



Nieuwsbrief

1 september 2022

In dit nummer

- ↪ Van de redactie
- ↪ In memoriam Ben Saris
- ↪ Bootcamp nieuws
- ↪ Van het bestuur; wijziging WOC
- ↪ GM-najaarswandeling zaterdag 1 oktober
- ↪ Voortgang renovatie clubhuis
- ↪ Reanimatiecursus 2022
- ↪ Vogelvlieger op het middenveld
- ↪ Steeplechase clinic Dennis Licht
- ↪ Tuurlijk Sportmarkt
- ↪ Nieuw terras
- ↪ PR-Competitie Tussenstand
- ↪ Vacature-overzicht vrijwilligers
- ↪ WhatsApp Klusjesgroep



van de redactie

In verband met het overlijden van ons club icoon Ben Saris, geven we hem de aandacht die hij verdient. Vandaar een wat ingetogener nieuwsbrief. Veel leesplezier

Paul van Bree

Kopij voor de volgende nieuwsbrief uiterlijk op **15 oktober 2022** versturen naar het volgende e-mailadres: nieuwsbrief@avgm.nl

In memoriam

Ben Saris

“Ik heb een mooi leven gehad.” Het zijn veelzeggende woorden bij zijn naderend afscheid in De Vlinder. Tot het allerlaatst hield Ben Saris, erevoorzitter van GM, de regie in handen. Zoals hij altijd al gewend was. Half juli vierde hij in het clubhuis – zijn tweede thuis – zijn 50-jarig huwelijk met zijn Vera. Ondanks dat het niet meer makkelijk ging, genoot hij er zichtbaar van. Het was zijn laatste wens. Omringd met heel veel liefde is Ben in het bijzijn van zijn familie woensdag 3 augustus rustig heengegaan. Het is goed zo. Ben is bijna 74 jaar geworden. Onze gedachten gaan uit naar Vera, Joyce, Myrthe en overige familie.



Zelden heeft iemand zo lang, zo veel voor Generaal Michaëlis en de atletieksport betekend. Halverwege de jaren zestig werd Ben Saris meerdere keren Nederlands kampioen verspringen. Talloze clubrecords uit die periode staan nog op zijn naam. Na zijn 12-jarige sportieve, nationale carrière wilde hij dat anderen ook zo van ‘zijn atletieksport’ konden genieten. Ben is misschien wel 30 jaar lang (vervangend) voorzitter geweest, verdeeld over meerdere perioden. Telkens als GM weer stuurloos dreigde te worden, sprong hij weer in het gat. Bij de gemeente Best moeten ze horendol geworden zijn van zijn gelobby om een kunststof accommodatie. Dat onder zijn voorzitterschap in 1993 de kunststof baan werd geopend, zag Ben dan ook als een kroon op zijn werk. Bij zijn afscheid als voorzitter ontving hij 10 jaar later tijdens de Ledenvergadering een koninklijke onderscheiding.

Maar steeds weer – in welke rol dan ook – was Ben de gangmaker, de verbinder. Eind vorige eeuw was hij medeoprichter van de Specials, de atleten met een verstandelijke beperking. Ook het recreatief hardlopen zette hij toen op de kaart met een speciale starterscursus. Bij het 50-jarig bestaan van de vereniging in 2007 was Ben de kartrekker van het jubileumboek ‘50 jaar – AV Generaal Michaëlis op z’n best’, nog steeds het standaardwerk voor ieder die geïnteresseerd is in de

historie van de vereniging. Of denk maar aan de start van de Bambi's, atletiek voor 4 tot 6-jarigen. We zijn hem als GM heel veel dank verschuldigd. We zullen Ben missen, ook als mens. We zullen zijn jaarlijkse dankwoord na de Ledenvergadering missen. Afgelopen maart, toen het hem zichtbaar moeite kostte, voor het laatst. Speciaal gericht aan de vele vrijwilligers van 'zijn' GM.

