

di-GMer

in dit nummer:

- Broos van Erp competitie
- Grote Club Actie
- Vacatures
- Halve marathon Egmond
- Nordic Walking

en verder

redactie(a)raat	
woord van de voorzitter.....	2
de pen	4
het potlood.....	6

Wil je de kopij voor het volgende clubblad uiterlijk woensdag
4 december
 inleveren via
clubblad@avgm.nl

van de redactie

September is traditiegetrouw een belangrijke maand op de voorbereiding van de Eindhovense Marathon. Maar zo naar de zomervakantie zetten alle atleten weer – letterlijk en figuurlijk – hun beste beentje voor. Dat geldt zeker voor onze clubkampioenschappen op 22 september a.s. Dé gelegenheid om sportief de krachten met elkaar te meten. Maar vooral ook om clubgenoten te ontmoeten en contacten te leggen. Zien we jou ook de 22^e?

Hubertine van den Biggelaar
 Dorothy van Rijen



agenda

- Clubkampioenschappen - 22 september 2013
- Marathon Eindhoven – 13 oktober 2013
- Start Broos van Erp Competitie” - 27 oktober 2013



woord van de voorzitter

de voorzitter



De vakanties zijn afgelopen, de scholen zijn weer begonnen. Ik heb dan ook al weer veel atleten, jong en oud, de trainingen zien hervatten. Voor sommigen is dat ter voorbereiding op nog een laatste baanwedstrijd, voor anderen staat het hervatten van de training in het teken van de voorbereiding van de halve marathon van Eindhoven.

Het heeft mij dan ook heel veel deugd gedaan dat veel leden van onze vereniging meededen aan de ronde van Naestenbest. De ronde was onder verantwoordelijkheid van de WOC met als uitvoerend 'producent' Frank Abbink weer prima geregeld. Dank aan alle vrijwilligers die deze wegwedstrijd mogelijk gemaakt hebben!

Veel van die vrijwilligers, waarvan sommigen met hun partner, heb ik op 1 september tijdens de vrijwilligersdag mogen ontmoeten. Het voelt als bestuurder altijd goed wanneer je de vrijwilligers, die zich vaak vele uren inzetten voor de vereniging, eens een keer in het "zonnetje" kunt zetten. Het is een geslaagde middag geworden, dus als je nu niet geweest bent is dat voor dit jaar een gemiste kans, maar zou ik volgend jaar me zeker aanmelden.

Bert van Drunen



www.emielversteden.nl



de pen

Allereerst wil ik mijn treinmaatje Kathinka bedanken voor het doorgeven van de pen. Zoals door Kathinka al gemeld reizen wij bijna dagelijks samen vanuit Best naar ons werk in Helmond, de sportiefste stad van Nederland.

Voor degene die mij nog niet kennen: ik ben dus René Megens, ruim 21 jaar getrouwd met mijn jeugdliefde Angelique Megens-van der Heijden. Ik ben de trotse vader van een dochter Bente van 16 en een zoon Bart van 13. Zoals al gemeld ben ik werkzaam in Helmond, waar ik bij de Rabobank op de afdeling bedrijfsverzekeringen werkzaam ben als intern specialist verzekeren.

Vanaf mijn 6^e tot mijn 31^e heb ik actief gevoetbald bij Best Vooruit. Het laatste jaar bij Best Vooruit heb ik mij over laten halen door een kameraad om een jaar bij zijn team te komen voetballen in de vriendschappelijke competitie van Best-Oirschot-St-Oedenrode, het zgn. café voetbal. Achteraf funest geweest voor mijn enkel, waardoor ik na twee operaties genoodzaakt was om te stoppen met voetballen.

De enige sporten die ik van de orthopeed nog mocht doen waren tennis, zwemmen, fietsen of hardlopen. Omdat mijn vader Theo Megens al jarenlang actief was bij GM, heb ik mij op advies van ons pap in oktober 1999 aangemeld bij de startersgroep van Ben Saris. In eerste instantie was ik een beetje huiverig om te gaan hardlopen, omdat bij de voetbaltrainingen het lopen niet mijn grootste hobby was. Ook Ben Saris wist mij enthousiast te maken voor het lopen, waardoor ik me in januari 2000 heb aangesloten bij de loopgroep van ons pap en Wil van de Ven. In oktober 2000 heb ik mijn eerste halve marathon in Eindhoven gelopen. Op 13 oktober a.s. hoop ik mijn 10 e halve marathon te lopen in Eindhoven.

Ook ben ik jarenlang binnen de jeugdafdeling van Best Vooruit actief geweest als leider/trainer van met name de F- en E afdeling. Tot en met het afgelopen seizoen ben ik samen met een kameraad ook nog één jaar leider/trainer geweest van de meisjes C en twee jaar van de meisjes B.

Buiten het lopen is voetbal - en met name PSV - een grote hobby van mij. Samen met mijn broer heb ik al 30 jaar een seizoenkaart van de a.s. kampioenen! Als favoriet vakantieland staat Bella Italia op ons lijstje. Vele streken en plaatsjes hebben wij in de loop der jaren al gezien met vrienden van ons waar wij al jaren mee op vakantie gaan.

Nadat ik van mijn broer voor mijn verjaardag twee motorrijlessen had gekregen, heb ik vorig jaar juni mijn motorrijbewijs gehaald. In februari van dit jaar heb ik uiteindelijk een motor gekocht. Omdat ik op dat moment helaas nog geen ruimte had om de motor te stallen waren er twee mensen bij mij in de buurt zo lief en aardig, om mijn motor een dak boven zijn zadel te geven. Als dankbaarheid hiervoor geef ik de pen door aan Judith Goossens.

Groetjes,

René Megens



Zonwering - Rolluiken - Raamdecoratie



het potlood

Hoi,

ik ben Auke Latijnhouwers. Ik ben 12 jaar en ik zit op Het Kempenhorst. Mijn hobby's zijn gitaar spelen en natuurlijk Atletiek. Ik zit al 8 jaar op Atletiek. Ik vindt alle onderdelen wel leuk, maar mijn lievelingsonderdelen zijn toch Kogelstoten en Discus Werpen. Ik train 2 keer in de week, en soms doe ik ook wel eens mee met wedstrijden, dat vindt ik ook wel leuk om te doen. Het is ook gezellig dat jongens en meisjes bij elkaar in de groep zitten, en we leren steeds nieuwe dingen.

Dat was mijn Clubblad verhaal, en ik geef het potlood door aan mijn trainer Marcel.

