

di-GMer november

in dit nummer:

Woord van de voorzitter	2
TC Baan.....	5
TC Lopen.....	16
Wandelen en Nordic.....	21
de Pen.....	24

en verder

redactie(a)raat.....	1
vacature vrijwilligerswerk.....	4
Grote Clubactie.....	7
Ontwerp Broos van Erp t-shirt.....	12
Tropical Kamp.....	13

Wil je de kopie voor het
volgende
clubblad
uiterlijk dinsdag
16 december
inleveren?

van de redactie

't is alweer november en we profiteren allemaal nog van goede temperaturen om te sporten. Iedereen heeft zo zijn/haar eigen favoriete groep om te trainen. De groep van Joke staat er bij de meeste mensen van de vereniging om bekend dat de geblesseerden met haar mee kunnen trainen om te herstellen van de blessure.

Maar ook in haar groep wordt door iedereen hard gewerkt om zijn/haar looptempo op te voeren. Dat dat ook lukt hebben een aantal mensen laten zien in de ½ marathon van Eindhoven. Voorbereid door Joke en daarna begeleid door Peter en Jan hebben zij een mooie prestatie neergezet. En oké, in afgeslankte vorm is het wel eens een meidengroep maar daarom is het er niet minder gezellig.

We hebben deze maand een clubblad waar we even voor mogen gaan zitten.

Er is veel informatie over allerlei activiteiten die we in de afgelopen periode hebben gehad.

We kunnen niet om de ombouw van de baan heen maar ook de (1/2)marathon van Eindhoven leeft bij velen onder ons, daarom een artikel:

“Tips en meer...deel 1 “.

Neem even de tijd. Veel leesplezier!

Lia Tielen

agenda

23 november	“putjesbergen”-cross
13 december	vrijwilligersavond
27 december	oliebollen in d'n Opstap
27 december	GM-winterwandeling
18 januari	Rabobank Goed, Beter, Best-Loop



Het eind is in zicht!

de voorzitter



Het eind is in zicht! Als ons nog enige dagen droog weer is vergund, zal onze atletiekbaan 10 november a.s. worden opgeleverd. Aan een periode van sloop- en herstelwerkzaamheden aan onze baan komt dan een einde en eveneens aan de overlast die wij aan onze leden en aan onze directe buur, TSV Smashing noodzakelijkerwijs hebben veroorzaakt. Ook het niet kunnen gebruiken van de baan, het moeten uitwijken naar de sporthal en Veldhoven om onze sport te kunnen bedrijven, waren hindernissen. Maar wij krijgen er een schitterende accommodatie voor terug en ik ben ervan overtuigd dat wij straks al die hindernissen en letterlijke valkuilen die wij hebben moeten overwinnen zijn vergeten.

Op zaterdag 13 december a.s., vanaf 15.00 uur, zullen wij de baan feestelijk gaan openen. Ik hoop dat veel van onze leden bij die historische gebeurtenis voor onze vereniging aanwezig zullen zijn. Als je weet waar wij begonnen zijn als GM is de nu gerealiseerde accommodatie een ware metamorfose, waar wij met zijn allen trots op mogen zijn.

De opening van onze baan zal gepaard gaan met de gebruikelijke plichtplegingen als toespraken (overigens beperkt qua aantal sprekers en ook qua duur), uiteraard ook met het heffen van een glas (het figuurlijk inzegenen van de baan), maar ook met een sportieve aangelegenheid: de laatste wedstrijd van het clubkampioenschap, de 2 Engelse mijl, zal de clubkampioen 2008 opleveren.

Met de winter voor de boeg beginnen de cross lopen weer. Voor sommigen iets om naar uit te kijken, omdat het echte veldlopers zijn, voor anderen wellicht iets om te vrezen vanwege de meestal zware omstandigheden. Hoe dan ook wederom een gelegenheid om jezelf en je concurrent de maat te nemen. De eerste wedstrijd is meteen een ware krachtproef: de Putjesbergen, iets van de buitencategorie, de vergelijking met de Mont Ventoux voor wielrenners dringt zich op. De winnaar van de Putjesbergen is meteen titelkandidaat.

De marathon Eindhoven is weer achter de rug. Vele GM'ers hebben zich hier van hun beste zijde laten zien, door of actief deel te nemen aan de halve of hele marathon, of door de vereniging financieel van dienst te zijn door de diverse kruispunten of drankposten te bezetten (Willem Pero, Henk van de Eijnden en al die vrijwilligers, hartelijk dank!).

Na afloop is er geproost op het succes en op de verjaardag van Sjaak (ziet er nog goed uit voor zijn leeftijd van 6(0/1/2/3/4/5?) jaar. Sjaak mag van ons nog niet met Vut, laat staan met pensioen, d'n Opstap houdt hem jong.

Over still going strong gesproken: ons oudste lid, Jan Verloop, wiens leeftijd ik uit respect niet zal noemen, maar hij is ouder dan Sjaak heeft zijn naam weer verbonden aan de traditionele oriëntatiewedstrijd met weer meer deelnemers dan vorig jaar (terwijl het in de herfstvakantie viel).

Aangenaam verrast was ik door de grootte van de startersgroep, meer dan 50 starters. Mart zal er zeker weer in slagen een belangrijk deel van deze starters enthousiast te maken voor het hardlopen, waarna Dolf ze verder zal begeleiden naar 7 kilometerloop van de Ronde van Naestenbest.

Van het sponsorfront zijn de eerste successen te melden; de eerste sponsorcontracten worden/zijn ondertekend. De primeur ligt bij het Financieel Adviesbureau van ons gewaardeerd (sponsorcommissie-) lid Hein van de Sande, wiens reclamebord een dezer dagen ons atletiekcomplex zal verrijken. Fontys Sporthogeschool (Education, Wellness/Health & Leisure), Wijnhuis Best, Rabobank Best/Oirschot zullen weldra volgen.

Het begin is gemaakt, moge vele bedrijven en instellingen nog aansluiten, want aan een club als GM zijn sponsor-gelden uitstekend besteed. De sponsorcommissie zal op 13 december, bij gelegenheid van de opening van de baan, nog lobby- activiteiten verrichten om potentiële

sponsors over de streep te trekken. Aarzel overigens ook niet als lid om bedrijven en instellingen financieel aan onze vereniging te binden; de sponsorcommissie kan het zeker niet alleen en vermoedelijk zijn er onder u in de positie daartoe invloed aan te wenden.

Voor het overige besluit ik met de mij bekende uitsmijter u wederom graag te treffen in sportief of anderszins-d'n Opstap- verband.

Jos de Kooning,
Voorzitter AVGM

Naschrift:

In mijn voorwoord maak ik gewag van de feestelijke opening van onze atletiekbaan op 13 december a.s. Evenwel hebben de weersomstandigheden het onmogelijk gemaakt de belijning op de baan te realiseren. Het Duitse team dat voor de belijning moet zorg dragen is noodgedwongen huiswaarts gekeerd en komt pas in maart/april volgend jaar terug. De energiemaatschappij moet de capaciteit voor de verlichting nog in orde brengen, dat gebeurt in week 5 van 2009. In het voorjaar van 2009 zal de baan definitief opgeleverd worden. Wij zullen in die periode de feestelijke opening van de baan, hopelijk onder een vriendelijk voorjaarszonnetje, gaan verwerkelijken. Jammer dat het niet eerder kan, maar tegen overmacht is niemand bestand en ons geduld zal beloond worden met een state of the art atletiekaccommodatie.

Sportieve groet,
Jos de Kooning



de 1e drie borden zijn geleverd door RKdisgn. (Ronny Krijger)

VACATURES VRIJWILLIGERSWERK WOC

Dringend mensen gezocht voor de opbouw van wedstrijden!

De Wedstrijd Organisatie Commissie is dringend op zoek naar mensen die mee willen helpen met het opbouwen van de parkoersen, het start/finish gebied en de verzorging van de kleedgelegenheid voor de weg- en crosswedstrijden van GM.

Opbouw parkoersen&start/finish gebied bij cross- en wegwedstrijden	Interieurverzorging kleedgelegenheid bij de Joe Mann Bosloop
<p>Voor een goed en veilig verloop van de cross- en wegwedstrijden is het van groot belang dat het parkoers nauwkeurig en goed wordt afgezet. We zijn dringend op zoek naar mensen die hier aan mee willen helpen.</p> <p>Korte beschrijving van de werkzaamheden:</p> <p>Voor aanvang:</p> <ul style="list-style-type: none">• Het met lint afbakenen van het parcours• Het opbouwen van het start/finish gebied• Stroomvoorziening regelen (kabels hangen)• Opbouw van het geluid <p>Na afloop:</p> <ul style="list-style-type: none">• Alles afbreken en het geheel schoon opleveren van het wedstrijdterrein <p>Geschatte hoeveelheid werk: Tijdstippen en de duur van de werkzaamheden verschillen sterk per wedstrijd. Opbouwen van de parkoersen vindt veelal 's ochtends voor aanvang van de wedstrijd plaats. Het opruimen van de wedstrijd wordt zo snel mogelijk na afloop van de wedstrijd mee begonnen.</p>	<p>Specifiek voor de Joe Mann Bosloop is de Wedstrijd Organisatie Commissie op zoek naar iemand die de verantwoordelijkheid voor de kleedruimtes in de blokhut op zich wil nemen.</p> <p>Korte beschrijving van de werkzaamheden:</p> <ul style="list-style-type: none">• Zaterdagmiddag (eventueel zondagochtend) het gebruiksklaar maken van de kleedruimtes en sanitaire voorzieningen• Zondagmorgen ruim voor aanvang van de wedstrijd de kleedruimtes openen• Zondag na afloop het schoon opleveren en afsluiten van de kleedgelegenheid <p>Geschatte hoeveelheid werk:</p> <ul style="list-style-type: none">• Zaterdag 14.00-16.00 uur: instructies/uitleg en eventueel voorbereiden voor zondag• Zondag 08.30-09.00 uur: openen• Zondag 15.00-16.00 uur: afsluiten (schoon) <p>Eventueel is deze taak op te splitsen en uit te voeren door meerdere mensen!</p>

Wie zoeken we?