In maart van dit jaar heeft Tom Lassing een [interview](#) met Ben gehouden. In dat interview vertelt Ben over zijn eigen atletiecarrière en de ontwikkeling van Generaal Michaëlis door de jaren heen.

Pieter Grootes

bootcamp

Bootcamp Nieuws

Vanwege het overlijden van Ben Saris geen bootcamp nieuws, maar ik neem even de tijd om hier stil bij te staan.

Heel veel jaar geleden heb ik als klein manneke training gehad van Ben. Wat had ik een ontzag voor hem. Grote vent, grote snor, grote stem, ik was onder de indruk. Ik heb van Ben veel goede dingen geleerd (en soms ook hoe het niet moest).

Ben heeft ook veel voor het bootcamp betekend, want jaren later werd ik door Ben en Henk gevraagd of ik een aantal jongens training kon geven. Dit was een groep puberende ongeleide projectielen, die alles deden behalve trainen. Ben gaf hierbij aan dat die jongens zich nog geen 3 seconden konden concentreren. Dat had al tot de nodige frustratie bij diverse trainers geleid. We waren tot de conclusie gekomen dat deze groep meer actie nodig had. Hieruit is de bootcamp-groep voortgekomen.

Het ging Ben wel aan zijn atletiekhart dat dit meer op bootcamp gericht was en er daarom door deze groep minder aan echte atletiek werd gedaan.

Echter, hij vond het wel mooi dat deze jongens toch op een goede plek terecht zijn gekomen en flink werden afgeknepen.

Als trainer, voorzitter of vraagbaak stond Ben altijd klaar voor je, waardeerde je en gaf je het gevoel dat je bij de club hoorde.

Ben, bedankt voor alles.

Vanuit mijn bootcamp groep wensen wij Vera, Joyce en Myrthe (en natuurlijk kinderen en aanhang) veel sterkte.

Bas Leermakers

onze sponsor



empuls
 m 06 112 315 95 boukje.scheepmaker@empuls.nl
 t 088 116 08 16 www.empuls.nl
 De Maas 9 Best
 Postbus 433 5680 AK Best
 KvK 17091414



Roijmans Rdk
 druk-en-kopie









offsetdruk
 briefpapier, visitekaartjes
 enveloppen, folders, posters

print & kopieerwerk
 folders, flyers, visits, boekjes
 rapporten, bouwtekeningen

geboortekaartjes
trouwkaarten
gelegenheidskaarten

Buitenweg 9a • 5683 PM Best • tel. (0499) 37 29 30
 best@druk-en-kopie.nl • www.druk-en-kopie.nl


CHINEES-INDISCH RESTAURANT
„AN FONG“
 Bij ons achter is een **RUIME PARKEERGELEGENHEID**
 en U kunt dan door de gang naar binnen komen.
 Als U even telefonisch bestelt,
 staat Uw maaltijd gereed om af te halen
 Zaal beschikbaar voor ongeveer 40 pers.
NIEUWSTRAAT 70A - BEST - TEL. 0499-371924

van het bestuur**Wijziging WOC**

Petri van Horrik zal met ingang van het winterseizoen (1 oktober) het voorzitterschap van de WOC overnemen. Oud-voorzitter Leo van der Staak blijft nog enige tijd in de WOC meedraaien.

Pieter Grootes

wandelen**GM–najaarswandeling op zaterdag 1 oktober**

Begin oktober houden we traditiegetrouw de GM-najaarswandeling:

- Alle GM-leden (junior/senior, wedstrijdatleet/recreant, dame/heer, wandelaar/Nordic walker/Power walker, et cetera) zijn welkom; ervaring met de afstand is welkom.
- Wederom is een introducee welkom. Voldoende wandelervaring is op zijn plaats.
- Bij elkaar komen vanaf 9.30 uur op de parkeerplaats bij GM.
- Vertrek om 9.45 uur met eigen vervoer (lees auto) naar de Vresselse Hut (Vresselseweg 33, Sint-Oedenrode). Op eigen gelegenheid komen: dat kan. De wandeling start om 10:00 uur vanaf het parkeerterrein bij de Vresselse Hut.
- Details van de van Olat geleende wandeltocht (21,2 km):
 - De route gaat langs de Vossenkuil en het Heikantsven en het Haverven naar het clubhuis van TPV De Raam nabij Lieshout. Net voor het middaguur drinken we daar koffie/thee, ca. 9 km hebben we er dan op zitten.
 - De omgeving is eerst landelijk dan bosrijk. De wegen zijn afwisselend onverhard en verhard.
 - Na de pauze nog 2 etappes van ca. 6 km, eerste door de Mariahoutse Bossen en daarna door het Vresselse Bos.
 - De lunch nabij Het Torreven is omstreeks twee uur: picknick.
 - Omstreeks vier uur zijn we weer terug bij GM.
- Voor de deeltijders onder ons: aanhaken/afhaken kan op 9 km (TPV De Raam).
- De route komt op GPS ter beschikking.

Aanmelden kan tijdens een training of via marionpieter@onsbrabantnet.nl of een belletje naar 0499 - 31 02 63. Op de dag zelf ben ik bereikbaar op 06 – 30 10 18 44.

Pieter v.d. Sanden

algemeen**Voortgang renovatie clubhuis**

Zoals in de vorige nieuwsbrief gedeeld wordt nog dit jaar het oude gedeelte van ons clubhuis gerenoveerd. De hal, de aangrenzende toiletten en de kleedkamers voor dames en heren zullen grondig worden aangepakt. Vloer- en wandtegels worden vervangen en de douches en het overige sanitair worden vernieuwd. Ook wordt de ventilatie in de kleedkamers verbeterd. Tenslotte wordt een systeem geïnstalleerd dat automatisch periodiek doucheleidingen spoelt ter preventie van legionella.

Inmiddels is ook de planning bekend. In week 38 wordt gestart met demontage- en sloopwerkzaamheden. Direct daarna wordt gestart met het aanbrengen van nieuw leidingwerk. Week 40 tot en met 44 staan gepland voor tegelwerk, het aanbrengen van installaties, afwerking en een nieuwe troffelvloer. Na oplevering nemen we zelf het schilderwerk voor onze rekening.

Tijdens de werkzaamheden kunnen de toiletten en kleedkamers in het nieuwe gedeelte van ons clubhuis worden gebruikt.

Martin Nijkamp



Clubkampioenschappen

25 september 2022



Schrijf je in!





Word jij clubkampioen?
Op zaterdag 25 september heb jij de kans om clubkampioen te worden! Maak er een leuke en sportieve meerkamp van. We sluiten de dag gezamenlijk af met een drankje en Chinees buffet in ons clubgebouw. Ben jij er ook bij?

Extra onderdeel: 3000m (Dit onderdeel gaat niet om kampioen te worden, maar om je PR te verbeteren)

Locatie: Gildelaan 2, 5684 EZ, Best
Datum/tijd: Zaterdag 25 september, 12:00u - 16:55u
Inschrijven: www.bit.ly/AVGMclubkampioenschappen

algemeen

Reanimatiecursus 2022 - Wordt een geoefend hulpverlener!

Op zaterdag 15 en zaterdag 22 oktober wordt, in samenwerking met Lisette Derks, weer de jaarlijkse reanimatiecursus voor beginners en herhalers gegeven. Ook onze jeugd, vanaf C junioren, is van harte uitgenodigd om deel te nemen, zij zijn immers het meest op de baan te vinden.

Wekelijks worden alleen in Nederland ruim 200 mensen buiten het ziekenhuis getroffen door een hartstilstand. Vaak totaal onverwacht. Een hartstilstand is levensbedreigend. Het hart stopt met kloppen en pompt geen bloed meer rond. Je raakt binnen enkele seconden bewusteloos. De normale ademhaling stopt.