Groetjes Auke Latijnhouwers

Naam: Diet Gröneveld

Functie bij GM: Pupillentrainer

Dank je wel Tom dat ik nu met HET POTLOOD mag schrijven. Ik zal wat over mijn atletiek- en trainersverleden vertellen. Het is al bijna 40 jaar geleden dat ik als B-pupil met atletiek begon bij de atletiekvereniging in Enschede, AC Tion. Bij de pupillen en CD junioren deed ik natuurlijk alle onderdelen, maar wel altijd met een voorkeur voor lopen en springen. Een hoogtepunt was dat ik bij de C-junioren mee mocht doen aan de Nationale kampioenschappen meerkamp, omdat ik bij de regionale kampioenschappen 3^e was geworden. Ik had geluk dat het destijds een vijfkamp was en er maar één werponderdeel (kogel) was... Vanaf de B-junioren ging ik vooral lopen en nog wat springen, met als favoriete nummers de 800 meter en 400 meter horden. Ook het langere werk lag mij wel (crossen en 3000m), waarop ik bij de jeugd met de subtop van Nederland meekon.

Toen ik 18 was ging ik biologie studeren in Nijmegen en werd daar lid van (toen nog) AV Nijmegen. Daar heb ik zo'n 20 jaar gesport. Mijn eerste wedstrijd voor AV Nijmegen was meteen een hoogtepunt, we werden namelijk 3^e bij de NK estafette 800m. Ik ben er ook wel trots op dat ik in die tijd de Zevenheuvelenloop (15 km) binnen het uur heb gelopen. Dat red ik nu lang niet meer hoor. Ik houd het tegenwoordig bij een duurloopje op zondag van zo'n 5 kilometer, en wekelijks een keertje naar de sportschool voor een 'total body' groepsles.



Bij AV Nijmegen ben ik ook begonnen met het geven van training aan pupillen en C/D junioren, omdat ik het leuk vind om mijn ervaring en enthousiasme voor de atletiek door te geven aan de jeugd. Eind 2002 bracht de liefde mij naar Eindhoven. Ik ging daar samenwonen met Pieter die ik (hoe kan het anders) had leren kennen bij de atletiekvereniging. Omdat ik nog in Nijmegen werkte als projectmanager van klinisch geneesmiddelenonderzoek, bleef ik daar ook training geven tot ik in 2004 zwanger werd van Lieke. Er volgde een korte periode waarin atletiek op een laag pitje stond, maar een paar maanden na de geboorte van Hilde en een verhuizing naar Best ging het toch weer kriebelen.

het potlood

Ik meldde me aan bij Ben Saris als jurylid en toen Hilde een half jaar was ben ik begonnen met training geven aan de D-junioren van GM. Ik heb dat een paar jaar me veel plezier gedaan en vond het super dat we in 2011 met beide D-junioren ploegen in de landelijke finale van de competitie stonden. Vorig jaar kondigde ik aan dat Lieke (toen 7) misschien op atletiek zou gaan en dat ik het dan wel handig zou vinden om training te gaan geven aan de pupillen, zodat ik bij wedstrijden ook meteen met Lieke mee zou kunnen gaan. Nog geen twee maanden later werd mij al gevraagd of ik aan de jongste pupillengroep training zou willen geven. Dat ben ik gaan doen tot op heden. Heel gezellig en lekker veel leuke spelletjes verzinnen die met atletiek te maken hebben, zodat de kinderen ongemerkt de basisbeginselen van alle atletiekonderdelen onder de knie krijgen. Ook vind ik de nieuwe pupillencompetitie 'Athletics Champs' erg leuk, met veel onderdelen in korte tijd, zodat de kinderen de hele wedstrijd lekker bezig zijn en er geen lange wachttijden zijn.

Het duurde overigens nog een jaartje, voordat Lieke daadwerkelijk lid werd van GM, omdat ze naast haar favoriete sport, korfbal, eerst nog turnen wilde proberen, maar nu gaan we elke woensdag gezellig samen naar de atletiekbaan. Het doet mij plezier dat Hilde (nu 6 jaar) ook al begint te vragen of ze mee mag, maar voorlopig is ze nog druk met zwemles en gymnastiek. Daarnaast vinden we het leuk om met het hele gezin andere sportieve dingen te ondernemen zoals touwenparcoursen klimmen.

Dan zal ik tenslotte het potlood nog doorgeven en dat wordt aan Lisa van der Meulen, het atletiekvriendinnetje van Lieke. Hopelijk vind je het een beetje leuk om wat te schrijven Lisa. Het kan ook een stuk korter hoor, zie Het Potlood in de vorige GM'er.

Tot ziens op de baan en groetjes, Diet



Welvos
Reparaties
Mauritslaan
12
5684 LE Best



ANTON WELVAARTS
Tel. 0499 - 37 68 36

Snelservice: 0499-376836
 Technische dienst: 0499-392764
 Fax: 0499-378289
 Mobiel: 06-53422250
 Email: info@welvoss.nl

www.welvoss.nl



huis verkopen?
 huis kopen?
 huis verbouwen?
 huis als nalatenschap?
 huis als schenking?
 huis verzekeren?

bel Bestion!
0499-373113

ALLES IN HUIS

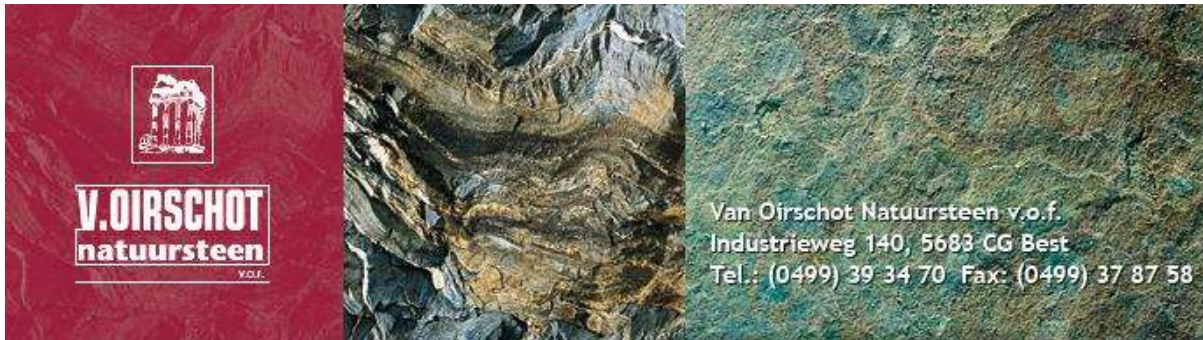
www.bestion.nl

www.bestion.nl



FOUDRAINE OPTIEK
 WILHELMINAPLEIN 18 BEST

www.foudraineoptiek.nl



V. OIRSCHOT
natuursteen
V.O.F.

Van Oirschot Natuursteen v.o.f.
 Industrieweg 140, 5683 CG Best
 Tel.: (0499) 39 34 70 Fax: (0499) 37 87 58

www.vanoirschotnatuursteen.nl

Van de Voorzitter Baanathletiek (en Martin Nijkamp, materiaal- en baanbeheerder)

Eindelijk... na jaren van vergaderen, aanvragen, aanpassingen, zoeken naar financiële middelen en mogelijkheden, afstemmingen en wat er al niet bij een uitbreiding van gebouwen komt kijken, is er dan nu

eindelijk een uitbreiding van de opslagcapaciteit voor GM in zicht gekomen!