Iedereen die, op vrijwillige basis, zijn of haar steentje voor een paar uur bij zou willen dragen!

Wat wordt er verwacht:

Als je jezelf aangemeld hebt dan zetten we je op de lijst met helpers. Zo snel mogelijk nadat de data van de wedstrijden bekend zijn wordt een e-mail verzonden waarop je aan kunt geven bij welke wedstrijden je mee wilt komen helpen.

Aan de hand daarvan wordt een planning gemaakt, die ruim voor aanvang van de wedstrijd bekend wordt gemaakt.

Vragen en/of aanmelden:

Als je nog vragen hebt, of jezelf aan wilt melden dan kun je, geheel vrijblijvend, een mailtje sturen naar Martin Nijkamp (materiaal@avgm.nl).

Vele handen maken licht werk!

Bij voorbaat dank,
Martin Nijkamp / WOC. / Materiaal

jarigen november

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

baan

TC Baan

Sinds de laatste keer dat ik via het clubblad rapporteerde is er nog al wat gebeurd. Zelf was ik weer eens met vakantie tijdens de clubkampioenschappen, maar naar ik begrepen heb zijn deze, in Veldhoven, weer prima verlopen. De Kampioenen feliciteer ik bij deze en aan GVAC en onze eigen organisatoren en juryleden; hartelijk dank voor deze fijne wedstrijd.

De baan. Het was (en is nog een beetje) behelpen de laatste maanden. Ik bewonder jullie geduld en jullie mogen rustig weten dat ik me, net als vele van jullie, regelmatig zit te verbijten. Waarom gaan die Duitsers naar huis, als ze een stralend weekend hadden kunnen gebruiken om er de vaart in te houden.

Als elk bruikbaar uurtje volledig benut was geweest, waren ze al lang helemaal klaar geweest. Helaas is dat nu eenmaal niet de werkelijkheid. Ook Duitsers willen wel eens een weekend bij hun vrouw en kinderen zijn. Hopelijk zijn we, als jullie dit lezen al volop met zijn allen op de baan aan het trainen en bereiden we ons voor op crossen en indoorwedstrijden.

De aankondigingen van wedstrijden via de nieuwsbrieven gaat ook steeds beter. Als je die nog niet ontvangt dan wordt het tijd dat je je aanmeldt. En zo stapelen de veranderingen zich op en tot mijn grote genoegen zijn het veelal verbeteringen.

De cross competitie.

Toch nog maar even herinneren aan de Broos van Erp Cross Competitie. 23 november begint hij en er wordt gestreden om het clubkampioenschap.

Lees de uitnodiging nog maar eens na voor het juiste reglement

GVAC bedankt.!!!

Sinds 7 juli, toen de baan afgebroken werd hebben we gebruik kunnen maken van de accommodatie van GVAC uit Veldhoven. De bedoeling was dat we dat tot eind september zouden gaan doen. Doordat het allemaal langer duurt dan we gepland hebben hebben we in iedere geval het baanseizoen bij hen af moeten maken. Ook de clubkampioenschappen hebben we in Veldhoven af kunnen werken. Intussen zit het baanseizoen erop en hebben we, nog steeds improviserend, onze activiteiten in Best weer opgepakt.

Ook langs deze weg willen wij de mensen van GVAC hartelijk danken voor hun gastvrijheid.

Wellicht komen we in het voorjaar, als de lijnen getrokken worden en we de baan weer voor enkele dagen niet mogen betreden, nog eens terug. Het was ons in ieder geval goed bevallen.

Namens de atleten en trainers van GM. Ben Saris

Het eerste rondje

Op het moment dat ik dit schrijf kom ik net van de baan waar ik voor het eerst een rondje heb gemaakt over de nieuwe toplaag en dat terwijl één lamp van elke mast de baan al in een licht liet baden zoals we dat voorheen niet hadden. OKE het heeft alles bij elkaar iets langer geduurd dan gepland was, en pas in februari zal de verlichting optimaal branden. Tussen alle bedrijven door heeft er op onze accommodatie ook nog een evenement plaatsgevonden dat zijn gelijke in de Bestse historie niet kent. Voor mij was het de moeite waard om daar een maand voor op te offeren.

Maar nu terug op mijn rondje baan. Badend in één vijfde verlichting. Wow...wat gaat dat worden als al de lichten straks branden. Baan 1 die nu, rond, nog ruim 7 meter en aan de sprintzijde zelfs 10 meter breed is. Als daar nog eens lijnen in staan. Half weg lag de steeplebak, ook al zo goed als gereed, te wachten tot ik er in zou plonsen. Jongens wat krijgen we een mooie baan. Discuskooi, kogelring polsstokbakken en mat om u tegen te zeggen. Het zal voor onze atleten en recreanten een genoeg zijn om hierop te trainen en wedstrijden te doen. En op dat moment flitsten er 48 jaar atletiekaccommodatie door mijn hoofd.

Ik kan me herinneren dat ik als twaalf jarige jongen bij GM kwam. Onze accommodatie bestond uit een 260 meter lang baantje dat bedekt was met de verontreinigde restanten van de stookovens van steenfabriek de Leeuwerik. Maar dat die slakken vervuild waren wist toen nog niemand. Heel snel daarna verhuisden we toch naar sportpark de Leemkuilen en daar deelden we een veldje met korfbalvereniging de

Kanaries, nu DKB. Veel later (ca. 1970) vonden we in het oude stadionnetje rond het hoofdveld van Best Vooruit onze plek op het gras. Door oplopende spanningen met Best Vooruit, het wegzakken van het grasveld in de leemlaag, waardoor het steeds zompiger werd en een fatsoenlijke training in de wintermaanden niet was uit te voeren, dreigde GM kopje onder te gaan in de drassige Leemkuilen. Een felle overlevingsstrijd ontspon zich en na ca. 5 jaar knokken lukte het om een trainingsaccommodatie in kunststof, vier lanen breed, verlicht door acht lantarenpalen en een flinke lichtmast bij de gemeente los te peuteren. Met iets meer dan tweehonderd leden verhuisden we in 1993 van de Leemkuilen naar Naastenbest. Een jaar later werd het clubhuis geopend. Ongeveer de helft van wat er nu staat. Vijftien jaar later en vijfhonderd leden rijker ligt er een volwaardige accommodatie waarop GM en heel Best trots mag zijn. Er zijn veel, grotere, steden en plaatsen waar accommodatie, gebouw en ledenaantal het bij lange na niet halen bij wat er in Best tot stand is gekomen....realiseerde ik me.

Ik liep dit eerste rondje, samen met Martin Nijkamp, die al bijna net zo trots rondliep als ik. Hij was ook ca. 12 toen hij bij GM kwam. Hij is nu ca. 20 en ik vraag me af wat hij over veertig jaar te vertellen heeft over de accommodatie van GM.

Ben Saris



De grote clubactie

Precies 30 jonge GM atleetjes zijn druk in de weer geweest om loten te verkopen voor de grote clubactie. In totaal werden er 702 loten verkocht en onze grootste lotenverkoper was dit jaar Kevin van de Vleuten die maar liefst 111 loten aan de man wist te brengen. Naast een aardig zakcentje gaat Kevin in ieder geval naar de film en hij maakt ook nog eens een grote kans om naar de Efteling te gaan. Daarnaast zit hij in de race om een atletiekclinic bij te wonen bij een beroemde atleet. Wie dat is weet ik nu ook nog niet maar we wachten af. Spannend!!!! Met al, de moeite waard om voor je club op stap te gaan om loten te verkopen. Hoe hij dat deed, die 111 loten verkopen? Lees het interview met Kevin en wellicht kun je zijn tips goed gebruiken voor het volgend jaar.



Kevin, je hebt 111 loten verkocht, hoe lang ben je daar ongeveer mee bezig geweest?

Ik heb de eerste dagen mijn loten meegenomen en steeds even loten verkocht. o.a. aan familie en burens. Vervolgens heeft mijn tante me toen ik bij haar loten ging verkopen meegenomen op de scooter (was kei gaaf) naar de voetbalkantine waar zij lid is en daar heb ik nog een aantal loten kunnen verkopen. Tot slot ben ik nog een paar keer langs de deuren gegaan.

In totaal ben ik ongeveer twee weken bezig geweest (niet elke dag). Ik heb ze meegenomen als we ergens heen gingen en sommige dagen een uurtje of zo langs de deuren gegaan.

Heb je vorig jaar ook loten verkocht en weet je nog hoeveel?

nee, vorig jaar heb ik niet meegedaan.

Had je een tactiek als je aanbelde bij de mensen en hoe ging dat dan?

nee, verder niet echt.

1 dag was ik gesminckt als pikachu. toen heb ik best wel veel verkocht en leuke reacties gehad.

Als de mensen geen lot kochten wat zeiden ze dan meestal?

nee, daar heb ik geen interesse in.

Wat vind je ervan dat je geen loten meer rond hoeft te brengen?

Soms vind ik het jammer maar soms ook niet. En voor mijn vader heb ik ook nog loten voor de vogelvereniging mogen verkopen.

Weet je al wat je met je verdiende centen gaat doen?

Nee, ik wacht even af wat sinterklaas brengt, dan kijk ik wat ik nog graag zou willen.

Doe je volgend jaar weer mee?

