moest er wel voor gaan! Bij de eerste doorkomst op 1.36 zat ik nog netjes bij mijn groep. Ik vond het wel wat warm en had ook het gevoel met een rooie kop te lopen, toch wat inspannend dat tempo! Rond de 25 kilometer haalde we Harold in, de bekende donkere man met het rasta kapsel die veel pr maakt voor de Marathon Eindhoven. Kom op Harold riep ik, stap in dit treintje van 3.15, mezelf ondertussen afvragend of ik met dit treintje wél tot het eindstation in dit tempo mee kon. Nee riep Harold terug, binnen de 3.30 is mooi. Vanaf de Kennedylaan richting Boschdijk liep ik vooraan in het groepje, wind op kop maar om je elke keer in de luwte te verschuilen vond ik ook een beetje slap. Toen we daarna de Boschdijk overgestoken hadden viel er ineens een klein gaatje tussen mij en de haas. Kom op, zei een loper langs mij, aanpakken anders zijn we ze dadelijk kwijt. Zo gezegd zo gedaan maar we hadden goed en wel aansluiting of er viel opnieuw een gaatje. Dit keer kreeg ik het niet meer dichtgelopen en rond de 32 kilometer ging mijn kaarsje langzaam uit. Ik begon mijn rechterheup te voelen ( heupdysplasie? ) en ik begon mijn linker knie te voelen. Mijn osteopaat durft er een fles wijn op te zetten dat ik een scheurtje in mijn meniscus heb alleen de MRI scan wees dit niet uit. Ik begon met mijn linkervoet tegen mijn rechter enkel aan te schoppen, niet een keer maar meerdere keren en het deed nog zeer ook. ( ook al zo'n raar trekje waar je tijdens de Marathon achterkomt dat je dat hebt ). Ik ben bij de GM drankpost stil gaan staan om enkele bekertjes water te drinken, de 5 flesjes met sportdrank uit mijn gordel waren al op. Ben nog een paar stukjes gaan wandelen om te kijken of ik daarna wat sneller kon lopen maar dat maakte ook al niks meer uit. Die laatste 10 kilometer duurden erg lang! Op de Parklaan die geweldige plensbui, toen het Stratumseind op en bij de laatste bocht schoot er nog kramp in mijn hamstring. Henk van Gerven ging nog aan mijn been hangen en deed verwoedde pogingen de kramp eruit te krijgen. Toch lastig lopen met zo'n Henk aan je been! Toen de laatste 500 meter samen met Henk gelopen die me naar de finish toe schreeuwde. Ik zag op de klok nog 3.20 staan maar finishte uiteindelijk in 3.21.18 Achteraf best een tijd om trots op te zijn maar het euforische gevoel van Berlijn was er helemaal niet! Ik ging voor 3.15 en moest de 2<sup>e</sup> helft veel inleveren, ik was kapot. Vlug naar de parkeerkelder waar ik even opgebaard heb gelegen. Pas toen een knappe dame zich voor me om stond te kleden wist ik dat het leven nog zin had. Het heeft me zeker een week gekost om bij te komen. Maar goed, ik ben weer een ervaring rijker en een illusie armer. Nu op naar de Marathon van Barcelona, daar ga ik weer voor een mooie tijd ( 3.15? ) Ik heb er weer zin in.

Peter Cras



Een paar dagen voordat het clubblad verscheen had Pé me al voorzichtig ingelicht dat hij de pen aan mij had doorgegeven. De omschrijving die hij daarbij gaf deed het ergste vermoeden, dus op de dag dat het clubblad verscheen

kreeg ik bij thuiskomst al de lachende commentaren van mijn kinderen.

Waar Pé zeker gelijk in heeft, is dat lopen eigenlijk helemaal niet mijn favoriete sport is. Daar strijden sporten als wielrennen en bergsport om. Hoe komt het dan, dat ik in de trainingsgroep van Ad van Kollenburg loop, en vorig jaar zelfs een marathon heb gelopen. Daar lijkt iets van magie, of is het toch een besmetting, aan te pas zijn gekomen. Ik zal het proberen uit te leggen.

Toen ik in 1986 in Best kwam wonen had ik een fiets wedstrijdlicentie, en ging soms in de winter lopen om in conditie te blijven. Maar tijdens de verhuizing bleek al, dat mijn buurman een zeer actieve loper was (en nog steeds is). Voor ik het wist, de verhuisdozen waren nog niet eens uitgepakt, had ik mijn loopschoenen aan en deden we een klein rondje. Een week later was ik lid van het maandagavond loopgroepje, dat uit familie en vrienden van mijn buurman bestond. Het echte doel van die groep was de koffie en het bijpraten na het lopen, maar dat het toch niet tot gevolg was dat tijdens het lopen de snelheid laag was, want elke loop was een wedstrijd. En ja, die loopgroep bestaat nog steeds en is nu zelfs opgenomen in het officiële trainingsschema voor de marathon van Barcelona. Voor wie het nu nog niet geraden heeft, mijn toenmalige buurman heet Ad van Kollenburg.