De oplevering van de extra berging zal eind september plaatsvinden. GM krijgt er een opslagruimte van bruto 5 bij 8 meter bij. Helaas raken we er wel de tijdelijk geplaatste container voor kwijt. Dat is dus bijzonder jammer, want daarmee is de definitieve netto winst eind september in feite maar enkele vierkante meters.

Er gaat echter nog veel meer veranderen op de baan. Zo gaat de ingang naar links verlegd worden en krijgen we als gevolg daarvan ook een nieuw adres. Het derde adres in een paar jaar tijd. Hoe vaak kan je verhuizen zonder te vertrekken?

De nieuwe ingang hangt samen met de baanuitbreiding van de tennisvereniging. Het zal u al opgevallen zijn dat het fietspad tussen ons en de tennisvereniging verdwenen is. Dat was nodig om de tennisvereniging in staat te stellen twee extra tennisbanen aan te leggen. Onze extra berging komt ook te liggen buiten ons huidige terrein. Dat is een hele mooie meevaller, want daardoor blijft het rondje gras om de baan intact. Ook vormt de extra opslagruimte dan geen zichtvervuiling.

U moet er rekening mee houden dat we minstens tot eind oktober, en mogelijk iets langer, overlast kunnen hebben van de bouwactiviteiten. Het is een stukje investeren in de toekomst. Er komen namelijk meer

parkeerplaatsen bij en dat is ook zeer welkom. Ondertussen zijn de bouwactiviteiten in de nieuwe te ontwikkelen wijk ook van start gegaan. De eerste huizen staan er al. Het fietspad langs de korte kant van de baan zal daarbij ook verdwijnen. Straks rijden fietsers vanuit Heivelden links van het parkeerterrein naar het sportpark en naar de nieuwe wijk toe.

Kortom, veel activiteiten rondom de baan en dat alles om onze sport nog makkelijker te kunnen beoefenen. Martin laat op de site regelmatig de laatste updates zien, dus bezoek de avgm website!

PS1: Denk er ook af en toe aan om via 'onze clubwinkel' te bestellen. Voordelig voor u EN het levert de club ook nog wat op.

PS2 We hopen dat, voor de winter invalt, ook overkappingen over de hoogspring- en polsstokmatten aangebracht zijn... Dat zou de levensduur van de matten enorm verhogen.

Tom Lassing en Martin Nijkamp

jarigen september:

1	Gijs	Koekenbier,
1	Gert-Jan	Vliem
2	Chris	Baselmans
3	Jolanda	Kallen, van der
3	Rita	Spierings
3	John	Vugts
3	Mariel	Oetelaar, van den
4	Manon	Enting
6	Theo	Koning, de
6	Mirjam	Verhagen
7	Eliza	Dielhof
7	Chris	Rosier,
7	Robert	Zwemmer
9	Nienke	Slageren, van
10	Chantal	Kersten
11	Bob	Koetsveld, van Nieuwenhuisen, van
11	Cor	de
13	Tonnie	Lodewijks,
14	Cindy	Otten
14	Lian	Dongelmans
15	Carina	Kämpfer
15	Valérie	Baudoin
15	Monique	Terhoeve
16	Richard	Kuringen, van
17	Annie	Coppelmans,
17	Berty	Elsen, van den
18	Theo	Bookelmann
18	Annette	Bilt-Bruinsma, van de
18	Ad	Biggelaar, van de
19	Wim	Kortsmit
19	Cor	Datema
19	Cleo	Crooijmans
19	Cees	Sommen, van der
20	Ellen	Iersel, van
20	Dorothy	Rijen, van
20	Bas	Leermakers,
20	Theo	Megens,
22	Yves	Dhondt
23	Pieter	Sanden, van der
23	Onno	Meeuwis
23	Lotte	Maas
24	Wini	Beekmans
24	Maartje	Linden, van der
24	Mats	Keulstra
24	Jan Frederik	Schnitzler
25	Anja	Nuland, van
25	Hein	Geurts
25	Rosita	Duif-Manders,
26	Thijs	Boltong
26	Wendy	Ven, van de
27	Samantha	Schoenmakers
27	Astrid	Bies
28	Hedwig	Harks
28	Cyril	Werff, van de
28	Nick	Worp, van der
29	Inge	Bom
30	Loretta	Teitsma
30	Wilma	Venmans,

Nieuwe leden periode juni t/m 3 september 2013.**Baanatleten:**Pupillen Mini/C.

Thijs Boltong

Eliza Dielhof

Janna Hoogland

Aurelia Leertouwer

Pupillen A / B.

Dominique Bent

Gijs den Braven

Lucas van Laarhoven

Gastlid

Mathieu Oude Vrielink

Loopgroepen:Wedstrijdatleten.

Vincent Anker

Tony Musona

Recreanten loopgroep.