Ja, ik vind het leuk om te doen. Ik heb bij 3 mensen zelfs nog snoep gekregen en bij 1 iemand mocht ik haar pen houden. (ik was de mijne bij de vorige vergeten).

groetjes Kevin

De op een na beste verkoopster was Jessie van Os met 66 loten
Dan volgt Pim Brouwer met 36 loten gevolgd door Joëlle Doreleijers met 34 en Dennis Douma met 32 loten. Deze vijf gaan dus naar de film en op 12 december, tijdens de bingo loten we om de twee kaartjes voor de Efteling.

Wat een groot voordeel voor jullie is, is dat jullie NIET meer met de loten naar de mensen terug hoeven om centen te beuren. Soms moest je wel drie keer terug, als ze niet thuis waren. Doordat jullie de mensen hebben laten tekenen wordt het geld automatisch van hun rekening afgeschreven en krijgen ze het lotnummer op hun bankrekening vermeld. En als ze een geldprijs winnen komt dat ook nog eens op hun rekening. Gemak dient de mens. Volgend jaar krijg je van ons een lijst bij wie je dit jaar succesvol aan de deur bent geweest en je bent in een mum van tijd rond en hebt nog tijd over om wat nieuwe kopers te vinden.

Voor Jolanda van Os (de moeder van Jessie) en mijn persoon was de klus wat groter dit jaar. Ruim 700 persoon- en bankgegevens hebben we in moeten brengen. Dat was even werken. Gelukkig hebben we alle twee een bankverleden, maar wat extra handjes volgend jaar zal wel wenselijk zijn.

Je kunt je nu al melden als je volgend jaar mee wilt helpen als teamleider.

Tenslotte: Iedereen die loten verkocht heeft, maar ook die loten gekocht heeft en ingeklopt heeft, bedankt. De ruim € 1.000,- die het opgebracht heeft zal door de jeugd goed besteed worden.

Coördinator Crote Club Actie
Ben Saris

Zoek de 10 verschillen!



Baanwedstrijd Oss-Volo, Den Bosch
Meisjes junioren D(1e jrs)

Plaats	Naam	60m	600m	Verspr.	Hoogspr.	Kogelst.	ptn
4	Marlieke vd Linden	9.3	2.14.4	3.65	1.30	7.42	1933
10	Esmee de Bakker	9.3	2.19.4	3.77	1.15	3.75	1565
13	Joelle Doreleijers	10.4	2.24.9	3.08	1.05	6.07	1305

groeten j. de Bakker



Esmée en Joelle, uitrusten na de 600 meter.

Verslag van onze reporter van de Specials

Hallo lezers,

We zijn op zaterdag 11 oktober 2008, naar Mechelen, in België geweest.

Het was een fijne dag, en zonnig weer. Ieder deed aan drie verschillende onderdelen mee.

De een deed bijvoorbeeld, 60m hardlopen, verspringen en kogelstoten.

Terwijl een andere 100m hardlopen deed en ook moest kogelstoten, en 400m hardlopen.

En weer een ander deed bijvoorbeeld 100m en 60m hardlopen en softbal werpen.

Er waren ook atleten die deden aan de 100m sprint, verspringen en de 1500m hardlopen.

Het was een vriendschappelijke wedstrijd en het ging om je eigen prestaties.

Er waren geen prijzen maar wel kreeg iedereen een herinneringsmedaille mee, als een soort bewijs dat je meegedaan had.

En een plastic zak met wat spulletjes, dat hoeft niet perse, maar het is best wel aardig.

Rond 17.00u gingen we weer terug naar huis want de dag zat er weer op.

En zoals jullie wel weten, in België is het wel goed, maar...oost west thuis BEST.

Dit is geschreven, en gedaan.

Nellie Tonen Smetsers, is mijn naam.

Interview met Ilonka de Bresser

Deze maand een TCB Interview met Ilonka de Bresser. Tijdens de laatste wedstrijd van het seizoen verbeterde ze nog even 4 PR's. Reden voor ons om haar eens uitgebreid te interviewen.

Waar en wanneer ben je geboren?

Ik ben op 7 april 1995 geboren. **5 weken te vroeg**

Ergens tussen Best en Endhoven in de zieken auto.

Ik was toen al supersnel, kon niet wachten tot ik in het ziekenhuis was.

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

Mama en mijn Peet oom Tom, waren op mijn 7^{de} verjaardag aan het kijken wat voor sport ik kon gaan doen. Mijn oom gaf toen al training bij atletiek vereniging GM. Ik ging kijken en vond het leuk. Toen ik voor het eerst atletiek deed was ik net 7 jaar (1 dag na mijn verjaardag begonnen) en nu ben ik 13.



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

Indoorwedstrijd Reusel op 26 oktober

2002. Ik was toen dus een half jaar lid

Ik werd daar 1^{ste} met 6.6 op sprint 35.m.

kogel 4.84 en de 600 m. in 2.52

Wat vind je leuker het crosseizoen, het indoor- of het baanseizoen en waarom?

Het crossen in de bossen is leuker dan rondjes op de baan lopen. Buiten op de baan wedstrijd is leuker dan binnen.

Buiten kan je bijvoorbeeld: speerwerpen, verspringen, discuswerpen, horde lopen en dat lukt binnen niet zo goed. Binnen kan je alleen: hoogspringen, sprinten (35 of 40 meter), kogelstoten, rondjes lopen.

Aan de ene kant is het crosseizoen leuker en aan de andere kant het baanseizoen.

Wat is je favoriete atletiekonderdeel en waarom?

Hoogspringen, het is niet heel moeilijk. Als je de techniek echt goed onder de knie hebt kom je steeds hoger en lukt het beter. Je verbetert je eigen vaak op een onderdeel (dat is bij veel dingen), bij hoogspringen heb je ook zoveel pogingen als je nodig hebt om zo hoog mogelijk te komen, wel 2 of 3

op 1 hoogte. Je kan zelf ook weten hoe hoog je begint. Als het een keer niet goed lukt op een hoogte heb je altijd nog meerde pogingen

En de loop onderdelen. Zijn ook favoriet

Hoe bereid je je voor op een wedstrijd ?

1 uur van te voren beginnen met de warming-up, inlopen, rekken, oefeningen. Extra oefeningen voor bepaalde onderdelen. Bijvoorbeeld: bij speerwerpen, discuswerpen, kogelstoten, balwerpen even extra goed je armen los draaien want daar moet je mee gooien / stoten.

En de dag ervoor op tijd naar bed.

Wat is je spannendste wedstrijd geweest en waarom?

Brabantse meerkamp. Je komt toch altijd weer andere kinderen tegen van heel Brabant. Je weet nooit wat die kinderen allemaal kunnen. Het is ook leuk om een keer andere tegenstand te hebben dan de kinderen die je al kent.

Hoe kwam het dat er op de laatste wedstrijd nog 4 PR's gescoord werden?

Goed trainen, spieren warm houden, je eigen concentreren op de wedstrijd en er helemaal voor gaan.

Je moet het ook naar je zin hebben.

Met welk onderdeel heb je helemaal niks en waarom?

Ik heb helemaal niks met speerwerpen, het is puur op techniek en die techniek kan ik niet echt, het lukt me niet echt goed. Als iets minder goed lukt vind je het meestal al saaiër als een onderdeel wat je heel goed kan.

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

Ik heb er nog niet echt over nagedacht of ik daar later iets mee wil gaan doen. Als ik dat weet horen jullie dat zeker.

Welke atleet of atlete is je grote voorbeeld en waarom?

Ik hou het binnen de club en noem Sietske Noorman. Ik wil nl. ook wel eens naar een NK.

Of nog liever naar het buitenland voor een wedstrijd.

Maar dan niet naar België (Gent) want daar ben ik al eens geweest

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

Ik doe ook aan turnen. Daar heb je net als bij atletiek ook verschillende onderdelen om te doen: brug ongelijk, kleine trampoline, balk, dat zijn de vrouwen onderdelen. Dan heb je ook nog mannenonderdelen zoals: ringen zwaai, ringen stil, brug gelijk, paard, kast.

Hier ben ik ook eens uitgekozen voor de wedstrijd groep turnen.

Maar dit werd te veel en toen moest ik kiezen atletiek of turnen.

Het is dus atletiek geworden en nu doe ik nog een uurtje recreatief turnen.

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

Kom zoveel mogelijk naar de trainingen en probeer ook eens een wedstrijdje mee te pikken, daar leer

je ook veel van Zorg dat je op tijd bij de wedstrijden bent, dat je goed ingewerkt bent. Doe, als hij er is,

met een trainer mee de warming-up, die weten wat goede oefeningen zijn voor de atleetjes.

Vraag het anders aan een oudere zus of broer, of iemand anders die ook aan diezelfde wedstrijd mee doet. Niet

al te vroeg voor de wedstrijd eten, niet net voor de wedstrijd begint nog even een paar boterhammen eten, dan krijg je steken en kan je minder goed sporten.

Wat kunnen we dit winterseizoen van je verwachten?

Ik probeer alle 10 de crossen van de Kempische Crosscompetitie, de 4 GM crossen mee te gaan doen en ook nog wat indoor wedstrijdjes. Natuurlijk nog meer PR's erbij, die kunnen mij niet meer ontbreken.

Wil je verder nog iets kwijt aan ons?

Ik denk dat ik het wel zo'n beetje verteld heb. Allemaal veel sport plezier en tot weer op de training of wedstrijd

Groetjes Ilonka

(Daags nadat Ilonka het interview ingestuurd had verzwikte ze tijdens de bostraining haar enkel en de plannen die zij op korte termijn had kunnen even in de diepvries. Van deze zijde een spoedig herstel toegewenst en bedankt voor het leuke interview.)

Maak een ontwerp voor het T-shirt van de Broos van Erp Cross Competitie

Zoals al jaren gebruikelijk is, ontvangen alle deelnemers aan de Cross Competitie die aan minimaal drie van de vier wedstrijden van deze competitie hebben deelgenomen een T-Shirt als herinnering en lopen daar vervolgens het hele jaar trots mee rond.