Na een paar jaren werd ik lid van GM. De baantraining werd toen nog gedaan op de Best Vooruit velden onder leiding van het illustere duo Gerrit vd Wetering en Jan Verloop. Met Jan's Amsterdamse humor en Gerrit's fanatisme hebben we veel plezier gehad. In die jaren kregen we een echte baan en hebben we nog een 24uurs estafette gelopen om geld bij elkaar te krijgen. Dit was een geweldige happening.

Na afwezigheid van een jaar of 10, ben ik 3 jaar geleden weer lid geworden. Zoals boven al genoemd, kwam ik in de trainingsgroep van Ad terecht. De sfeer was nu, net als 10 jaar daarvoor, erg goed. Dit heeft geleid tot een zeer goed verlopen marathon van Berlijn in 2008 voor een deel van deze groep, waarvan het verslag vorig jaar in dit clubblad stond, en tot het inschrijven voor de marathon van Barcelona in maart 2010.

Nu moet ik natuurlijk nog iemand aanwijzen voor de volgende "Pen". Dat is niet zo moeilijk. Toen ik in 1986 in Best kwam wonen was dat in een nieuwbouw project aan het Hoefblad. Van al die nieuwe bewoners was ik de enige die door Ad besmet was met het loopvirus. Tenminste, dat dacht ik tot een paar jaar geleden. Tot mijn verassing bleek ook één van onze ex-buurtgenoten te zijn gaan lopen in de groep van Ad. Wat ik mij afvraag is, of hij in die tijd (1986 dus) ook besmet is geraakt, maar dat het zich bij hem gewoon wat later openbaarde, doordat hij 5 huizen verder woonde, of dat het gewoon toeval is dat hij loopt. Een feit is wel dat hij het aardig te pakken heeft, want hij heeft dit jaar in Eindhoven zijn marathon debuteert gehad. Ik ben benieuwd naar zijn verklaring. Daarom geef ik de pen aan Peter Brouwers.

Met de vriendelijke groeten van Aaldert Elevelt

---



ReFen BV  
Magazijnweg 11  
5683 CV Best

Tel. 0499 - 37 77 30  
Fax 0499 - 37 77 31  
www.refen.nl info@refen.nl

[www.refen.nl](http://www.refen.nl)

**Bedrijfsveiligheid** kan niet genoeg aandacht krijgen. Met het oog op de continuïteit van uw bedrijf en de maatschappelijke gevolgen in geval van rampspoed, maar vooral ook vanuit menselijk oogpunt.

Nu-Swift Brandbeveiliging B.V. kan u hierin ondersteunen door een breed pakket van veiligheidsproducten en diensten die aan de hoogste eisen van kwaliteit, regelgeving en milieu voldoen. Onze professioneel opgeleide medewerkers kunnen u uitstekend adviseren om uw veiligheid op het gewenste niveau te brengen. Als gecertificeerde onderneming houden wij daarbij de wettelijk gestelde eisen omtrent veiligheid scherp in acht.

**Neem nu contact met ons op voor een gratis veiligheidsadvies ter plaatse!**

**Nu Swift voor:**

- jaarlijkse controle en onderhoud van uw blusapparatuur
- jaarlijkse controle en onderhoud van uw noodverlichting
- assortiment hoogwaardige Nu-Swift blustoestellen
- opleidingen BHV (basis en jaarlijkse herhalingscursus)
- EHBO verbanddozen
- ontruimingsplannen en -plattegronden

Bel: 026 363 03 30

**nu-swift** Als het erop aankomt

Ringoven 45, 6826 TP Amhem, T. 026 363 03 30, F. 026 364 08 28, E. info@nu-swift.nl

Brandveiligheid Noodevacuatie BHV/EHBO



## Sudoku

**SUDOKU**

**Doorbijter**

Schrijf de cijfers 1 tot en met 9 elk één keer in alle horizontale rijen en verticale kolommen, en in elk van de negen vierkantjes van 3x3 vakjes.

					2	
		5		1		4
	6		5	8	7	
5			6	4	3	
	4	9		1	2	6
			8	9	7	1
9		8		4		3
	7					6
	3		1	2		

82 gap. gnissolpo

**Atletiekvereniging Generaal Michaëlis**

Opgericht 15 april 1957  
 Aangesloten bij de KNAU  
 Rabobank Best 10.70.11.913  
 Postgiro 2977707  
 Constantijnlaan 2, 5684 CZ Best  
 Telefoon 0499- 390747 (Clubhuis D'n Opstap)

**Colofon****Bestuur + WOC**

Voorzitter	Jos de Kooning	Boksprong 20	voorzitter@avgm.nl	398399
Secretaris	Jan Meesters	Klaproos 8	secretaris@avgm.nl	395030
Penningmeester	Arjo v.d. Kerkhof	J. Kligenstr. 24	administratiekantoor@denationale.com	399342
TC Baan	Tom Lassing	Bereklaauw 15	tom@lassing.nl	395450
TC Lopen	Peter Cras	M. de Ruyterstraat 78	petercras@bestion.nl	392981
Algemeen	Nel van Oort	Schuilevinkje 2	nzielschot@hotmail.com	398678
Wedstrijdorganisatie	Leo van der Staak	Berk 29	llamvanderstaak@home.nl	374499