Linda Appelhof

Jim Booij

Patrick Claus

Jackelien van Hapert

Angelique Hendrikx

Jolanda van der Kallen

Chantal Kersten

Jitske de Leng

Judith Maas-Nieuwhof

Najate Mouatassim

Stefan Nas

Pandra Pijnenburg

Bart Roossink

Esther Schijfs

Marc Schijvens

Roxanne Schuitemaker

Janita de Stigter

Loretta Teitsma

Marlies Timpers

Marije Vink

**Wij wensen hen veel plezier
bij onze club!**

Jarigen oktober:

1	Henk	Wandelen, van
1	Annet	Vereijken - van Doren,
2	Judy	Heine
2	Nuria	Vicioso
3	Jaime	Hernández M.
3	Regina	Hoornweg
3	Jeannette	Sman, van der
4	Koen	Boomen, van den
5	Frank	Laarakker
5	Casper	Otto
7	Femke	Smink
8	Veronique	Heeswijk, van
8	Ger	Daane
8	Gerry	Genugten, van
9	Anja	Walvaart, te
9	Mart	Latijnhouwers
9	Cor	Bressers
10	Miranka	Leest, de
11	Finn	Passchier
11	Sandra	Bree, van
12	Jack	Rooijakkers,
12	Wim	Spoor
12	Piet	Michielsen
13	Tonny	Brouwers
13	Adrie	Boekel, van
14	Leo	Spanjers,
16	Bep	Rijn, van
16	Leonie	Lommen
16	Leonie	Zoutendijk
17	Boudewijn	Broekhuis
17	Berry	Bruin, de
17	Frank	Verhallen
18	Pé	Brouwer
18	Jan Willem	Slijper
18	Karin	Sangen, van der
18	Mariëtte	Vlassak
19	Natalie	Bouwmeester
19	Harry	Heeswijk, van
19	Monique	Ven, van de
20	Cas	Govers
20	Patrick	Claus
20	Christel	Nuij
22	Marjella	Loo, van de
22	Maureen	Herremans
22	Henny	Vorstenbosch
23	Joost	Mulder
23	Maria	Hazenberg
23	Frans	Strikwerda,
24	Angela	Wouters
25	Tanja	Kopec
25	Jean-Paul	Schreurs
26	Paul	Sman, van der
26	Rene	Megens,
26	Adrie	Demmers,
27	Marijke	Heddes
27	Renée	Kos
29	Jaqueline	Heuvel, van den
30	Tony	Musone
30	Najate	Mouatassim
30	Carla	Eldijk, van
31	Gerard	Scheiberlich
31	Lisan	Spierings

Busreis naar halve marathon Egmond (zondag 12 januari 2014)

Beste loopvriend(in)en,

Op zondag 12 januari 2014 staat alweer de 42e halve marathon van Egmond op het programma. Naast de halve marathon staat ook een kwartmarathon op het programma. Deze gaat over een vergelijkbaar parcours, dus met duinen en strand.

Al een aantal jaren organiseert Eindhoven Atletiek een supergezellige busreis naar deze wedstrijd, waar lopers van vele atletiekverenigingen en loopgroepen graag bij aanhaken. Bij de vorige editie hebben ruim 350 hardlopers/wandelaars/supporters in 6 bussen met veel plezier gebruik gemaakt van deze gelegenheid. Files en slecht weer zijn echt heel wat draaglijker in een bus, waar je gratis van eten en drinken wordt voorzien! Het vertrek- en aankomstpunt is net als vorig jaar van het Eef Kamerbeek Atletiekcentrum op sportpark de Hondsheuvels aan de Orpheuslaan te Eindhoven. Hier kunnen fietsen en auto's worden gestald. Vertrektijd van de bussen is om 07.30 uur vanuit Eindhoven en om 16.30 uur vertrekken we weer naar Eindhoven. Bij deze nodigen we lo(o)p(st)ers/supporters etc. van harte uit om deel te nemen aan deze busreis. De ervaring heeft geleerd dat het echt heel comfortabel reist per bus, die tot in het centrum van Egmond doorrijdt. De kosten voor deze busreis bedragen slechts 18,50 euro per persoon, inclusief gratis drankjes en hapjes in de bus. De aanmelding voor de busreis sluit op 31 december 2013. Mocht een van de bussen onderbezet zijn, is de volgorde van aanmelden bepalend of je wel of niet mee kunt.

Let op: de inschrijvingskosten voor de wedstrijd zijn niet inbegrepen. Je moet niet vergeten zelf in te schrijven voor de wedstrijd. Wacht hier niet te lang mee want vorig jaar was de limiet voor het maximale aantal deelnemers erg snel bereikt. Voor verdere details over de wedstrijden en inschrijven voor de wedstrijd verwijzen we naar de website van de halve van Egmond:

<http://www.egmondhalvemarathon.nl>

Je kunt je inschrijven voor de busreis via [deze link](#) Je IBAN- en Bic-nummer kun je eenvoudig vinden op <https://www.ibanbicservice.nl/> Er is een extra veld waarop je aan kunt geven bij welke vereniging of groep je hoort. Geef s.v.p. duidelijk op bij welke (loopgroep) je hoort, zodat we kunnen zorgen dat je in dezelfde bus komt te zitten als je loopmaatjes. Mogen we je ook verwelkomen op 12 januari a.s.?

Voor eventuele vragen kunnen jullie terecht bij:

Joop Broeders

joop.broeders@eindhovenatletiek.nl 06-12422389

Heather MacDuff

h.macduff@upcmail.nl 040-2481803/ 06-27197787

Huub Sanders

huubsanders@yahoo.com 06- 83253650

lopen

[Klik hier om de Loopagenda over augustus en september 2013 te downloaden](#)

[Klik hier om de Loopagenda over oktober en november 2013 te downloaden](#)

Broos van Erp Competitie 2013-2014

De data van de crosscompetitie zijn bekend. Dit jaar starten we al in oktober! De data zijn:

- 27 oktober 2013: Vijverloop
- 24 november 2013: Putjesbergencross
- 22 december 2013: Blokhutcross (nieuw parcours)
- 12 januari 2014: Heuveleindcross

Dit jaar doet de Joe Mann Bosloop om organisatorische redenen niet mee in de crosscompetitie. Natuurlijk organiseren we deze cross wel en kunnen ook GM'ers daar gewoon aan meedoen. De Joe Mann Bosloop wordt op 23 februari 2014 georganiseerd.

Meer informatie over de Broos van Erp Crosscompetitie, de parcoursen en de inschrijfmogelijkheden volgt nog via de website en nieuwsbrieven.

Vanuit de Wedstrijd Organisatie Commissie hopen we op veel GM'ers aan de start!

Starterscursus

Eind september start de tweede startercursus. Marti en zijn team zijn er weer helemaal klaar voor. De doorstarters zullen rond die tijd zijn ingestroomd in de reguliere loopgroepen!

