



# ELMAKES

Januari 2010

Beste Wandelaars,

Een nieuw jaar is weer begonnen, 2011 wat het ons brengen zal is nog onduidelijk, maar wij zijn vol goede moed aan dit nieuwe jaar begonnen.

Wij wensen u allen een geweldig nieuw jaar toe, vol gezondheid, geluk, voldoening en gezelligheid. Wij van Elmakes zullen er alles aan doen om u dit jaar weer de kans te geven om uw conditie te onderhouden of verbeteren. Natuurlijk zullen wij op de ingeslagen weg verder gaan, dat wil zeggen dat u weer kunt rekenen op wekelijks interessante trainingen. Maar ook tussentijdse wandeltochten, een weekeind naar Ameland en daar waar mogelijk is andere activiteiten die allen een doel hebben: Gezellig samen bewegen zonder wedstrijdelementen.

Op de drempel van 2010 hebben wij ook achterom gekeken. Wij waren tevreden over het de groei van ons leden aantal. Het is plezierig te zien dat steeds meer mensen ons weten te vinden als zij door middel van wandelen of nordic walking hun conditie wekelijks willen verbeteren.

Hoogtepunten waren er zeker, de maandelijkse lange trainingen waren een leuke afwisseling op de wekelijkse trainingen en gezien het aantal deelnemers zeker voor herhaling vatbaar.

Het weekeinde rond de Nordic Walk Ameland was een absoluut hoogtepunt in de geschiedenis van Elmakes. Wie herinnert zich niet het "Moordspel" in hotel Bos en Duinzicht, de boottocht naar het "Robben eiland" en de super liedjes bingo. Wandelingen op Hemelvaart, tijdens de Santpoortse Feestweek en een 5 daags uitstapje naar Wolvega.

Er waren natuurlijk ook verbeterpunten, die nemen wij mee om zodoende een volgende keer nog professioneler te kunnen handelen.

Jammer is het wel dat wij vorig jaar wel heel veel mensen vanuit onze groepen in de lappenmand hebben zien belanden.

Rina Hallie, Rietje van Dongen, Ineke Bouwmeester, Truus Dekker, Rita v.d. Graaf, Tineke v.d. Heide, Bep Albers, Nel de Feber, Joop Borgart, Lenie Wout, Gorneel Stoop, Martha v.d. Kamp, Hennie Verschoor en Ineke Gravemaker. Wij wensen ze een goed herstel en hopen ze binnenkort weer op onze wandeluren te begroeten

Ook hebben wij in 2010 helaas afscheid moeten nemen van Paul van Kessel, hij overleed op 1 november, nadat hij vele jaren een trouw lid was in het 3<sup>e</sup> uur op de maandag- en donderdagochtend.

Nu 2011 zijn tweede week is ingegaan hebben wij onze draai weer gevonden, de winter is even op reis gegaan want wij hebben onder voortreffelijke omstandigheden de trainingen weer kunnen hervatten.

Wij wensen u een fijne tijd toe en mocht u na het lezen van deze nieuwsbrief vragen hebben, neem dan even contact met ons op.

Eselien en Marco Maas

### *Wandelen op locatie:*

Natuurlijk gaan wij in 2011 weer verder met het organiseren van een maandelijkse lange wandeling.

Omdat Marco een cursus in Maastricht gaat doen, is er dit jaar gekozen voor een andere opzet dan u in de afgelopen jaren gewend bent.

Hij zal 6 donderdagen afwezig zijn, en dit is verdeeld over 4 maanden, zonder duidelijke regelmaat, waardoor het niet mogelijk is om de maandelijkse wandelingen op een vaste donderdag te organiseren.

De eerste maal zal dit op donderdag 20 januari a.s. zijn, de overige data zijn op donderdag 17 februari en 17 maart

1. Op deze donderdagen is het belangrijk dat jullie wel samen kunnen rijden want anders is het organisatorisch niet handig. Wij vertrekken om 08.50 uur vanaf de parkeerplaats aan de Minister van Houtenlaan, nabij de benzine pomp. De totale trainingsduur zal dan 1.45 uur zijn, met aansluitend een kopje koffie of e.d. zodat wij om ongeveer 11.30 uur weer terug zijn.
2. Voor de deelnemers van het trainingsuur van 11.30 uur verandert er niets.
3. Kunt of wilt u niet deelnemen aan de lange wandeling, geen probleem dan kunt u zonder bezwaar in het uur van 11.30-12.30 uur deelnemen.

### *Nordic Walk Ameland 2 april 2011*

De inschrijving van dit unieke Nordic Walking evenement is weer geopend. Wie herinnert zich niet de enthousiaste verhalen van de deelnemers van vorige jaren?

Dus gaat Elmakes dit jaar weer naar Ameland. Het plan is om donderdag 31 maart in de ochtend te vertrekken en dan zondag 3 april in de loop van de dag weer naar huis te gaan.

Natuurlijk is er ook een mogelijkheid om op vrijdag ochtend te vertrekken, alleen zal Elmakes dan niet coördineren bij het vervoer.

De afstanden welke gelopen kunnen worden zijn 10-15 en 20 km, waarvan een groot deel over het strand.

Een ware happening, dus als u dit wilt meemaken schrijf dan nu alvast in.

Natuurlijk logeren wij in ons vertrouwde hotel Bos en Duinzicht.