In Nederland zijn er 8.000 reanimaties per jaar buiten het ziekenhuis. In ruim 75% van de gevallen zijn er omstanders die het slachtoffer reanimeren. Dit gebeurt dan al voor de komst van de ambulance. De gemiddelde leeftijd van iemand

met een hartstilstand is 67 jaar. De overlevingskans bij een hartstilstand is gemiddeld 23%.

Wanneer in geval van een hartstilstand anderen kunnen starten met reanimatie, zouden jaarlijks honderden levens gered kunnen worden. Reanimatie, hartmassage en mond-op-mondbeademing zijn levensreddende activiteiten. Dit is te leren, maar niet uit een boekje!

Herken voortaan zelf de symptomen van een hartstilstand. Leer de vaardigheid van het reanimeren en mond-op-mondbeademing. Volg een reanimatiecursus en behoudt deze vaardigheid door jaarlijks minstens een herhalingscursus te volgen.

Aanmelden kan bij Ilse van Laarhoven via reanimatie@avgm.nl

Trainers hebben voorrang bij de aanmelding. In principe zijn er voor iedere zaterdag twee groepen, één om 12.30 uur en één om 15.00 uur. Beginners worden zoveel mogelijk om 12.30 uur ingedeeld. Uiteraard proberen we rekening te houden met voorkeuren, maar vol is vol. Indien er meer aanmeldingen zijn dan plaatsen zal er nog een datum gepland worden.

Ilse van Laarhoven

algemeen

Vogelvlieger op het middenveld

Het is jullie wellicht opgevallen dat afgelopen periode regelmatig het middenveld beregend is, en dat er sinds enkele weken een zwarte vogel boven het middenveld "vliegt". Dit alles heeft te maken met de bestrijding van engerlingen en emelten in het gras door de gemeente. Een engerling is de larve van een kever. Een emelt is de larve van de langpootmug. Om deze larven (biologisch) te bestrijden zijn door gemeente aaltjes uitgezet, die via water in de grond de larven bereiken. Met de droogte van afgelopen weken moest hierom veel beregend worden. We hebben veel last van vogels die in hun zoektocht naar de engerlingen en emelten veel schade aan het veld aanrichten. Daarom is door de gemeente een vogelvlieger geplaatst om de vogels af te schrikken en te verjagen.

Martin Nijkamp

baan

Steeplechase clinic Dennis Licht

Op donderdag 30 juni verzamelden zo'n 20 dappere atleten, van D junioren tot en met senioren, voor een steeplechase clinic van Dennis Licht. Waarom dapper? Nou, niet alleen is de steeplechase een van de zwaarste onderdelen binnen de baanatletiek, het was die avond ook ontzettend slecht weer. Overdag, bij het vullen van de waterbak puften Jozef en ik nog flink, het was ruim 30 graden, maar rond zes uur kwam de regen met bakken uit de lucht. Er waren bij de clinic ook veel



(loop)trainers aanwezig, die hebben vast nog wat opgestoken, maar vooral ook vermaak gehad met de waterbakpassages later op de avond!

Dennis Licht is een ex-topatleet (dertigvoudig Nederlands Kampioen) en tegenwoordig hardloopcoach en eigenaar van Loop Expertisecentrum Apeldoorn.

Na een paar rondjes inlopen zijn we in het krachthonk begonnen met de warming-up oefeningen.

Omdat het nog steeds noodweer werden de eerste hordenoefeningen onder de overkapping uitgevoerd. In de warming-up werd er uitgebreid aandacht besteed aan lenigheid, mobiliteit en loopscholing, beweeglijkheid en voetenwerk met behulp van trainingshorden.