Vorbereiding (halve) marathon

Een aantal GM-ers is zich weer fanatiek aan het voorbereiden voor de hele en de halve marathon in Eindhoven. Op zaterdag- en op zondagochtend vertrekken er verschillende loopgroepen voor hun duurloop. Via het programma van Runnersplaza ONME, Onderweg Naar Marathon Eindhoven, kunnen lopers, die geen lid zijn van een vereniging, aansluiten bij GM-ers om samen te trainen voor de halve marathon van Eindhoven. De trainers van deze Runnersplaza ONME-groep zijn Patrick, Hubert, René en Frank. Wij wensen deze lopers en GM-ers veel succes met hun voorbereiding.

jarigen november:

1	Merel	Foudraine, M.
1	Paula	Louwers,
2	Corry	Gelder, van
4	Leo	Robben
5	Joke	Kasteren, van
5	Ineke	Vliem
6	Miriam	Heesch, van
7	Pieter	Boelens
7	Demi	Saris,
7	Thomas	Bekkers
8	Roel	Veen, van
8	Marlies	Heuvel, van de
8	Amber	Brands
9	Marty	Veen, van
9	Twanny	Hoof, van
9	Hanneke	Oppers
10	Anja	Robben
10	Jolanda	Os - Waterkamp, van
10	Irene	Bakker
11	Hidde	Stek
11	Franka	Kalsbeek
12	Jan	Laarhoven, van
14	Menno	Poorthuis
15	Tygo	Scheepers
16	Aart	Wouw, van de
16	Stijn	Bergkamp
16	Tom	Rozijn
17	Door	Laarhoven, van
17	Jeroen	Tekelenburg
18	Ria	Sande, van de
18	Bea	Bouwman
19	Jacqueline	Ross
20	Joke	Dool, van den
20	Frans	Loyer, de
20	Linda	Appelhof
22	Paul	Hoën
22	Marc	Schijvens
22	Joost	Emmen,
23	Wim	Boer, de
23	Ed	Blommaert,
23	Tony	Donck
25	Annelies	Hoogendoorn
25	Tonnie	Benis, de
25	Jozanneke	Bresser, de
26	Anne Marte	Gardenier
26	Jo	Meurs, van
27	Kevin	Colsters
27	Gijs	Tops
28	Tessa	Bindels
28	Marijn	Duffhaus
28	Hanneke	Boelens
28	Nathalie	Glebbeck
28	Trieny	Ven, van de
30	Marlies	Timpers

**Alweer
Nederlands
Goud**



Zo. Nu eerst een Bavaria.

www.bavaria.nl

**Het is tijd om
te sporten.**

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

Het is tijd voor de Rabobank.



www.rabobank.nl

Martin's Health Shop
uw gezondheidswinkel

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

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





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

Arzum markt

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

Wilhelminaplein 65 te Best
Telnr. 0499-477902

www.biglin.nl



Hebt u het
gemak van
onze winkel
al geproefd?

Select

Reflex
Autowascentrum

Van
Kemenade
maakt het u gemakkelijk

Shell Select

BEERENS SLAGERIJ & TRAITEUR

Wist je dat ...

- In de zomer onze trainers verschillende clinics hebben bijgewoond.
- De trainers hebben van Bettine Sarton een andere kijk op de core stability oefeningen hebben gekregen en wat vaardigheden bijgeleerd hebben.
- ook Ger Daane liet zich niet onbetuigd met een clinic warming up en cooling down.
- Podotherapie Brons regelmatig bij ons op de baan te vinden is voor een loopanalyse.
- Esther en Jennifer video-opnames van de atleet maken en die opnames met de atleet en trainer bespreken. De loopanalyse is bedoeld voor de atleten met een verhoogd blessurerisico, bijvoorbeeld de atleet met klachten aan de voet, knie, heup en/of rug. In overleg met de trainer wordt er een advies uitgebracht aan de atleet. Heb je zelf dergelijke klachten en een advies nodig, geef dit dan even door aan je trainer, die zorgt dat de afspraak voor de loopanalyse gemaakt wordt!
- Kathinka van Dijk in het najaar de reanimatiecursus organiseert. Huub Oomes zal deze cursus geven. Trainers kunnen dan hun opgedane kennis ophalen en ook degene die voor het eerst de reanimatiecursus willen volgen kunnen aan hun trekken komen. Houd de nieuwsbrief van Kathinka in de gaten, dan weet je wanneer je kunt gaan deelnemen.
- Diverse GM-ers inmiddels een sportkeuring hebben gedaan bij SportMáx. SportMáx heeft een samenwerkingsverband met onze vereniging. AVGM vindt het belangrijk dat u lekker in uw vel zit en zo min mogelijk risico loopt. Een sportkeuring bij SportMáx bevelen wij dan ook van harte aan. Wil je ook een sportkeuring bij SportMáx (de keuringskosten kun je vaak geheel of gedeeltelijk bij je zorgverzekering declareren), geef dan bij SportMáx aan dat je GM-lid bent. Onze vereniging ontvangt na 10 keuringen van GMers bij SportMáx ook een percentage dus dan snijdt het mes aan 2 kanten, zowel de atleet als de club blijven er gezond bij ☺
- Om de marathon Eindhoven tot een succes te maken is er ook inzet van veel vrijwilligers nodig, drankposten moeten worden bemand, wegen en kruispunten moeten worden bewaakt. Binnen onze vereniging zijn de coördinatoren van drankpost en parcoursbewaking Henk van de Einden en Anton Kon. Wil je op 13 oktober een handje helpen neem dan met hen contact op; Henk van de Einden 395734 of hvdeinden@gmail.com Anton Kon 06 – 11368225 of parcoursbewaking@avgm.nl Onze club krijgt van de marathon Eindhoven ook een vergoeding voor onze inzet van vrijwilligers, dus je helpt die dag niet alleen de marathon Eindhoven maar ook weer onze club.
- Loop je mee met de marathon of een andere wedstrijd of trimloop, zorg dan dat je een mooi clubshirt draagt. Je bent dan herkenbaar voor het publiek en je ziet van een afstand waar je loopmaatje is. Ook voor de lopers van je eigen club is het leuk, is het druk dan heb je elkaar zo gevonden en het heeft ook wel wat als je zo'n groepje met GM -blauw voorbij ziet komen. De clubkleding kun je bestellen bij Pé Brouwer 372404 of pe.brouwer@onsbrabantnet.nl Op onze site staat uitgebreide informatie met voorbeelden en prijzen over onze clubkleding.
- Aangezien de avonden weer korter worden is het dragen van reflecterende hesjes op de trainingen **verplicht**, zorg dat je gezien wordt! We hebben tegenwoordig ook hesjes met led verlichting. Ook deze kun je via Pé bestellen.
- Na een lekker verkoelende regenbui is op 24 augustus de Ronde van Naastenbest gelopen. Bij de start voelde het nog wat drukkend aan, maar voor de meeste atleten een mooie graadmeter om te kijken hoe het met de conditie zit richting marathon Eindhoven.
- PR's die ik doorkreeg; Ronde van Naastenbest, Patrick Bindels 10 km 52.36

in the spotlight

Nordic Walking bij GM

Wat is Nordic Walking nu eigenlijk?