Soms hebben we zelf inspiratie voor het ontwerp. Soms doen we een beroep op onze leden.

En dit jaar vragen wij al onze leden hun creativiteit weer eens op dit T-shirt te botvieren. Dus....

Maak een ontwerp voor het T-shirt van de Broos van Erp Cross Competitie 2008-2009

Het shirt moet voldoen aan de volgende eisen:

Maximaal 1 kleur (Ontwerper mag zelf de kleur van het shirt bepalen.)

Maximale grootte van de bedrukking A4 formaat uit de bedrukking moet blijken dat het gaat om de Broos van Erp Cross Competitie 2008-2009

Inzendingen graag voor 1 januari naar de WOC. Dat mag digitaal of op een A4 naar wedstrijden@avgm.nl of afgeven bij Leo van der Staak, Berk 29 te Best of Ben Saris, Zweefheuvel 22 Best of in een enveloppe aan de bar van de kantine (kan niet onopgevouwen in de bus) t.a.v. WOC.

De WOC bepaalt welk ontwerp zal worden gebruikt voor het T-shirt

De winnaar krijgt uiteraard het eerste exemplaar (inclusief enkele exemplaren voor het nageslacht), de eeuwige roem en een jaar lang zicht op hardlopende mensen die met een door hem of haar ontworpen T-shirt rondlopen. En dit laatste is echt kikken.

Succes.

Een bedrijf dat de achterzijde van het T-shirt (ca. 175 exemplaren) wil gebruiken om een reclameboodschap uit te dragen kan voor inlichtingen over prijs e.d. contact opnemen met Peter Cras petercras@bestion.nl

jarigen december

1	Roy	Kraaij, van
1	Loïs	Rooij, de
1	Noah	Adams
2	Ijsbrand	Maurik, van
3	Will	Dooy, de
6	Veerle	Elderen, van
8	Rob	Voss
8	Peter	Peters
9	Kees	Biggelaar, van de
9	Henk	Huijskens,
9	Hanneke	Reis
10	Patty	Nillissen
10	Joëlle	Doreleijers
11	Anjella	Swaemen, van
12	Annemarie	Pultrum
12	Koen	Verluis
14	Elco	Rombouts
14	Cloë	Jong, de
14	Henk	Einden, van de
15	Rian	Zeelst, van
15	Lianne	Wijdeven, van de
15	Bas	Lubbe, van der
15	Ali	Camp, van de
16	Meike	Franssen
17	Nienke	Camp, van de
17	Jaap	Velthoven, van
17	Marion	Sanden-Ahlers, van der
19	Carlo	Flapper
20	Lia	Tielen,
20	Maarten	Vis,
23	Gretha	Horst, van der
23	Dennis	Scheepers
25	Bee	Emmen
26	Hein	Asveld,
28	Jolanda	Wetten, van
29	Jet	Aerts
30	Arjo	Kerkhof, van de
31	Els	Verhiel
31	Corrie	Loyer, de
31	Harriëtte	Kastelijjn

Tropical kamp 2008.

Vrijdag 3 oktober werden de kinderen rond 18.15 uur ontvangen bij Het Caves in Wintelre.

Vanwege het zomerse thema en het daarbij passende mooie weer (ahum), stonden diverse fanatieke trainers in korte broek buiten. De kinderen kregen bij aankomst een **bloemenkrans** om gehangen en werden begeleid naar de limboplek voordat ze naar binnen mochten. Natuurlijk wisten diverse kinderen (vooral junioren) dit te omzeilen. In de middag was de eetzaal al versierd met ballonnen, slingers en **palmboomen** om een tropisch sfeertje te kweken en verzorgde Martin een bijpassend muziekje. De slaappleaatsen waren al ingedeeld zodat de kinderen meteen een bed konden uitkiezen en de ouders snel naar huis konden worden gestuurd. Na een tropische cocktail legde Adri eerst de **kampregels** uit.

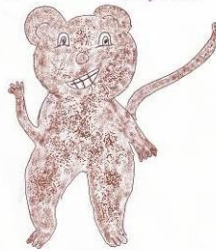


Hierna werden gemengde leeftijdsgroepen gemaakt en vertrok iedereen naar het bos voor het **landenspel**. Iedere groep kreeg een eigen **paspoort** en moest in het bos op zoek gaan naar vlaggen om in het paspoort te plakken. Hiermee konden ze **schelpen** verdienen. Er liepen ook enkele tikkers in het bos die konden aftikken waarna een schelp moest worden ingeleverd. Uiteindelijk won de groep die de meeste vlaggen goed in

het paspoort had geplakt en de meeste schelpen had verzameld. Er werd heel wat afgerend en tegen 23.00 uur was iedereen moe genoeg om terug te gaan naar Het Caves voor wat limonade en iets lekkers.

De pupillen mochten hun pyjama aantrekken en gingen keet maken op de slaapzalen.

Ik vind het kamp super gaaf!
Het thema was super leuk.
De spelletjes waren ook heel cool
Bedankt!
groedys, hazelote

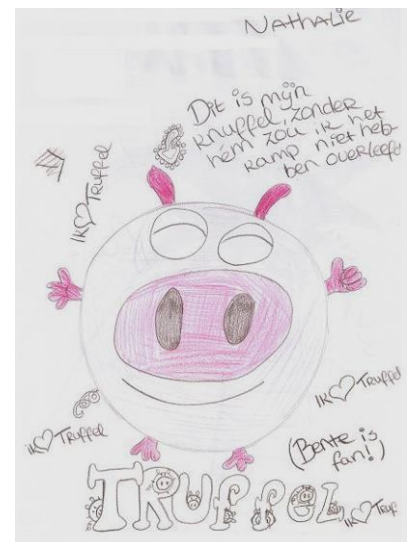


Voor de junioren was er hierna nog een **spooktocht** in het bos. Misschien was de verdeling van de groepen hierbij niet zo slim, want er waren zelfs jeugdigen bij die voor de eerste post al omkeerden omdat ze het niet aandurfden.

Voor een duidelijke impressie van deze tocht is het beter om de **foto's** eens goed te bekijken. Er werd heel wat afgegild. En sommige jongens deden erg stoer, maar bij dokter Ruud vloog er af en toe wel iemand tegen het tentdoek aan als er een afgehakte hand voorbij vloog. Martin werd dit jaar als zodanig niet herkend. Dit kwam misschien omdat hij dit jaar niet in een boom hing? En een **doodskist** mocht in deze tocht natuurlijk ook niet ontbreken. Na de spooktocht (die eindigde in de kleine uurtjes) werd er nog wat gekletst en gespeeld waarna de junioren bij bosjes naar hun eigen verblijf vertrokken. Zeker toen

ze in de gaten kregen dat er nog geveegd moest worden in de eetzaal.

Na een paar uurtjes slapen was het al weer tijd om op te staan. Adri en Rieky waren al weer vroeg in Wintelre om samen met Anja weer een prima uitgebreid ontbijt te verzorgen. Na de corvee gingen de junioren strijden op de prachtige **luchtkussens** in Tropical stijl. Dit keer gelukkig zonder water, want het weer zat niet echt mee. De pupillen gingen een **zeskamp** doen. Hierbij moesten ze boomstam werpen, puzzelen, beschuitfluiten, op goal schieten, kokosnoot werpen en limonade overbrengen. Onder begeleiding van een leider werd er hard gestreden om de winst.



Tijdens het ochtendprogramma hadden Ricky en Anja de hele morgen in de keuken gestaan om voor de hele meute **poffertjes** te bakken. Een gigantisch karwei en het was zeer geslaagd, want er bleef geen poffertje over, maar ze doen het (denk ik) nooit meer! Tafel voor tafel werd deze maaltijd in buffetvorm uitgeserveerd zodat iedereen aan de beurt kwam.



Na deze maaltijd mochten de pupillen op de luchtkussens. Onder begeleiding van Ingrid en mijzelf werd er in zes groepen gestreden wie de snelste groep was. Van kou was toen geen sprake meer, want er werd hard genoeg gerend.

De junioren hadden rondom het meer in het bos een spel **levend stratego**. Er waren vier groepen met ieder een **levende vlag**. Iedere groep had zijn eigen kleur en begon met dezelfde legeropstelling. Alle overwinningen en verliezen werden bijgehouden en zo kwam er één winnaar uit.

Vroeg op de middag begonnen Ton en Wichard aan de voorbereidingen voor **de barbecue** die 's avonds plaats vond. Dit was maar goed ook want ze waren maar net voor etenstijd klaar met het voorbakken van de vele kilo's vlees. De jeugdigen aten voornamelijk vlees met veel saus en rauwkost. De huzarensalade was minder in trek.

Tom en ikzelf probeerden tijdens de maaltijd de kinderen nog wat etiquette bij te brengen. Als we werden uitgescholden voor frikandel of worst bleven we rustig en wachten rustig af tot de kinderen het begrepen en er **alsjeblieft** bij zeiden. Zo zie je maar weer: nooit te oud om te leren!

Nadat iedereen, inclusief de leiding, hun maag vol hadden gegeten was het tijd voor de voorbereidingen voor **de bonte avond**. Na het omkleden en het klaarzetten van de vele stoelen konden we beginnen.

Er werden veel dansjes gedaan op tropische muziek. Er waren quizzen, een smaak/geur/proef test, een staartest en er werden moppen verteld. En dan was er ook nog het hilarische vla eten, waarbij de ene de andere moest voeren. Ook werd er wat **karaoke** gezongen, waarbij de trainers natuurlijk ook aan bod kwamen, met een oud nummer van ABBA..