Aansluitend zijn we gestart met hordenlopen en werd stap voor stap geleed de waterbak te passeren. Na de gewone horden stapten we over naar de steepleballen. Een van de balken werd voor de verspringzandbak geplaatst, zodat de techniek om de waterbak te passeren “droog” geoefend kon worden.



Als laatste stap zijn we de echte waterbak gaan oefenen, voor veel atleten de eerste keer, dit leverde veel mooie plaatjes op, geen natte atleten, want dat waren ze al lang. Het water van de waterbak was zelfs aangenaam warm.

Na een kleine 2 uur zat de clinic er op, zowel Dennis als de atleten en trainers kijken terug op een mooie avond. Op naar een volgende clinic, hopelijk wel met wat beter weer.

Patrick Aerts

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

...en geld verdienen voor je club!



klik hier

ONZECLUBWINKEL.NL

RAAIJMAKERS BEST
GRONDVERZET & CULTUURTECHNIEK



NXT FYSIO
Op weg naar herstel.



Coppelmans
TUINCENTRUM VOL GROENE IDEEËN

Coppelmans Oirschot
Bestseweg 53
5688 NP Oirschot
Tel: 0499-574321
oirschot@coppelmans.nl



FOUDRAÏNE OPTIEK
WILHELMINAPLEIN 18 BEST



APK-BEST
HERKEUR - GRATIS 100% onafhankelijk
KEUREN - KLAAR - TERWIJL U WACHT

Neutraal APK Station **VAN RIJSSEL**

Fabrieksweg 1-3 (018), Best - T.: 0499 37 37 57 - www.apkvanrijssel.nl

M

NOTARIS
JAN VAN DE MEULENGRAAF

Klompfabriek 18 | 5684 NB Best | T. 0499 334 334 | notaris@inbest.nl

Samenspel 

SPORTPRIJZEN & RELATIEGESCHENKEN

Wilhelminaplein 142
5684 VP Best
0499-399596
samenspel@onmail.nl
www.samenspel.nl

algemeen**Tuurlijk Sportmarkt**

Zaterdag 16 juli organiseerde Tuurlijk, het sport- en cultuurteam van Best, een Sportmarkt in het centrum van Best waar verschillende verenigingen aanwezig waren. Aangezien onze combinatiefunctaris Jean de organisator was, konden wij een mooie plek regelen waar we een Medicine bal, Horde en Sprintsector uitgezet hebben. Na een rustig begin, was het continu gezellig druk bij onze markt kraam en bij de onderdelen. Onze mascotte Mike was ook aanwezig en is door veel kinderen uitgedaagd om tegen hen te lopen. De aanwezige vrijwilligers (van baan, lopen en wandelen) hebben 100 kleurplaten, stickers en popcorn uitgedeeld aan de enthousiaste deelnemers. Daarnaast zijn er vele vragen beantwoord over met name atletiek voor Bambies (4-6 jaar) en pupillen.

Om 12 uur was het tijd om af te breken. Het was een mooie gelegenheid om onze vereniging te laten zien, er zijn al enkele aanmeldingen voor proeftrainingen uit voort gekomen. We hopen er nog meer te krijgen na de schoolvakantie.

Petri van Horrik

**algemeen****Nieuw terras**

Begin juli zijn nieuwe tafels, krukken en banken geleverd voor ons terras. Deze nieuwe meubels zijn gesponsord door de Vrienden van GM. De vrienden bestaan uit een groep leden die middels een (extra) bijdrage de vereniging sponsoren en ondersteunen. Wil je meer weten over de Vrienden van GM? Mail dan naar vriendenvangm@avgm.nl. Vriend worden kan al vanaf een bijdrage van 50 euro per jaar.

Voorheen stonden op ons terras 5 ronde picknicktafels. Nu kan worden gekozen om aan een van de vier nieuwe picknicktafels te gaan zitten, of aan de tafel met twee tuinbanken, of aan de hoge (sta)tafels met barkrukken waar we er in totaal 6 van hebben met elk 2 hoge krukken. Het nieuwe meubilair is geleverd door Van de Wal, Houthandel en buitenspeelgoed uit Diessen.