Nordic walking is een vorm van sportief wandelen waarbij je gebruik maakt van Nordic Walking Poles (stokken). De meerwaarde zit in het gebruik van de poles en de afzet hiervan tijdens het wandelen. Door de afzet, de krachtsoverdracht met de poles, gevolgd door een moment van ontspanning wordt het wandelen effectiever gemaakt.

De naam Nordic Walking komt uit Finland. Sinds het begin van de 20^{ste} eeuw gebruiken de Finse langlaufers hun langlaufstokken tijdens hardlopen, sprongvormen en andere trainingvormen om zo de coördinatie en spierkracht van het bovenlichaam ook in de zomer te ontwikkelen. Na de positieve ervaringen van een groep wandelaars, die hun skistokken meenamen voor stabiliteit en kracht, ontstond Nordic Walking in de zomer van 1997. Sinds begin 2000 is ook in Nederland deze buitensport bekend.

Voor wie is Nordic Walking geschikt?

Voor iedereen! Bij deze sport kun je op je eigen fitnessniveau aan je eigen doelen werken. De belasting op de spieren en gewrichten is minder dan bij stevig wandelen. Dit terwijl door toegenomen spiergebruik de effecten op calorieverbruik en training van conditie beter zijn. Het is een totaal fitness- en bewegingsconcept. Het voordeel boven fitness in een zaal is dat je het buiten doet, het hele jaar door. Veel Nordic Walkers waren vroeger hardlopers, maar zijn daarmee gestopt wegens hardnekkige blessures. Bij een goed aangeleerde techniek en bij de juiste keuze van de Nordic Walking pole is de blessurekans minimaal.

Weldadig voor nek, schouders, bovenrug, knieën

Nordic Walking wordt geroemd om zijn weldadige effect op nek, schouders en bovenrug. Dat is niet verwonderlijk: de constante beweging van de armen zorgt voor betere doorbloeding en sterkere spieren. Zo zijn al veel beoefenaren van chronische klachten, waaronder RSI, afgekomen. Andere delen van het lichaam hebben er eveneens baat bij: wandelen met stokken is ook minder belastend voor de knieën.



in the spotlight

Nordic Walking bij GM

Inmiddels zijn er ongeveer 75 leden bij GM die lid zijn van de Nordic Walking groep. Vooral Kathinka van Dijk heeft zich hier in het verleden actief voor ingezet, waardoor het aantal leden flink is gegroeid. Wekelijkse geven we Nordic-Walking trainingen in groepsverband onder leiding van gecertificeerde trainers. (4 trainers en 3 assistent trainers) Je kunt hier aan meedoen wanneer je een cursus Nordic Walking heb gevolgd bij GM of ergens anders en lid wordt van GM. Je profiteert dan van de wekelijkse trainingen, maar wordt tegelijkertijd automatisch lid van de van de Atletiekunie.

Enkele andere voordelen zijn:

- In het voorjaar een dagvullende Nordic wandeltocht
- In het voor- en najaar een dagvullende wandeltocht in ons Brabantse land met de wandelgroep.
- Er wordt altijd gewandeld: zomer en winter en weer of geen weer, een trainer staat op u te wachten.
- Deelname aan de speciale GM-evenementen waaronder de Heilige Eik Loop met brunch.
- Een sportmedisch team inclusief fysiotherapeut staat u bij met raad en daad.

Je mag eerst vier proeftrainingen meedraaien. Het lidmaatschap voor Nordic walkers is € 80,- per jaar. Poles dien je uiteraard zelf aan te schaffen.

Cursussen en trainingdagen Nordic Walking bij AVGM

Meerdere malen per jaar worden er door gecertificeerde trainers, cursussen gegeven. Deze cursussen bestaan uit vijf lessen, waarin de hele techniek van het Nordic Walken wordt aangeleerd. Informatie hierover is, zodra bekend, te vinden in Groeiend Best en op onze website.

Trainingstijden

- Woensdagmorgen 9.30 uur Joe Mann Paviljoen m.u.v. eerste woensdag van de maand.
- Eerste woensdag van de maand: 9.15 uur verrassingstocht, vertrek vanaf d'n Opstap
- Zaterdagmorgen 9.00 uur Joe Mann Paviljoen

Op zaterdagmorgen hebben we een paar trainingsgroepen die allemaal met een verschillend tempo lopen. Je kunt, afhankelijk van het tempo dat je kunt lopen, beginnen in een groep waar jou tempo het best bij aansluit. Van groep wisselen is geen enkel probleem. De trainers geven in het begin aan met wie je het beste mee kunt trainen. Als je wilt kun je ook aan conditietrainingen (o.a. met interval) meedoen. De trainingen Nordic Walking duren ongeveer 1 ½ uur. Om deel te kunnen nemen moet men minimaal 5 kilometer per uur kunnen wandelen. Nadien is er de mogelijkheid om gezellig een kopje koffie of thee met elkaar drinken. Tijdens de verrassingstocht hebben we al diverse oude cafeetjes bezocht!

in the spotlight

Mooie sponsoractie dus doe mee!

Met deze verenigingsclubcard hebben de GM-ers al direct voordeel:

- APK keuring vanaf 14,50 en/of een airco onderhoudsbeurt voor 49,50 inclusief vullen.
- bij besteding vanaf € 125,- voor onderhoud of reparatie wordt er € 25,- in onze clubkas gedoneerd!

Dus heb je bijvoorbeeld een kapotte autoruit en je laat deze vervangen bij autogroep Bos en Slegers, dan ontvangt onze vereniging ook € 25,-

Autogroep Bos en Slegers heeft met de meeste verzekeringsmaatschappijen samenwerkingsverbanden. Dat betekent minder of geen eigen risico bij ruitherstel en ze verlenen dezelfde service, zo niet beter, dan Carglass, alom bekend.

De verenigingsclubcard ligt in de kantine, neem deze naar Bos & Slegers mee of knip de bon hieronder uit en laat even weten dat je een GM-er bent.