Sommige acts duurden wat lang dus de pauze met chips en cocktails was hard nodig.



De avond eindigde in een gigantische polonaise, waaraan iedereen mee deed. Na een kort verblijf bij het kampvuurtje was het voor de pupillen bedtijd (of tenminste vertrek naar de slaapzalen). Voor de junioren was er een **bospel**. In het bos moest gezocht worden naar onderdelen van een **konijn (staart,lijfje,oren etc.)**. Dat konijn moest dan uiteindelijk in elkaar geknutseld worden. De eerste groep die in Het Caves terug kwam was helaas vergeten om naar de laatste post te gaan. Animo

om nog terug het bos in te gaan was er niet. Na een korte vrijdagnacht gingen de junioren deze nacht zonder morren naar hun eigen slaapvertrekken en konden wij ook naar bed.



Zondagochtend kon er gelukkig een beetje worden uitgeslapen. De leiding kon eerst eten omdat de kinderen niet zo snel uit hun bed kwamen, en werden verwend met **gebakken eieren**, want verschil moet er zijn. **Hulde** aan de catering! Daarna konden ook de kinderen aan tafel aanschuiven, vele al met witte gezichtjes en kleine oogjes.

Voor de pupillen was er een spel met **smileys**. De kinderen moesten een parcours lopen met een smiley. Na het parcours moesten ze die smiley in een groot veld met allemaal vakken op de goede plek leggen. Iedereen was erg fanatiek. Sommige zo erg dat ze een beetje vals wilden spelen, maar daar werd door de jury goed op gelet en dit werd in de eindscore mee genomen.

Jammer genoeg miezerde het wel een beetje, waardoor een gedeelte van het spel binnen plaats moest vinden, maar dit deerde de kinderen niet.

Voor de junioren was er een **GPS tocht** gemaakt door

di-GMer november 2008

Martijn. De bedoeling van deze tocht was om goed samen te werken. Elke groep moest de hele tocht twee bakstenen en een wiel meedragen. Dit bracht nogal wat sensatie met zich mee, want welke band zou het makkelijkste te dragen zijn? Groot, klein, met velg? Tijdens de tocht waren er een aantal posten waar de groepen punten konden verdienen. Dit was onder andere **broekhangen**, de spiraal, boerengolf, atletieksudoku en nog wat andere spellen. Martijn ging op zijn mountainbike de bossen in om te kijken of het allemaal vlekkeloos verliep. Helaas verliep het bij Martijn zelf niet zo goed. Zijn remmen blokkeerden en hij kon gaan lopen met zijn fiets op zijn nek. Hierdoor kon hij niet verder, maar gelukkig zag het eerste groepje in zijn vizier. Toen bedacht hij om te **ruilen** met deze groep. Martijn het wiel en de twee **bakstenen** en de groep de kapotte fiets. Achteraf vond het groepje dit niet zo'n beste oplossing, want dit was toch een stuk moeilijker dan twee stenen en **het wiel**.

Toch zijn alle groepjes, na ook nog een eetpost te hebben bezocht weer allemaal binnen gekomen. Ondanks dat het weer matig was vond iedereen het toch een leuke tocht en een aanrader voor volgend jaar.



De pupillen aten tussen de middag in Het Caves. Dit was een zeer uitgebreide maaltijd met allerlei overschotten van de barbecue en zelfs nog wat **pannenkoeken** van het deeg dat over was. Anja en Rieky konden het toch nog opbrengen om zich over de bakpannen te buigen na de vele poffertjes van de dag ervoor.

In de middag werden alle spullen ingepakt en werden **tekeningen** gemaakt en **verhalen** geschreven voor op de site van GM.

De eerste ouders arriveerden al erg vroeg op Het Caves en wilden graag hun kinderen meteen mee nemen. Maar eerst werden nog de **prijzen**

uitgereikt, in dit geval **kokosnoten** en **certificaten**. Hierna mochten alle ouders hun kinderen weer meenemen waarna de overgebleven trainers de laatste versieringen weghaalden en **Het Caves** weer netjes achterlieten voor het komende jaar.

Uit betrouwbare bronnen heb ik vernomen dat niet alle kinderen in staat waren om de volgende ochtend weer gewoon naar school te gaan, omdat ze hun bed niet uit te krijgen waren. Hopelijk krijgen we hier vanuit de school geen klachten over!

Maar al met al was het **een zeer geslaagd** kamp met redelijk weer (ondanks de zeer slechte voorspellingen) en waren de **verhalen** van de kinderen (en van de trainers) allemaal erg positief. Dit kamp werd mede mogelijk gemaakt door Ko van de Sande en Ruud van Dorst die de luchtkussens gesponsord hebben. Wij zijn jullie hier zeer erkentelijk voor. En nu op zoek naar een **nieuw thema** voor volgend jaar!

Jolanda Brouwer



lopen

TC Lopen

Eindelijk, het ei is gelegd, de kogel is door de kerk; Op korte termijn worden onze lopers in staat gesteld een **GM loopshirt** aan te schaffen. Zo zijn we allemaal tijdens een wedstrijd goed herkenbaar en kan het publiek de GMers er al op grote afstand tussenuit vissen en vast beginnen met aan te moedigen. Bovendien kun je je loopmaatjes in de gaten houden wat het clubgevoel weer vergroot. De keuze is gevallen op het merk Craft omdat Craft, naast de shirtjes die zowel door dames als door heren gedragen kunnen worden ook een dameslijn heeft die wat meer getailleerd is. Bestellen en passen kan via Anton of Sjaak bij de bar. Een voorbeeld van hoe het shirt gaat worden, wat de opdruk betreft, staat elders in de di-GMer. Het shirt, met logo aan de voor en achterkant, heeft een winkelwaarde van € 42,- Je kunt als GMlid dit shirt bestellen voor € 20,- Dit dankzij een eenmalige bijdrage van onze club voor bestaande leden. Nieuwe leden gaan bij inschrijving € 35,- extra betalen. Daarvoor krijgt een nieuw lid dan het GM loopshirt. Schaf je, als bestaand lid, later een extra shirt aan dan betaal je hiervoor ook € 35,- Deze actie van € 20,- bijbetalen zal tot einde van het jaar lopen. Dus, een hartstikke leuk idee als cadeau in de decembermaand! De shirtjes zullen met een groter aantal besteld worden. Dus zit het niet in de zak van Sinterklaas of ligt het niet onder de kerstboom, print de bijlage van ons clubblad uit en wees eens creatief! De bedoeling is dat tijdens loopevenementen zoveel mogelijk GMers uniform gekleed zijn. Wedstrijdlopers hebben al hun eigen wedstrijdtenue. Dit wedstrijdtenue worden ze geacht tijdens de wedstrijden te dragen. Maar voor de trainingen of gezelligheidsloopjes kunnen en mogen de wedstrijdlopers, net zoals de recreanten natuurlijk, ook zo'n GM loopshirt aanschaffen.

Henk van Gerven had het leuke en spontane idee om **tassen in onze clubkleur** te bestellen en daar het logo van onze club op te drukken. Ook je eigen naam of initialen kunnen op deze tas gedrukt worden. Bij de bar liggen voorbeeldexemplaren. Je hebt keuze uit 4 tassen. De prijs varieert tussen de € 18,50 en € 23,50. Als je de keuze hebt gemaakt en contant hebt betaald is het streven om de tas 7 dagen later klaar te hebben.

Zaterdag 13 december, hadden wij eigenlijk tijdens de feestelijke opening van onze baan, de **laatste wedstrijd van het clubkampioenschap**, de 2 Engelse Mijl gepland. Zoals bekend heeft de belijning van de baan vertraging opgelopen en gaat de opening op 13 december niet door. Toch is het streven om, op of omstreeks die datum, de 2 Engelse mijl te organiseren en daarmee ons clubkampioenschap af te sluiten. Omdat momenteel nog niet precies bekend is hoe laat en wanneer dit dan zal zijn zal ik jullie per nieuwsbrief hiervan op de hoogte houden. De tussenstand van ons clubkampioenschap staat op onze site onder lopen / wedstrijden. In 4 categorieën zijn er 3 medailles te verdelen.

Eerder nog, op 23 november, gaat de **cross competitie** weer van start. De eerste van deze 4 wedstrijden die meedoen voor ons cross kampioenschap wordt gehouden op Putjesbergen. De vijverloop, Joe Mannbosloop en de finale op de baan volgen nog. Om in aanmerking te komen voor het cross kampioenschap moet je drie van de vier wedstrijden lopen.

De Marathon Eindhoven was weer een groot succes. Een groot aantal GMers volbrachten voor het eerst de halve Marathon en een enkeling voor het eerst de hele Marathon wat een hele knappe prestatie was. 's Avonds in d'n Opstap werd de wedstrijd nog eens geëvalueerd en geproost op de verjaardag van Sjaak. Degene die voor het eerst de halve of de hele Marathon loopt komt nog niet op de PR lijst. Daar kom je pas op als je jezelf hebt verbeterd. Maar alle uitslagen zijn ruimschoots op internet te vinden geweest.

Tijdens de Marathon leverde Willem Pero en Henk vd Einden, met hun vrijwilligers weer goed werk door kruispunten te bezetten en drankposten te bemannen. Ook was onze club aanwezig op de 1^o Runnersbeurs in het Beursgebouw. Verschillende trainers hebben onze stand bemand om onze club te promoten.

Een weekje na de halve Marathon heeft Frank Coppelmans een barbeque georganiseerd. Op deze manier werd het trainen voor de halve Marathon door GMers en de groep ONME (Onderweg Naar Marathon Eindhoven) netjes afgesloten. Lopers, trainers en fietsers voor de trainingsloop waren hiervoor uitgenodigd.