Daarnaast is een grote parasol aangeschaft, om ook op het gedeelte van het terras buiten de patio voor beschutting tegen de zon te zorgen.



Het nieuwe meubilair, de al eerder opgehangen verlichting en de parasol vormen samen een gezellig terras, waar het prima vertoeven is. Heb je het terras nog niet uitgeprobeerd? Kom dan vooral snel zelf eens uitproberen!

Martin Nijkamp

Driving home for...

het jeugdkamp 2022

30 sept. t/m 2 okt. 2022
Meer info en inschrijven: www.avgm.nl

ATLETIEKVERENIGING
AVGM
GENERAAL MICHAELIS - BEST

Dit jaar gaan we met z'n allen op kerstavontuur en toveren we Ferme de Jean in Heeze om tot een sportieve kerststal waar we allerlei spellen in het thema van kerstmis zullen uitvoeren.

Met echte cadeautjes, een kerstdiner, kerstbomen en het bonte kerstgala belooft het een vroeg kerstfeest te worden!

baan

PR-Competitie Tussenstand

We zijn weer wat maanden verder en de tussenstand is goed veranderd. Er zijn atleten die goed in punten gestegen zijn omdat ze veel persoonlijke records hebben neergezet. Een van de belangrijkste wedstrijden voor de PR-competitie moet er nog aan komen, de clubkampioenschappen! Hier zijn per PR 40 punten te behalen, dus hierdoor kan er nog veel veranderen.

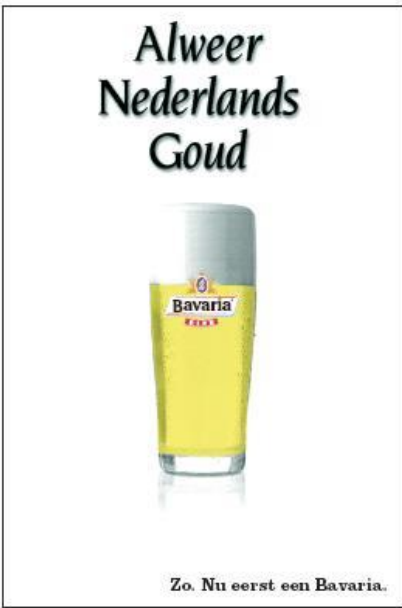
Pupillen		
#	Naam	pnt. cat.
1	Maud de Ridder	490 MPB
2	Nyma van Agt	475 MPA
3	Bauke Smits	470 JPC
4	Tim van Lieshout	405 JPA
5	Silke wouters	390 MPA
	Yenthe Smits	390 MPA
7	Jasper van Geffen	385 JPM
8	Bram Aanraad	380 JPA
9	Gäbor Peeters	355 JPC
10	Abel Jonker	350 JPC
	Jens Vink	350 JPB
	Vera Deij	350 MPC
13	Iris de Wit	345 MPC
	Manou Boelens	345 MPA
15	Jolijne van Diessen	325 MPC
16	Levi van Schalen	310 JPA
17	Lenne Molenaar	290 MPA
18	Katie van den Heijkant	285 MPB
19	Vayen Volkerts	275 MPC
20	Kato van den Heijkant	270 MPC
21	Jady Erkelens	260 MPA
22	Roos van Haendel	250 MPB
23	Julian Suurmond	245 JPC
24	Sophie Otten	240 MPA
	Thirza van Agt	240 MPB
26	Naomi Visser	230 MPA
27	Cato van Beers	225 MPA
28	Jelte Wouters	210 JPC
29	Tim van Grinsven	205 JPC
30	Jill van de Ven	190 MPA
31	Pepijn de Wit	185 JPA
32	Joshua Gullik Fernandez	180 JPB
	Katie Fioole	180 MPB
34	Maartje Vink	170 MPA
	Thijs Franssen	170 JPM
36	Robin Kastelij	165 MPA
37	Jochem van Ijzerdoorn	150 JPA
38	Lisa Deij	150 MPA
39	Joshua Gullik Fernandez	105 JPB
40	Jasper van Meer	80 JPC
	Tein Serkel	80 JPC
42	Sam van Houwelingen	75 JPB
43	Eva van Meerten	65 MPB
44	Art de Wit	45 JPM
	Lana Hoppenbrouwers	45 MPB
46	Damian van Delft	25 JPM
	Elena Vink	25 MPC
	Kate van Wanrooij	25 MPC
	Nova Molenaar	25 MPM
50	Julia Rijk	5 MPM