Autogroep Bos en Slegers is gevestigd op Steenoven 28 in Eindhoven, vlakbij Best, onder de snelweg door, 1^e afslag rechts op de Boschdijk, vlakbij dus.



jarigen december:

1	Niklas	Dhondt
1	Roy	Kraaij, van
2	Joke	Spierings
3	Janita	Stigter, de
3	Ingrid	Netten
4	Vincent	Anker
4	Anita	Loosdregt, van
5	Pieter	Stolk
6	Heinz	Vinke
8	Rob	Voss
8	Peter	Peters
9	Hans	Duetz
10	Hetty	Bollen
10	Joey	Wolf
10	Els	Gortemuller
13	Jim	Booij
14	Mike	Bree, van
14	Henk	Einden, van de
15	Bas	Lubbe, van der
15	Sally	Verbakel
15	Rian	Zeelst, van
15	Lianne	Wijdeven, van de
17	Wicher	Timan
17	Marion	Sanden-Ahlers, van der
17	Lieke	Dam, van
18	Sandra	Kuiper
19	Carlo	Flapper
20	Lia	Tielen,
21	Juliëtte	Schaffer
22	Anja	Pritsch-Tange
23	Dennis	Scheepers
24	Annie	Aalst, van der
25	Wilmi	Hendrix
26	Randie	Beerendonk, van
26	Hein	Asveld,
29	Thom	Robben
29	Stijn	Dielhof
29	Jet	Aerts
30	Max	Bonnier
30	Mike	Merks
31	Corrie	Loyer, de
31	Els	Verhiel
31	Harriëtte	Kastelijn

in the spotlight

Vacatures

Parcoursbewaking en coördinator drankpost

Anton Kon heeft te kennen gegeven zijn stokje van de parcoursbewaking over te willen dragen en ook Henk zoekt vervanging als coördinator van de drankpost voor de volgende marathon. Durf je deze verantwoordelijkheid aan en lijkt het je leuk deze activiteit over te nemen, neem dan even contact met hen op!

Verzorging clubkleding & verzorging ereprijzen

Beste lezers van het clubblad,

Ik wil een oproep doen aan een vrijwilliger(s) die mijn taken overnemen betreft de clubkleding van de wedstrijdatletiek en de ereprijzen tijdens wedstrijden e.d. Omdat mijn kinderen helemaal niet meer verbonden zijn aan de club en ik de taken nu 10 jaar vervul, wil ik deze een keer beëindigen. Als je zin hebt mijn taken of een van mijn taken binnen de GM over te nemen, kun je contact met me opnemen als je vragen hebt over de werkzaamheden en de tijd die je er mee kwijt bent. Dit kan telefonisch 06-53407554 of per email vanoirschot@xs4all.nl



Groetjes,

Miriam van Oirschot.

DE GROTE CLUBACTIE GAAT WEER VAN START!

VANAF 14 SEPTEMBER IS HET WEER ZO VER !!!

NET ZOALS ANDERE JAREN WORDEN ER WEER TWEE EFTELINGKAARTJES VERLOOT! PER VERKOCHT LOT GAAT ER EEN BRIEFJE MET JOU NAAM IN DE HOGE HOED, HOE MEER LOTEN JE VERKOOPT HOE MEER KANS JE DUS MAAKT OP DEZE KAARTJES.

DE BESTE VIJF LOTENVERKOPERS WINNEN

ZOIEZO EEN BIOSBON WAARMEE JIJ EN NOG IEMAND ANDERS OP KOSTEN VAN GM NAAR DE BIOSCOOP KAN!

VOOR ELK LOT DAT JE VERKOOPT ONTVANG JE TENSLOTTE NOG EEN KLEINE VERGOEDING ZODAT JE ZELF NOG IETS KAN KOPEN!

IK HOOP DAT JULLIE ALLEMAAL MEEDOEN ZODAT WE MET DE OPBRENGST VAN DE CLUBACTIE LEUKE DINGEN KUNNEN DOEN VOOR DE JEUGD!

SUCCES !

TIES DE VAAN – 06 11 729 870





SPORTPRIJZEN & RELATIEGESCHENKEN

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

www.samenspel.nl



Podotherapie Brons



RAAIJMAKERS BEST

LOON- EN GRONDVERZETBEDRIJF

VERREIKERVERHUUR

Veldweg 18, 5684 NS Best
Tel. (0499) 37 23 17
Fax (0499) 37 56 12
www.raaijmakersbest.nl
Mail: info@raaijmakersbest.nl



Winkelcentrum Heivelden

Rendierhei 4 • 5685 HS Best
Tel. 0499 376205

VB
Schildersbedrijf
Gebr. van Boven

Burg. Notermansstraat 18 Best
Telefoon 371437

Chinees Indisch specialiteiten restaurant

玫瑰園酒樓
ROSE GARDEN

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

安凡酒家
CHINEES-INDISCH RESTAURANT
„AN FONG“

Bij ons achter is een **RUIME PARKEERGELEGENHEID**
en U kunt dan door de gang naar binnen komen.

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

Zaal beschikbaar voor ongeveer 40 pers.

NIEUWSTRAAT 70A - BEST - TEL. 0499-371924

Wilt u opvallend in beeld lopen?

Dat kan nu met je eigen persoonlijke

NIEUW! clubtas!
CLUBTASSEN met naam

Voordelen en mogelijkheden zijn o.a.:

- € 23,50 (incl. naam & logo)
- NAAM, of INITIALIEN
- CLUBLOGO
- GEEN VOORRAAD NODIG OP DE CLUB
- SPONSORLOGO (prijs op aanvraag)
- € 21,00 (incl. naam & logo)
- € 23,50 (incl. naam & logo)
- € 18,50 (incl. naam & logo)

NIEUW! CLUBRUGZAK

Rechtstreeks bestellen en levering binnen 10 dagen

BESTELLEN EN INFO VIA:
INFO@SCREENRUNZEEFDruk.NL

BETALING CONTANT BIJ ONTPANGST

Postbus geboden enkel voor AVGM leden

info@screenrunzeefdruk.nl

wandelen

GM–najaarswandeling op zaterdag 5 oktober

Over een aantal weken houden we traditiegetrouw de GM-najaarswandeling:

- Alle GM-leden zijn hierbij uitgenodigd; ervaring met de afstand is welkom.
- Verzamelen vanaf 9.45 uur bij “station Best”.
- Vertrek stipt om 9.58 uur met de trein naar Vught.
- Details van de wandeltocht “Vught – Sint Michielsgestel”:
 - Drie etappes, bij elkaar resulterend in zo'n 22 km.
 - De route voert ons via de bebouwde kom naar een moeras, over landgoederen, langs een rivier en over een stuw.
 - De koffiebreek en de lunch is nog niet in kannen-en-kruiken maar zoals vanouds komt ook dit goed. Zorg in ieder geval voor een lunchpakketje.
 - De wandelrichting is met-de-klok-mee of andersom.
- Waarschijnlijk heeft de trein ons omstreeks vijf uur weer in Best afgeleverd.