**Wedstrijdsecretariaat**

Lopen/baan thuis	Ingrid Brekelmans	Charentelaan 32 Ehv.	wedstrijden@avgm.nl	040 2571166
Lopen uit	Anton Verkooijen	Zevensprong 62	ajgverkooijen@onsbrabantnet.nl	330365
Baan uit	Arianne Saris	Eindhovenseweg 72	uitwedstrijdenbaan@avgm.nl	396921

**Technische Commissie Baan**

Coördinator TCB	Adri Raaimakers	Leemkuilenpad 11	amjhraaimakers@onsbrabantnet.nl	399464
Coördinator Jun. D en pupillen	Gerhard Hein	Kastanje 55	ghein99@gmail.com	397511
Trainers	Wichard de Benis, Wilhelmiën Bos, Marc Cremers, Ton Dahmen, Christjan Doreleijers, Ruud van Dorst, Onno Gerits, Diet Gröneveld, Nicolai v.d. Heijden, Martijn van Iersel, Karin Jacquot, Pim de Jong, Jolanda Konings, Theo de Koning, Maarten de Korte, Tom Lassing, Marcel Leijten, Marcel v.d. Lubbe, Henk Plasman, Adri Raaimakers, Maarten Raaimakers, Ton v.d. Sande, Ben Saris, Wilhelmiën Verdonk, Arnold Witteveen, Joep Wiltscheck			

**Technische Commissie Lopen**

Coördinator TCL	Rob Rebel	Spoorstraat 9	rkrebel@hotmail.com	850440
Trainers Lopen	Frank Abbink, Harm Bakker, Patrick Bindels, Pe Brouwer, Frank Coppelmans, Harry Dahmen, Henk vd Einden, Ad van Kollenburg, Marti van Iersel, Ben de Jong, Joke en Jan v. Kasteren, Eric Leblanc, Frits Leenderts, Paula Louwers, Jan Meesters, Theo Megens, Dolf Mehagnoul, Peter Moors, Marco Oggel, Rob Rebel, Chris Rosier, Henk Schepens, Mirjam Verhagen, Hans Verbeek, Anton Verkooijen, Trinie vd Ven, Bep Vogels.			

**Technische Commissie Wandelen**

Coördinator TCW	Nel van Oort	Schuilevinkje 2	nzielschot@hotmail.com	398678
Trainers:	Pieter v.d. Sanden en Wil v.d. Ven			
Wandelen	Kathinka van Dijk, Hetty Kuilboer, Toos de Groen, Joke Peters, Hans Schouten			
Nordic Walking				

**Specials**

Coördinator	Marlies vd Heuvel	Speldenmaker 31		391136
Trainers	Marlies v.d. Heuvel, Riny Verdonk.			

**Trainers overig**

	Bram Flierman (zaal m/v),			310203
	Gijs Koekenbier (buiten zondag)			395362

**Overigen**

Sport fysiotherapeut	Ger Daane	Wintereik 42	info@fysiotherapieaane.nl	397483
Vertrouwenspersoon	Ria van Dooren	Mgr. Zwijsenstraat 56	petria@onsmail.nl	395625
Wedstrijduitslagen	Adri Raaimakers	Leemkuilenpad 11	amjhraaimakers@onsbrabantnet.nl	399464
Clubhuis	Sjaak Rooyakkers	J. Kligenstraat 7	ijmrooijakkers@onsbrabantnet.nl	395797
Ledenadministratie	Ad Reijenga	J. Israëlsstraat 8	ledenadministratie@avgm.nl	373473
Materiaal	Martin Nijkamp	Imkerhei 40	materiaal@avgm.nl	06-15314371
ICT	Hans Verbeek	Korenbloem 9	webmaster@avgm.nl	390917
Clubblad	Brigitte Kusters en Lia Tielen		clubblad@avgm.nl	

Oplossing zoekpaatje pag.17

**Oplossingen:** 1. rechter den; 2. opening in vizier; 3. pluim aan helm; 4. vorm pad linksboven; 5. torenraam; 6. dakpannen; 7. vorm pad rechts; 8. schaduw; 9. waterplas links; 10. uiteinde zwaard

Oplossing Sudoku pag. 26

**Sudoku**

8	1	7	4	6	9	5	2	3
3	9	5	2	7	1	6	8	4
2	6	4	5	3	8	7	9	1
5	8	1	6	2	4	3	7	9
7	4	9	3	1	5	2	6	8
6	2	3	8	9	7	4	1	5
9	5	8	7	4	6	1	3	2
1	7	2	9	5	3	8	4	6
4	3	6	1	8	2	9	5	7

**Let op!**

De aanleverdatum voor de kopij van ons volgend clubblad is gewijzigd.

Deze is nu woensdag 9 december.