In datzelfde weekend, op zaterdag was de traditionele **Jan Verloop oriëntatieloop**. Jan Verloop had samen met Henk Schepens, Jan van Kasteren en Rob Rebel de organisatie hiervan op zich genomen. Duidelijke winnaar, in een supersnelle speurtijd, was de groep van Hein Asveld. Hein is militair, kent de Oirschotse hei beter als zijn broekzak en leest landkaarten zoals iemand anders de Donald Duck. Voor iemand anders ziet zo'n landkaart er weer uit als een Japanse gebruiksaanwijzing. Voordat de laatste terug waren had Hein zijn 2^e bak erwtensoep alweer op en werd er met smart op de medailles gewacht. In ieder geval was de oriëntatieloop weer een succes en er waren weer meer deelnemers dan vorig jaar.

25 oktober zijn de **startersgroepen** weer begonnen onder leiding van Mart van Iersel. Zo'n 50 starters hebben zich aangemeld. Reden voor Dolf om met zijn doorstartgroep alles in kunnen en kruiken te hebben om de startersgroep eind van het jaar op te vangen als ze klaar zijn en ze klaar te stomen voor de afstand tijdens de Rabobank Goed Beter Bestloop.

Patrick Bindels is met de cursus Looptrainer 3 (voorheen Trainer Loopgroepen) gestart. Naast Rob, Dolf, Frank en Frits wordt Patrick straks de 5^e TLG trainer. Patrick zal hiervoor zeker een half jaar cursus moeten volgen.

Op de loopsportdag hebben een aantal trainers verschillende clinics gevolgd. Hun opgedane kennis zullen ze met de andere trainers delen.

Petula van Dijck heeft de verzorging van de **reanimatie cursus** op zich genomen. Via de nieuwsbrieven kon men zich al aanmelden voor deze cursus die op 29 november gegeven wordt. Meer informatie over deze cursus staat op onze site op de nieuwsbrief van TC lopen of mail voor informatie naar petulavandijck@gmail.com

Vrijdagavond 28 november is er een **speciale koopavond** bij onze hoofdsponsor Get Running. Dus moet je nog inkopen doen voor de decembermaand, sla dan je slag. Als GM lid krijg je die avond 20% korting! Zie ook de advertentie elders in deze di-GMer.

PR's die ik door kreeg;

Johan Robben, Singelloop Breda, halve Marathon, 1,35.45
Michel Breugom halve Marathon Eindhoven 1,38.26
Petula van Dijck halve Marathon Eindhoven 1,56.23
Valkenloop Valkenswaard, halve Marathon; Rene de Wert 1,26.55 Johan Robben 1,34.11
Frank Abbink 1,34.57 Guido Leunissen 1,35.26 Jeroen van Gestel 1,36.17
Frits Leenderts 1,38.44 Ria van den Heuvel 1,59.14

De vier wedstrijden die GM elk jaar houdt om te bepalen wie de crosskampioenen in de diverse categoriën zijn worden deze winter op de volgende data gehouden:

23 november Putjesbergencross
11 januari Vijvercross
15 februari Joe Mann Bosloop
15 maart Finale en prijsuitreiking Baanross

Noteer de data al vast in je agenda. Voor de jeugd is van belang te weten dat naast degene die in het klassement van de Kempische Cross Kampioenschappen bij de eerste tien zitten na de wedstrijd in Eersel (18-1) , ook de leiders van het klassement van onze eigen competitie na twee wedstrijden afgevaardigd worden naar de Brabantse Kampioenschappen die op 1 februari in Helmond worden gehouden

Marathon Eindhoven: The Day Before De Ontbijtloop

Het eerste weekend van de herfstvakantie stond voor een flink aantal mensen van GM in het teken van de (halve) marathon van Eindhoven. Sommigen met wat slapeloze nachten, anderen met het idee dat er een feestje op komst was. En dat feestje kwam er. Maar niet alleen op zondag. Ook op zaterdag 11 oktober waren een aantal mensen al bezig met de marathon in de vorm van de Ontbijtloop.



Klokslag half tien vertrokken ruim 80 mensen vanuit het beursgebouw voor een 6 km durende tocht. En die stoet was nog het best te omschrijven als een hele lange, wat snelle, polonaise. Een polonaise doet natuurlijk denken aan carnaval en daar deed deze groep mensen inderdaad ook aan denken. Piraten, discofiguren, gospelzangers en andersoortige uitdossingen liepen mee van het

Beursgebouw door het PSV-stadion ("Kijk mama, we zijn op tv!") naar het TU terrein en dan via het fietstunneltje langs de Dommel naar de Markt om tenslotte bij het Sofitel (Hotel Cocagne voor de gemiddelde Eindhovenenaar en Bestenaar) aan te komen.



Hier werd een bijzonder goed ontbijt geserveerd voor alle lopers. Aan niets een gebrek. Tenslotte was er nog een prijsuitreiking waarbij onze GMers niet in de prijs vielen. Kijk, en daar willen we natuurlijk volgend jaar een einde aan maken. Liepen er nu 5 mensen van de GM mee volgend jaar verwachten we heel veel meer clubgenoten en gaan we als een herkenbare groep lopen. Maar dat is volgend jaar! Nu is er de herinnering aan een hele leuke Ontbijtloop met heel veel lol.

Uitloting Obligaties.

Op 23 oktober 2008 is de uitloting van de eerste groep van de obligaties (2003) verricht evenals de loting van de premies.

Het uitstaande bedrag van de obligaties is momenteel €23.200,- en zal na de eerste aflossing nog €20.900,- bedragen.

De uitgelote groep is groep 7.

De premies, groot €5 zijn gevallen op de nummers 15, 17 en 23.

Alle obligaties van de uitgelote groep, evenals de premies zijn betaalbaar per 1 december 2008 ten huize van de penningmeester (Arjo vd Kerkhof, tel 399342).

De obligaties dienen ter aflossing te worden aangeboden.

Best, 24 oktober 2008.

18 clubblad@avgm.nl

di-GMer november 2008

Op weg naar de (halve) marathon Eindhoven 2009

Tips en meer

Deel 1; Mirjam Verhagen

En dan heb je de halve marathon voor het eerst gelopen en je bent wel of niet tevreden over jouw gelopen tijd. Je hebt genoten van het grote feest wat de (halve) marathon van Eindhoven is of je hebt jezelf er zonder op iets of iemand te letten, doorheen geworsteld. Je denkt 'Tot volgend jaar' of je denkt 'Eens maar nooit weer'. Dit is een stukje voor hen die het volgend jaar weer willen of voor hen die het voor hem eerst zullen gaan doen. We gaan de komende tijd op zoek naar mensen die ons tips kunnen geven hoe je je het beste kunt voorbereiden op die halve marathon maar ook wat je moet doen voor, tijdens en na het lopen! *Let wel; het zijn geen absolute waarheden!* Het is hoe mensen, die ervaring hebben en er net iets meer van weten dan de gemiddelde loper, denken wat goed zou kunnen zijn.

In dit rijtje beginnen we met Mirjam Verhagen. Mirjam is bij veel mensen bekend als één van de trainers van de beginner groepen. Zij is nu bezig met haar 5^{de} groep. Ze heeft al zo'n 10 halve marathons gelopen en twee maal de marathon van Rotterdam. Dit jaar heeft ze ook nog de marathon van Berlijn gelopen in 4 uur en 39 seconden! En dat terwijl ze pas sinds 2004 loopt.

Ze is, volgens Mirjam zelf, een simpele nederige assistente van de orthodontist, sinds dit jaar gediplomeerd sportmasseur en heeft een aantal jaren geleden voedingsleer gevolgd. Waar kun je dus beter zijn om na te vragen wat je met voeding zou kunnen doen voor, tijdens en na het lopen van een lange afstand. Dus op een koude zondagmiddag in november naar Mirjam toe met onze vragen. En hier is wat Mirjam, onder de koffie en de speculaastaart, te melden heeft.

ETEN

Het allerbelangrijkste wat je moet doen, volgens Mirjam, is eten wat je altijd al eet. Met andere woorden, ga geen vreemde dingen eten want voor je het weet protesteren je maag en darmen en zit je op de dag van de loop op de wc in plaats dat je in het startvak staat.

Natuurlijk is het belangrijk dat je genoeg koolhydraten eet op de dag/dagen voor de halve marathon en inderdaad is dat bijvoorbeeld de beroemde pasta maar ook hiervan zegt Mirjam; Als je nooit pasta eet moet je dat niet ineens de dag voor de loop gaan eten. Begin daar dan al

een paar weken van te voren mee. Jouw maag moet gewend zijn aan pasta.

Op de ochtend van de halve marathon eet Mirjam altijd een cracker, zoals ze elke morgen doet maar in het geval van een wedstrijd eet ze er vaak eentje meer. Het is wel belangrijk dat jouw maag iets te doen heeft. Zo wie zo hoor je 's ochtends te eten.

Als Mirjam naar de wedstrijd gaat en ze staat in het startvak, eet ze een half uurtje voor het startsignaal een eierkoek. Een eierkoek blijkt makkelijk weg te krijgen en blijft goed zitten. En belangrijk, het bevat heel veel koolhydraten. Mocht je nou nooit eierkoeken eten, zou je die in de week voor de wedstrijd ook een paar moeten eten.

Ooit probeerde, na een goede tip, Mirjam in het startvak nog een boterham met pindakaas weg te werken. Ze had er 21 km en een paar meter plezier van. Ze bleef de pindakaas maar terugkrijgen. In het geval van Mirjam werkte deze tip dus niet. Anderen schijnen het hier prima op te doen.

Na de wedstrijd heeft Mirjam in haar tas een krentenbol met kaas en een pakje chocolademelk om meteen weg te werken. In de kaas zitten eiwitten. Eiwitten moeten na de wedstrijd aangevuld worden omdat deze in de spieren worden afgebroken gedurende een lange loop. Het brood helpt voor koolhydraten en in de chocolademelk zitten eveneens eiwitten maar ook suiker.