Aanmelden kan bij Pieter v.d. Sanden, tel. 31 02 63, marionpieter@onsbrabantnet.nl. Op de dag zelf ben ik bereikbaar op 06 – 30 10 18 44.

met een zonnige wandelgroet, Pieter v.d. Sanden

Moppentrommel




Sterretjes

Een Nederlander, een Belg en een Fransman doen een wedstrijdje hoog springen. De Fransman springt over de muur heen. De Nederland net over de muur en de Belg er tegenop. Wie sprong er het hoogst? De Belg, want die zag sterretjes ...

Loopneus

Op een koude winteravond komen Geert en Frans elkaar op straat tegen. "Ik ga dood!" Kreunt Geert. "Wat is er dan?" "Ik heb het zo koud aan mijn benen!" "Dan moet je gaan hardlopen." "Dat helpt niet, zegt Geert, want ik heb het ook koud aan mijn neus en toch loopt die al een hele tijd."

Atletiekvereniging Generaal Michaëlis Opgericht 15 april 1957 Aangesloten bij de Atletiekunie Rabobank Best 10.70.11.913 Postgiro 2977707 Constantijnlaan 2, 5684 CZ Best Telefoon 0499- 390747 (Clubhuis D'n Opstap)	<h1>Colofon</h1>	
--	------------------	---

Bestuur + WOC

Voorzitter	Bert van Drunen	Donderhei 20	voorzitter@avgm.nl	secretaris@avgm.nl	395690
Secretaris	Marleen Smulders	Looierstraat 40	penningmeester@avgm.nl		390298
Penningmeester	Ties de Vaan	Ferd. Bolstraat 32	tom@lassing.nl	petercras@bestion.nl	393596
Baanatletiek	Tom Lassing	St Oedenrodensew 41	nzielschot@hotmail.com		395450
Lopen	Peter Cras	M. de Ruyterstraat 78			392981
Algemeen / Wandelen	Nel van Oort	Schuilevinkje 2			398678

WOC + Wedstrijdsecretariaat

Voorzitter	Leo van der Staak	Berk 29	llamvanderstaak@home.nl		374499
Wedstrijdsecr. thuis	Ingrid Brekelmans	.	wedstrijden@avgm.nl		
	Jo van Meurs				390298
Baan uit	Arianne Saris	Eindhoveneseweg 72	uitwedstrijdenbaan@avgm.nl		396921
Materiaal	Martin Nijkamp	Imkerhei 40	materiaal@avgm.nl		06-15314371
Parcoursbewaking	Anton Kon	Weegbree 90	parcoursbewaking@avgm.nl		06-11368225
Parcouropbouw	Carlo Flapper Ben	Hefeind 13	carlo.best@gmail.com		310496
Jurycoördinator	Saris	Zweefheuvel 22	bmsaris@onsbrabantnet.nl		329911

Baanatletiek

Coördinator Baan	Adri Raaimakers	Leemkuilenpad 11	amjhraaimakers@onsbrabantnet.nl		399464
Coördinator Jun. D en pupillen	Ton van de Sande	Angoulemehof 21, Ehv	avgmcor@gmail.com		040 2565849
Trainers	Trees Ackermann, Ilonka de Bresser, Maureen de Bresser, Ton Dahmen, Cor Datema, Yves Dhondt, Ron Dielhof, Christjan Doreleijers, Aaldert Elevelt, Arnold de Goederen, Diet Gröneveld, Henk van Hak, Nicolai van der Heijden, Marlies van de Heuvel, Theo de Koning, Amber Lassing, Tom Lassing, Marcel Leijten, Marcel van der Lubbe, Bart van der Pasch, Henk Plasman, Adri Raaimakers, Maarten Raaimakers, Ben Saris, Dennis Scheepers, Ton Schoonus, Branco Schot, Jouke Smink, René van de Ven, Riny Verdonk, Wilhelmiën Verdonk, Joep Wiltschek.				

Lopen

Coördinator Lopen	Patrick Bindels	looptrainers@avgm.nl			471663
Trainers Lopen	Frank Abbink, Harm Bakker, Patrick Bindels, Pe Brouwer, Frank Coppelmans, Harry Dahmen, Gert-Jan vd Eerenbeemt, Henk vd Einden, Ad van Kollenburg, Marti van Iersel, Ben de Jong, Joke en Jan v. Kasteren, Frits Leenderts, Jan Meesters, Theo Megens, Chris Rosier, Gerard Scheiberlich, Henk Schepens, Hubert Segers, René Uijthoven, Mirjam Verhagen, Anton Verkooijen, Trinie vd Ven, Bep Vogels, Rob Voss, Norbert de Zeeuw.				

Wandelen

Coördinator Wandelen	Nel van Oort	Schuilevinkje 2	nzielschot@hotmail.com		398678
Trainers: Wandelen	Pieter v.d. Sanden.				
Nordic Walking	Ina Verhallen, Toos de Groen, Joke Peters, Helly van Oudenhoven.				

Trainers overig

	Bram Flierman (dames binnen maandag en heren binnen donderdag)	310203
	Gijs Koekenbier (buiten zondag)	395362

Sponsorcommissie				
Contactpersoon	Ties de Vaan	Ferd. Bolstraat 32	sponsoring@avgm.nl Bert	393596
Overige leden	van Drunen, Peter Cras, Pieter Stolk.			

Overigen				
Sport fysiotherapeut	Ger Daane	Wintereik 42	info@fysiotherapiedaane.nl	397483
Vertrouwenspersoon	Ria van Dooren	Mgr. Zwijzenstraat 56	petria@onsmail.nl	395625
Wedstrijduitslagen	Adri Raaimakers	Leemkuilenpad 11	amjhraaimakers@onsbrabantnet.nl	399464
Clubhuis	Sjaak Rooijackers	J. Kligenstraat 7	jjmrooijackers@onsbrabantnet.nl	395797
Ledenadministratie	Ad Reijenga	J. Israëlsstraat 8	ledenadministratie@avgm.nl	373473
Vrijwilligerscoördinator	Marleen Smulders	Looierstraat 40	vrijwilligers@avgm.nl	390298
Webmasters	René Kreijveld	Klaproos 11	webmaster@avgm.nl	397961
	Herman Wester			396663
Eindredactie website	Kathinka van Dijk		eindredactie@avgm.nl	376051
	René Uijthoven			332058
PR	Pieter Grootes	Wagenmaker 28	pr@avgm.nl	390832
Clubbladredactie	Hubertine vd Biggelaar		clubblad@avgm.nl	311288
	Dorothy van Rijen			332155