Net als afgelopen jaren het geval was zullen Rita en Ton en hun team klaar staan om ons te ontvangen en te voorzien van een prima maaltijd.

Gezien het getoonde animo onder onze leden, hebben wij het hele hotel in optie genomen. Belangrijk is het wel dat u inschrijft voor 31 januari, want dan verloopt de optie en u weet het vol is vol.

## *Wat kost het om mee naar Ameland te gaan?*

Hotel Bos en Duin heeft de volgende aanbieding gedaan:

Wij hebben een totaal pakket afgesproken, dus slapen, eten, fietsen en de boot is in de prijs inbegrepen.

Er zijn 3 types kamers beschikbaar:

Kamer type A (standaard kamer met douche/toilet)

Kamer type B (meer comfort, douche/bad, tv)

Kamer type C (luke kamers, douche/bad, tv, balkon of terras, nieuwbouw)

I 4-daags arrangement:  
3 overnachtingen inclusief ontbijt, lunchpakket, diner, een fiets en vergoeding van de personenboot retour.

Kamer type A: € 171,-- per persoon

Kamer type B: € 185,-- per persoon

Kamer type C: € 195.50 per persoon

II 3-daags arrangement:  
2 overnachtingen inclusief ontbijt, lunchpakket, diner, een fiets en vergoeding van de personenboot retour.

Kamer type A: € 129,-- per persoon

Kamer type B: € 143,-- per persoon

Kamer type C: € 153,-- per persoon

Er zijn 5 1 persoonskamers, type A waar geen toeslag voor berekend wordt!!!!

Welke kosten komen er dan nog bij?

Transport van de boot naar het hotel, borreltjes e.d. en de kosten voor deelname aan de NordicWalk op 2 april a.s. Het inschrijfgeld bedraagt € 17.50,-- pp.

*Hoe nu te handelen als u mee wilt?*

U neemt contact op met Elmakes, per mail of telefoon, en geeft aan welk arrangement u gekozen heeft, welk type kamer u wenst en met wie u de kamer wilt delen. U geeft bij inschrijving aan welke afstand u wilt gaan Nordic Walken. Elmakes zal ons als groep inschrijven en u krijgt een bevestiging van uw boeking

## Wanneer kunt u deelnemen aan Sportief/Nordic Wandeltrainingen

Vertrek vanuit de kantine van DKV Sportpark Schoonenberg Velsen Zuid

Maandag	09.00- 10.00 uur	Sportief Wandelen 55+	Marco Maas
Maandag	10.15- 11.15 uur	Nordic Walking	Marco Maas
Maandag	11.30- 12.30 uur	Nordic Walking	Marco en Yvonne
Maandag	19.00- 20.00 uur	Nordic Walking	Marco Maas
Donderdag	09.00- 10.00 uur	Sportief Wandelen 55+	Marco Maas
Donderdag	10.15- 11.15 uur	Nordic Walking	Marco Maas
Donderdag	11.30- 12.30 uur	Nordic Walking	Marco en Yvonne
Donderdag	19.00 -20.00 uur	Nordic Walking wandeltocht	Marco Maas

### Kosten Sportief en Nordic Walking:

- Elastieken bandje € 7,--
- Nordic Walking regen/windjacks € 35,--

### Contributie per maand

- 1x per week € 25,--
- 2x per week € 45,--
- 1x per week 55+ per kwartaal Sportief Wandelen/Nordic Walking € 52,50
- 2x per week 55+ per kwartaal Sportief Wandelen/Nordic Walking € 78,00

Indien u gebruik wilt maken van de speciale 55+ regeling, dient u de trainingen te volgen in Velsen-Zuid op maandag en donderdag van 9.00-10.00 uur. De contributie wordt per 3 maanden geheven. Daarnaast dient u tenminste 2x per jaar deel te nemen aan de UKK 2-km wandeltest.

+++++

Beste Nordic Walker/Wandelaars e.a. geïnteresseerden,

Misschien door alle feestdrukte aan uw aandacht ontsnapt.

*Heeft u zich al voordelig ingeschreven voor deelname aan de 5<sup>e</sup> Nordic Walking/ Wandel Meerdaagse van Apeldoorn e.o.*

*Deze wordt in 2011 gehouden van 14 april t/m 17 april 2011.*

*Voor € 5,00 p.p.pd t/m 31 januari 2011 heeft u deze mogelijkheid nog.*

*Laat deze kans niet voorbij gaan en meld u nu voordelig aan voor deze 1<sup>e</sup> Lustrum meerdaagse.*

De organisatie is in handen van Stichting Nordic Walking Veluwe onder auspiciën van de INWA en de KNBLO

Anders dan andere jaren starten wij nu 4 dagen van dezelfde locatie, iedere dag weer met prachtige diversiteit aan routes door de mooie bossen van de Veluwe. De Stichting heeft routes uitgezet van 5 – 10 – 15 – 20 – 25 – 30 kilometer. U kan 1, 2, 3 of 4 dagen deelnemen.

Startlocatie: **Vakantiepark Het Lierderholt, Speekweg 49, 7361 TM Beekbergen**

U kan inschrijven via email: [info@snwveluwe.nl](mailto:info@snwveluwe.nl) / website: [www.snwveluwe.nl](http://www.snwveluwe.nl)

Tel. 06-55888476/06-49644098/06-26751499