DRINKEN

Wat vocht betreft is het heel belangrijk dat je niet alleen maar water drinkt tijdens het lopen. Je verliest heel veel zout tijdens het lopen en als je alleen water drinkt kan je dat duur komen te staan. Je zou zelfs onderuit kunnen gaan. Het is dus beter om ook wat isotone drank te drinken.

Dit wordt vaak gegeven bij de diverse drankposten. Hierbij is het belangrijk dat je van te voren weet welke drank wordt gegeven. Er bestaan er nogal wat; AA, Aquarius, Isostar en Gaterade om er maar een paar te noemen. Mocht er drinken worden uitgedeeld wat je nooit drinkt is het van belang om voor je eigen drank te zorgen dan wel die drank vooraf al eens te drinken om te kijken hoe het valt.

Veel mensen hebben moeite met het drinken uit bekertjes bij de waterposten. Het drinken zit overal, in je neus, in je gezicht, op jouw kleren.

Overall behalve in je mond. Een oplossing hiervoor is om gewoon even te wandelen. En dat hoeft geen halve kilometer maar gewoon een paar passen. Tijd genoeg om even goed te drinken. Je verliest er geen tijd mee. Sterker nog; die tijd haal je later met gemak in. Na het lopen van een flinke afstand is het goed om zo veel te drinken totdat je naar de wc moet om te plassen. Dan heb je weer voldoende vocht in jouw lijf.

Voor de duidelijkheid het soort drinken voor, tijdens en na het lopen:

Voor het lopen hypotone sportdrink. Tijdens het lopen isotone drank en na het sporten hypertone sportdrink. Nu is een hypertone sportdrink

vaak zoet. Mocht je dat niet lekker vinden, meng het met water maar drink het wel op. Het is herstellend!

CONCLUSIE

Als je al een conclusie kan trekken zou dit de beste tip van Mirjam zijn.

Eet en drink hetzelfde als je altijd doet. Mocht je willen aanpassen, doe dat dan op tijd en niet in de dagen vooraf of op de dag van de halve marathon. Dat voorkomt dat je voor vervelende verrassingen komt te staan.

Wij danken Mirjam voor haar tijd en tips.



20% korting

Koopavond vrijdag 28 november speciaal voor de leden van GM.

Vanwege onze speciale relatie met GM houdt Get Running op vrijdag 28 november 2008 van **17.00 tot 21.00 uur** in onze winkel een speciale koopavond voor GM leden. Wij bieden de leden op die avond **20% korting** op alle artikelen inclusief de nieuwe collectie (uitzondering is Polar met 10% korting). Get Running heeft een ruim assortiment loopschoenen, kleding en accessoires voor hardlopers en wandelaars.

GET  RUNNING

Lardinoisstraat 9, 5611 ZZ Eindhoven
telefoon 040 244 89 07, info@getrunning.nl
Onze webwinkel, www.getrunning.nl

wandelen en nordic

Wandelen en Nordic

De herfst is goed bezig, bladeren, wind, hoosbuien maar ook regelmatig een heerlijk zonnetje. De handschoenen en mutsen komen weer van zolder af. Het hoort er allemaal bij. Wanneer je in het bos door zo'n bladerpartij banjert wil het wel eens voorkomen dat je opeens in een diepe plas staat. Ook dat heeft zijn charmes.

Veiligheid

Wanneer je 's avonds gaat wandelen: Denk aan een hesje en eventueel een knipperlichtje! Wanneer je geen hesje meeneemt zal de trainer je hierop wijzen. Vergeten? In d'n Opstap hebben we hesjes die je in ieder geval dan kunt gebruiken.

Assistent trainers NW

Kathinka heeft een aantal mensen opgeleid voor assistent trainer Nordic wandelen. In drie zaterdagmiddagen werd zowel in theorie als in praktijk ingegaan op techniek, oefeningen en trainingsmethoden. Een waardevolle cursus waar we allemaal veel van hebben opgestoken.

Onze nieuwe assistent trainers zijn:

Helly van Oudenhoven

Ria v.d. Heuvel

Wilma Dukker

Loek van Oort

Nel van Oort

Verder werd de cursus ook door enkele NW trainers gevolgd. Ook voor hen was het goed om zich te verdiepen in al deze aspecten van Nordic wandelen.

Joke Peters

Toos de Groen

Hetty Kuilboer

De nieuwe assistent-trainers zullen regelmatig een training op zich nemen of assisteren.

Wandelroutenetwerk

De kaarten voor het wandelroutenetwerk zijn verkrijgbaar bij de VVV. Het wordt officieel geopend op vrijdagmiddag 28 november om 16.00 uur.

Marathon Eindhoven

Velen hebben meegeholpen bij de wegafzetting en drankpost. Dankzij jullie hulp is de marathon weer een succes geworden en daarnaast krijgt G.M. ook nog een mooi bedrag voor de inzet van de leden.

Bedankt allemaal!

Eindejaarswandeling

Op 27 december organiseren Pieter en Wil weer een lange wandeling. Meer informatie hierover volgt zo spoedig mogelijk.

Cursus NW

Op 25 oktober hebben weer 10 personen de basis cursus Nordic Walken onder leiding van Kathinka van Dijk, met goed gevolg afgelegd. Een aantal van hen heeft zich inmiddels aangemeld als lid.

Oliebollen

Zaterdagmiddag 27 december worden er weer oliebolletjes gebakken door de oliebolletjescommissie. Onze leden zijn na de training van harte welkom om onder het genot van een glaasje glühwein deze oliebolletjes soldaat te maken.

Zorg dat je erbij bent, want het wordt altijd reuze gezellig! Zegt het voort.

De Hollandse Avond op zijn Brabants

Na maanden van iedereen bestoken met flyers, powerpointpresentaties, inschrijfformulieren, artikelen in de GMer en di-GMer en kaas met worst en ananas in het clubhuis was het dan eindelijk zover. Zaterdag 25 oktober konden we ons opmaken voor de langste nacht van het jaar. De ballonnen hingen aan het plafond, de Brabantse kleedjes over de tafels. Het Zwetshol en de Vritskuur waren er helemaal klaar voor. De kaarsjes brandden, het bier stond koud en de worstenbroodjes warm. Met andere woorden. 'Dan denk ik aan Brabant, want in het clubhuis brandt nog licht!



Langzaam maar zeker druppelde alle gasten binnen en werden begroet met een GeMmertje, gevuld met doppelbollen en een flesje Hup Holland Hup! Het eerste drankje van de avond moest toch Nederlands zijn! Martin liet de ene Nederlandse klassieker na de andere voorbij komen en al snel was het een gezellig kippenhok. De dansvloer ging nog even niet, de drank wel.

Tja, en wat is een Hollandse avond zonder Brabantse quiz? Niets toch en dus kreeg iedereen elf vragen over Brabant. Die bleken toch niet zo makkelijk want ja, wie weet nou dat de Brabantse vlag 24 vierkanten heeft. Een enkeling. Wie weet in welke Brabantse plaatsen de koningin is geweest tijdens Koninginnedag? Een paar. En dat er lapjesbomen (wat zijn lapjesbomen) in het Liesbos bij Breda staan. Men wist soms niet eens dat het Liesbos bij Breda lag. En dus won de beste. Marij Baks! Met maar liefst vijf-en-een-halve vragen goed van de elf! En daarmee stak ze nog ruim boven de rest uit!

Dus ja, herkansing. Geen kennis over de Brabantse cultuur dan maar over naar de muziek! En dus kwamen in een compilatie (moeilijk woord voor aan elkaar geplakte stukjes nummers) de halve Nederlandse

popgeschiedenis voorbij. 2 Unlimited zo gekoppeld aan André Rieu terwijl Mouth and McNeal Guus Meeuwis liet voorgaan! En hierbij werden maar liefst 22 punten verdeeld en waarschijnlijk door de genoemde Mouth and McNeal moest de winnaar van de kennisquiz, Marij, Frank en Annie Coppelmans voor zich laten.

De twee winnaars werden voorzien van de Contente Mens. Het Brabants beeldje wat natuurlijk in geen enkel Brabants huis mag ontbreken!

Tussen de muziek door werden we ook nog verrast door een optreden van Wichard. Onze tonprater vertelde van zijn busreis naar Spanje. En het is toch raar. Dat Spanje je dan ineens naar carnaval doet verlangen! Er volgde een groot applaus op zijn optreden.

En toen barstte het feest echt los. Disco, polonaise, walsen en rock 'n roll volgde elkaar in rap tempo op. En die dansvloer.... Die breidde zich uit over de hele Opstap.



De Brabantse nacht heeft lang geduurd en wij denken en hopen dat iedereen het naar zijn of haar zin heeft gehad.

Een groot dankjewel aan Martin voor de muziek en het meehelpen met de hele voorbereiding, aan Ria en Nel voor het meehelpen met de aankleding op zaterdagmiddag, aan Anton en Sjaak voor de voorbereidingen en Anton en zijn twee vrouwen voor de geweldige bediening. En dan natuurlijk bedankt Nel, Ria en Bram voor het vertrouwen dat wij hebben gekregen bij het voorbereiden van deze avond!

En tenslotte een groot dankjewel aan iedereen die gekomen is. Anders was het wel een hele korte polonaise geworden!

Brigitte en IJsbrand

Generaal Michaëlis

De man naar wie de club vernoemd is.

Wie was hij en wie waren andere militairen naar wie in Best in de loop der tijd zoveel vernoemd is?

Op de vernieuwde site van AVGM is hier tegenwoordig van alles over terug te vinden.

Ga daarvoor op de site www.avgm.nl in het menu links naar "De Club" en klik vervolgens de link in

de eerste alinea even aan.