Junioren C D		
#	Naam	pnt. cat.
1	Tess Aerts	315 MD
2	Thomas van den Berg	295 JD
3	Veroline Sanders	290 MC
4	Bram van Tongeren	275 JD
5	Milou Keulstra	265 MC
6	Sophie Luijbrechts	250 MD
7	Lana van den Heijkant	230 MD
8	Mats Holman	220 JD
9	Lotte Aerts	215 MC
10	Casper Deij	180 JD
	Esmeek Rekker	180 MD
12	Wouter Obbema	165 JC
13	Dani Pesuwarissa	150 MD
	Joyce van Sluisveld	150 MD
	Niek Hoogland	150 JD
16	Stan Beenker	145 JD
17	Eline de Laat	140 MD
18	Lessa Kramer	130 MD
19	Jorrit Verhagen	115 JC
20	Niley Hermans	95 MD
21	Avalon Sanders	80 MC
22	Sara van Beers	75 MC
23	Vera Tubée	60 MD
24	Jelle Vink	50 JD
25	Anna Lemaire	45 MC
	Lars van Hout	45 JD
27	Chris Hoogeveen	40 JD
28	Stijn Pero	30 JD
29	Jurre van de Wiel	15 JD
30	Gaby van Sluisveld	10 MC
	Thijn Looman	10 JD
32	Olivia van Diessen	5 MD

U18 (junior B) en ouder		
#	Naam	pnt. cat.
1	Nick van Bree	215 JU18 (JB)
2	Matthijs van den Broek	200 Man S
	Stijn Groen	200 Man S
4	Manon Enting	170 Vrouw S
5	Rik van Laarhoven	140 Man S
6	Simone Weijers	120 Vrouw S
7	Mathies van Laarhoven	105 JU20 (JA)
8	Channelyn Ambrosiusen	100 Vrouw S
9	Luc Geeris	65 Man S
10	Ingrid Wouters-De Haan	60 Vrouw M
11	Robin Heywood	55 Man S
12	Emma van de Valk	40 Vrouw S
13	Bart Quadflieg	35 Man S
	Orlando Louwers	35 JU18 (JB)
15	Carlijn van Erp	30 Vrouw S
	Lianne Verloop	30 Vrouw M
	Maureen de Bresser	30 Vrouw S
	Sanne Kastelij	30 Vrouw S
19	Ilonka de Bresser	20 Vrouw S
	Marcel Leijten	20 Man M
	Marcel Vis	20 Man M
22	Kees Langeveld	15 Man M
23	Damian Pot	5 Man M
	Danielle Vis	5 MU18 (MB)
	Judith Witteveen	5 Vrouw S
	Patrick Aerts	5 Man M

Stijn Groen

onze sponsoren



Martin's Health Shop
uw gezondheidswinkel

- Homeopathie
- Phytotherapie
- Voedingssupplementen
- Bach Bloesem therapie
- Natuurlijke huidverzorging van o.a. Weleda, Hauschka, Aubrey en Alqvimia
- Etherische oliën
- Massage oliën
- Groot assortiment thee- en Eko- en Demeter producten
- Suikervrije producten
- Glutenvrije producten
- Tarwevrije producten
- Vers brood
- Zuivel
- Sportvoeding

Kap. J.A. Heerenstraat 11 Best
0499-379901
www.mhsonline.nl

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

REFEN BV
VERPAKKEN & VERPAKKINGEN

ReFen BV
Magazijnweg 11
5683 CV Best

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

het **RUGHUIS**
met hart en ziel de pijn te lijf

HTB
accountants & adviseurs

Wijnhuis
BEST

Marius Notenshop
Gespecialiseerd in Noten & Zuidvruchten



Eet je gezellig mee?