Het verhaal van de oorlogsheld en zijn collega's is in een te downloaden PDF document, opgetekend voor de jeugdleden, misschien ook handig om te gebruiken voor een spreekbeurt op school?

Mike Michaëlis, die eigenlijk John heette, werd geboren in 1912. We kunnen dus over enkele jaren

het feit gaan vieren dat hij 100 jaar geleden geboren werd.

Hij was de bevelvoerende Amerikaanse officier van het 502e regiment van de 101 Airborne divisie die

17 september 1944 in Best/Son landde. Hij was overigens 'slechts' kolonel tijdens de landingen.

Pas in de Koreaanse oorlog werd hij generaal.

Ongetwijfeld ook tot zijn spijt was hij na de landingen nog maar enkele dagen commandant van de eenheid toen die in Best terechtkwam. Hij raakte namelijk enkele dagen na de landingen in de bossen zwaargewond door een Duitse artilleriegranaat en moest worden afgevoerd. Of die snelle exit vanuit Best ook de reden was dat Mike nooit meer terug naar Best is gekomen, we weten het niet. Hij is ereburger van Best en hij gaf ook zijn toestemming voor de naamgeving van de atletiekvereniging.

Zoals gezegd, een kans voor een bezoek aan Best is er helaas nooit geweest. Op 11 november 1985 overleed Generaal b.d. Mike Michaëlis.

Zijn portret hangt in de jurykamer.

Tom Lassing

Bij een sudoku moet u het diagram zodanig invullen dat op elke rij, in elke kolom én in elk deelblokje van 3 x 3 de cijfers 1 tot en met 9 slechts één keer voorkomen. Elke puzzel heeft een unieke oplossing.

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

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

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

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

de pen

Yvonne, nog héééél hartelijk bedankt voor de pen.

Had het écht niet verwacht....

Eerst maar vertellen wie ik ben: Jolanda van Os-Waterkamp. Bij het verschijnen van het blad inmiddels 44 jaar jong. Getrouwd met Ger en wij hebben 3 dochters: Fenny 16, Renske 14 & Jessie van 10. De laatste 2 zitten bij GM dus ik denk dat meer mensen mij kennen via hen dan nog van het lopen. Ik ben 2 jaar geleden geblesseerd geraakt aan de heup en na 'n verplichte rustperiode weer begonnen in de minst snelle groep van de woensdagavond. Maar dat ging bij de sporthal alweer fout dus gauw terug en vervolgens maar heel rustig thuis en omgeving hardlopend verkend. Dit tot maximaal 3 km dus net voldoende getraind om de clubcrossen te lopen. Dat is dan weer net even gezellig. Blessure lijkt over dus af en toe zit ik aan m'n comeback te denken op woensdag want daar heb ik de laatste jaren gelopen. Heel lang terug bij Joke Voortman, toen bij Chris en toen afwisselend bij Frank en andere trainers.

Ik ben zowat heel m'n leven al lid van de atletiekvereniging. Ergens met 11 jaar begonnen, toen begin senioren tijd 'n paar jaar naar PSV en dan nu alweer heel lang terug bij GM.

Ik heb ook nog 'n opvallend clubrecord bij de MC, indoor, 600m.

Bij 'n indoor in Utrecht had Renske dat record graag uit de boeken willen lopen maar de belangstelling was er zo groot dat ze daar niet

mag lopen dus heb ik het nog 'n tijdje langer in mijn bezit.

Van Yvonne kreeg ik de pen en haar ken ik dus ook al heel lang omdat zij toentertijd ook al lid was van GM. We hebben nog getraind op de grasvelden van Best-Vooruit.

Ik heb in de beginjaren training gehad van Jan Martens en Petra van de Sangen. Ook zij loopt nog steeds rond bij GM: weet niet zeker of ze nog steeds training geeft.

Ben 10 jaar geleden ook met tennissen begonnen en dat vind ik nu ook net even iets leuker dan hardlopen. Mag binnen de tennisvereniging ook het één en ander aan vrijwilligerswerk doen.

Ik vind dat ik inmiddels 'n flink stukje bladvulling heb gemaakt. Ben eigenlijk benieuwd hoeveel mensen dit uiteindelijk lezen. Vond het nieuwe clubblad er prima uitzien.

Lia moest nog wel even nabellen omdat ik 1 blad alweer gemist had, maar dan alsnog.

Ik mag afsluiten met het overhandigen van de pen aan iemand anders.

Heb natuurlijk wel ideeën aan wie ik die wil overhandigen: Lieke, Yvonne etc. maar ben nu eigenlijk wel benieuwd hoe het met Petra gaat. Dus bij deze: de pen is voor jou Petra (van de Sangen) veel plezier ermee; je kunt dan ook wat herinneringen ophalen.

Groetjes

Jolanda van Os

Welkom aan onze nieuwe leden.

Baanatleten:

Pupillen mini/C

Geeris, Luc

Pupillen A/B

Well, Faye van

Mannen Zaal

Heugten, Roel van

Loopgroepen:

Recreanten

Baijens, Lotte

Flapper, Carlo

Jochems, Pascalle

Nordic Walking

Akker, Hannie van den

Lommen, Leonie

Wij wensen hen veel sportief plezier bij onze club



Jan van Kasteren en Henk Schepens

Hier volgt de uitslag van de puzzeltocht op 18 oktober 2008.

1e.	Hein Asveld, kim Asveld, Noorbert de Zeeuw en Jo v.Meurs	47.30 min.
2e.	Peter Cras, Remko Rob, Ineke Lasou en Frank Coppelmans	57.30 min.
3e.	Pe Brouwer, Bart Goossens en Jean Hack	58.30 min.
4e.	Piet Pijnenburg, Marleen Smulders en Judith Goossensin	61.00 min.
5e.	Ad van Kollenburg, Michel Breugom en Jolanda van Kuik	61.57 min.
6e.	Chiel Moser, Ingrid Coppens en Gert Jan v.d.Eerenbeemt	72.00 min.
7e.	De wandelploeg o.l.v. Pieter v.d.Sande,(totaal 9 personen)	73.00 min.
8e.	Aaldert Eleveld, Ger Daane en Louise Brouwer,	85.00 min.
9e.	Frank Abbink en Joke van Kasteren	92.00 min.
10e.	Bas van Hoof, Mieke van Hoof en Chris Rosier,	99.00 min.

Groetjes Jan Verloop

Ton Beerens
Slagerij

Wat Beerens snijdt is kwaliteit!

Hoofdstraat 41 Best
0499 - 37 13 36



Hebt u het
gemak van
onze winkel
al geproefd?



Reflex
Autowascentrum



Kemenade
maakt het u gemakkelijk

Arzum markt

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

Wilhelminaplein 65 te Best
Telnr. 0499-477902

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



HENDRIKS

WONINGRICHTING

SPOORSTRAAT 22 BEST TEL. 0499-373891

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

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. Klingenstr. 24	kerkh088@wxs.nl	399342
TC Baan	Ben Saris	Zweefheuvel 22	bmsaris@onsbrabantnet.nl	329911
TC Lopen	Peter Cras	M. de Ruyterstraat 78	petercras@bestion.nl	392981
Algemeen	Nel van Oort	Schuilvinkje 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	Loes van Leuken	Steltlopen 10	loesvanleuken@onsbrabantnet.nl	393149

Technische Commissie Baan

Coördinator TCB	Adri Raaimakers	Leemkuilenpad 11	amjhraaimakers@onsbrabantnet.nl	399464
Coördinator Jun. D en pupillen	Gerhard Hein	Kastanje 55	hein-hips@orange.nl	
Trainers	Jeroen Bakker, Wichard de Benis, Ingrid Brekelmans, Jolanda Brouwer, Marc Cremers, Ton Dahmen, Ger Damen, Christjan Doreleijers, Ruud van Dorst, Helmoed v. Dijk, Diet Gröneveld, Nicolai v.d. Heijden, Martijn van Iersel, Karin Jacquot, Pim de Jong, Theo de Koning, Maarten de Korte, Tom Lassing, Marcel Leijten, Loes van leuken, Marcel v.d. Lubbe, Henk Plasman, Adri Raaimakers, Maarten Raaimakers, Ton v.d. Sande, Ben Saris, Peter Stamps, Wilhelmin Verdonk.			

Technische Commissie Lopen

Coördinator TCL	Rob Rebel	Spoorstraat 9	rkrebel@hotmail.com	850440
Trainers Lopen	Patrick Bindels, 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, Jan Meesters, Theo Megens, Dolf Mehagnoul, Marco Oggel, Rob Rebel, Chris Rosier, Henk Schepens, Mirjam Verhagen, Hans Verbeek, Anton Verkooijen.			

Technische Commissie Wandelen

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

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@fysiotherapiedaane.nl	397483
Vertrouwenspersoon	Ria van Dooren	Mgr. Zwijsenstraat 56	petria@onsmail.nl	395625
Wedstrijduitslagen	Adri Raaimakers	Leemkuilenpad 11	amjhraaimakers@onsbrabantnet.nl	399464
Clubhuis	Sjaak Rooyackers	J. Klingenstr. 7	jjmrooijackers@onsbrabantnet.nl	395797
Ledenadministratie	Ad Reijenga	J. Israëlsstraat 8	ledenadministratie@avgm.nl	373473
ICT	Hans Verbeek	Korenbloem 9	webmaster@avgm.nl	390917

Oplossing zoek de 10 verschillen van pagina 8



Oplossing

1. borst vogeltje
2. klingel linker bel
3. haar bambam
4. haar pebbles
5. rok bambam
6. handschoen pebbles
7. jurk pebbles
8. bloemenkrans rechts
9. linker mouw bambam
10. linker laars bambam

Oplossing sudoku pag. 23

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

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

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

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