Na de clubkampioenschappen op 25 september 2022



Prijzen

Pupillen (t/m 11 jaar): 8 euro

Junioren en ouder (vanaf 11 jaar): 15 euro



Gezamenlijk eten na de clubkampioenschappen

De clubkampioenschappen sluiten we af met een Chinees buffet, dat wordt verzorgd door Chinees-Indisch restaurant An Fong. Iedereen is welkom, van atleet tot ouder/verzorger, toeschouwer, jurylid, organisatie, etc.

Aanmelden voor het eten kan tijdens het inschrijven voor de wedstrijd op Atletiek.nu, of per e-mail (wedstrijden@avgm.nl). Meld je i.v.m. het bestellen van het eten uiterlijk 20 september aan.

vacatures

Vacature-overzicht vrijwilligers

Hieronder een overzicht van de vacatures bij onze vereniging.

Wil je graag een steentje bijdragen als vrijwilliger, ook al staat er hier geen vacature bij die bij je past? Neem dan contact op met de vrijwilligerscoördinator Ingrid Wouters vrijwilligers@avgm.nl. Ook voor algemene vragen of opmerkingen over vrijwilligerstaken binnen de vereniging kun je bij haar terecht.

Bestuuslid afdeling Lopen

Organisator "GM"-verzorgingspost Marathon van Eindhoven

Kandidaten voor opleiding looptrainer

EHBO-ers

Parcoursopbouwer

Trainer voor C-junioren

Sponsorcommissie

Huishoudelijk werk clubgebouw

(Assistent) trainer voor de jeugd

Juryleden
Medewerker Bar
Onderhoud accommodatie

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

algemeen

WhatsApp Klusjesgroep

A banner for the WhatsApp Klusjesgroep. At the top is a white eagle logo on a blue background. Below it, the text 'WhatsApp Klusjesgroep' is written in large blue letters, followed by 'Meld je vrijblijvend aan en help mee wanneer het jou uitkomt!' in smaller blue text. The background of the banner is a photograph of a running track with a dirt path and a green field. Overlaid on the left is a large green WhatsApp icon with a white speech bubble and a wrench and screwdriver. On the right is a QR code with the text 'Scan mij om lid te worden:' above it. At the bottom left is the AVGM logo, which features an eagle and the text 'ATLETIEKVERENIGING' and 'GENERAAL MICHAËLIS - BEEST'. At the bottom right, there is a paragraph of text and a link: 'Aanmelden kan door de QR-code te scannen, of via deze link: www.bit.ly/KlussenAppAVGM'.

WhatsApp Klusjesgroep
Meld je vrijblijvend aan en help mee wanneer het jou uitkomt!

Scan mij om lid te worden:

Onze vereniging draait volledig op vrijwilligers. Gelukkig hebben we veel vrijwilligers, maar er zijn altijd extra handjes welkom. Wil je best eens helpen, maar geen vaste verplichtingen? Meld je dan aan voor onze klusjesgroep op WhatsApp. Hierin worden regelmatig klussen geplaatst, waar je voor aan kunt melden als je zin en tijd hebt. Geen enkele verplichting dus!

Aanmelden kan door de QR-code te scannen, of via deze link: www.bit.ly/KlussenAppAVGM

colofon

Corrector: Henk van den Heuvel
Eindredactie: Paul van Bree

onze sponsors

